

SAÚDE NA “MEDIDA CERTA”: ATIVIDADE FÍSICA E O CONTROLE ALIMENTAR¹

MS. HUDSON PABLO DE OLIVEIRA BEZERRA

Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Natal – Rio Grande do Norte – Brasil)

E-mail: hpobezerra@gmail.com

DRA. MARIA ISABEL BRANDÃO DE SOUZA MENDES

Programa de Pós-graduação em Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Norte (Natal – Rio Grande do Norte – Brasil)

E-mail: medsek@terra.com.br

RESUMO

Este trabalho estabelece um debate entre os temas saúde e mídia a partir do quadro Medida Certa, exibido pelo Fantástico da emissora Rede Globo. Nele, objetivamos analisar a compreensão de saúde associada à atividade física e ao controle alimentar no quadro Medida Certa. Para tanto, foi realizada uma pesquisa documental através das reportagens exibidas e das postagens disponibilizadas no blog do quadro. Os dados foram analisados através da análise de conteúdo. A categoria aqui apresentada evidenciou a saúde numa associação linear de causa e consequência entre o controle alimentar e os exercícios na aquisição e manutenção da saúde, fato que demanda uma ampliação de sua compreensão.

PALAVRAS-CHAVE: Saúde; controle alimentar; mídia; “Medida Certa”.

1. O presente trabalho contou com o auxílio financeiro da Capes através da concessão de bolsa.

INTRODUÇÃO

A busca por um corpo saudável é uma constante na vida da maioria das pessoas. Nessa busca percebemos que grande parte das intenções em busca de um corpo saudável ficam restritas aos discursos, não sendo efetivadas em ações práticas pelos sujeitos no seu dia a dia. Entendemos que os sujeitos possuem a sua disposição diversos caminhos a serem percorridos na busca desse objetivo, todavia, os obstáculos que surgem no percurso acabam dificultando o andamento do processo de aquisição e manutenção da saúde.

Dentre esses obstáculos destacamos o comodismo que domina muitas pessoas fazendo com que essas se eximam da responsabilidade de um cuidado constante com a saúde enquanto prática preventiva, e passando somente a agir diante a necessidade de cura de alguma doença; a falta de uma assistência pública de saúde com qualidade e acessível a todos os cidadãos nas diferentes realidades sociais; os altos custos dos serviços de saúde nas prestadoras de serviço; a atuação conjunta dos diferentes profissionais de saúde em detrimento dos saberes médicos como únicos saberes necessários, entre outros obstáculos.

De acordo com Carvalho (2001, p. 13) “o conceito de saúde está historicamente associado ao de doença”. Em diferentes cenários, e até mesmo no que se delinea atualmente, pensar sobre saúde é relacioná-la de forma direta a doença, sendo esta entendida como um desequilíbrio negativo das funções normais do corpo. No entanto, é necessário reconhecer os inúmeros avanços nas definições e compreensões de saúde que têm ampliado a mesma para uma união de uma série de elementos que envolvem o sujeito e a sociedade, como por exemplo, a cultura, política, economia, entre outros.

Dentre os elementos que estão envolvidos nos cuidados com a saúde destacamos práticas que vêm recebendo atenção especial, em detrimento de outras, são elas: a atividade física e o controle alimentar. A atividade física realizada de maneira regular pode trazer inúmeros benefícios aos seus praticantes tais como o melhoramento da capacidade cardiorrespiratória, emagrecimento, fortalecimento muscular, controle da ansiedade, além de uma série de contribuições nas relações sociais a depender do contexto onde ela se desenvolva. Todavia, os sentidos e sensações da atividade física em relação à saúde são na maioria das vezes deixados em segundo plano em detrimento das questões estéticas. Ou seja, é dada maior importância à aparência do que as sensações de cada corpo.

Além da atividade física destacamos os cuidados com a alimentação como parceiro essencial nos cuidados com a saúde. As escolhas alimentares influenciam no funcionamento do corpo, e dessa forma são essenciais nos cuidados com a saúde,

porém muitas vezes a prioridade é somente focada na diminuição da quantidade de calorias ingeridas, sem haver uma preocupação com outros fenômenos ligados à alimentação.

Evidenciamos ainda que muitos cuidados com a saúde são realizados a partir de indicações sem um devido aprofundamento científico a respeito. Dentre essas indicações chamamos a atenção neste trabalho para as intervenções a serem realizadas sobre o corpo sugeridas pela mídia. Consideramos que essas instituições atuam como educadoras em saúde a partir do debate da temática em diferentes espaços de veiculação de informações. É um processo de educação em saúde que acontece de forma generalizada, sem reconhecer as individualidades dos sujeitos e sua autonomia na tomada de decisões. Entretanto, é preciso ter claro que as informações disponibilizadas pela mídia também contribuem para o esclarecimento sobre alguns cuidados com o corpo e aquisição/manutenção da saúde.

Um exemplo da educação em saúde realizada pela mídia pode ser evidenciado através do quadro Medida Certa do Fantástico desenvolvido entre os meses de abril, maio e junho de 2010 com os jornalistas Renata Ceribelli e Zeca Camargo, sobre o comando do profissional de Educação Física Márcio Atalla. O quadro em questão objetivou a reprogramação dos corpos dos jornalistas para um estilo de vida ativo e saudável, bem como para a perda de peso. Tomando como base o quadro em questão e suas discussões sobre saúde, questionamos como a atividade física e o controle alimentar foram utilizados para aquisição e manutenção da saúde por parte dos jornalistas?

Diante do questionamento apresentado, trazemos como objetivo para este trabalho analisar a compreensão de saúde associada à atividade física e ao controle alimentar no quadro Medida Certa. O mesmo se desenvolve através de um recorte das discussões realizadas na dissertação "Corpo e Saúde: reflexões sobre o quadro Medida Certa" apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

Esta pesquisa está amparada dentro de uma perspectiva da pesquisa qualitativa. Segundo Seabra (2001, p. 55) a abordagem qualitativa das pesquisas sociais "aprofunda-se no mundo dos significados, das ações e relações humanas, um lado não perceptível e não captável em equações médias e estatísticas". Assim, embora estejamos realizando uma pesquisa que é transpassada por conceitos de predominância biológica como saúde, atividade física e controle alimentar, a perspectiva desse trabalho dialoga para além da perspectiva biológica e vem pensar esses conceitos a luz de conhecimentos filosóficos e sociológicos.

Os dados foram coletados através do blog do quadro Medida Certa (<http://gl.globo.com/fantastico/quadros/medida-certa/platb/>) através dos vídeos e das

postagens. A coleta dos dados aconteceu posterior ao término do quadro Medida Certa e somou um total de 97 postagens e 30 vídeos. Os vídeos foram transcritos na íntegra e juntamente com as postagens foram organizados nas fichas de análises para serem trabalhados metodologicamente através da técnica de análise de conteúdo de Bardin (2011). Os dados foram organizados nas fichas e processados seguindo os passos metodológicos apresentados por Bardin (2011): da pré-análise, exploração do material e o tratamento dos resultados obtidos e interpretação.

Apresentamos a seguir uma das categorias trabalhadas na dissertação que discute a saúde a partir da associação à atividade física e ao controle alimentar a partir das informações disponibilizadas durante o desenvolvimento do quadro Medida Certa.

SAÚDE ASSOCIADA À ATIVIDADE FÍSICA E AO CONTROLE ALIMENTAR

Ao realizar um estudo epistemológico do conceito de saúde percebemos que esta foi e é compreendida a partir de diferentes referenciais. Além disso, para ela foram desenvolvidos inúmeros saberes e práticas através dos conhecimentos biológicos, fisiológicos, anatômicos, mas também a partir de conhecimentos provenientes da filosofia, psicologia, dentre outros.

De acordo com Carvalho (2001, p. 13) “o conceito de saúde está historicamente associado ao de doença”. Complementando essa ideia e apresentando outras formas que a saúde foi visualizada, a autora destaca:

O conceito de saúde ao longo do tempo, significou: ausência de doença (visão simplista), completo bem-estar físico-psíquico-social (visão idealista), está em um padrão “normal” (visão relativista), ou ainda disposição de superação das adversidades físicas, psíquicas e sociais (visão subjetivista) (CARVALHO, 2001, p. 13).

De acordo com os argumentos utilizados acima, evidenciamos que a saúde assumiu diferentes compreensões ao longo do seu processo histórico, no entanto, uma coisa parece consenso em todas as compreensões apresentadas, ou seja, a sua inerência aos seres humanos. A saúde sempre foi objetivada pelos seres humanos, visto que sua ausência acaba desestabilizando sua existência e suas ações no mundo. Diante disso, visualizamos também que a compreensão de corpo na qual se baseia e na qual se estabelece a saúde contribui para a defesa de uma concepção de ser saudável, visto que, corpo e saúde estabelecem relações circulares em si.

Verificamos que de forma direta ou indireta a saúde sempre esteve relacionada ao corpo, seja este corpo visualizado sobre a ótica do corpo objeto, corpo máquina, ou mesmo a compreensão de corpo enquanto sujeito. Ao analisar as compreensões, saberes e práticas sobre a saúde no quadro Medida Certa

evidenciamos que estas estão diretamente relacionadas à uma compreensão de corpo com características predominantemente biológicas e fragmentadas. Tomando como base o entendimento do corpo dissipado no quadro Medida Certa podemos afirmar que a compreensão de saúde foi perspectivada a luz da biologia e da fragmentação.

Visualizamos que muitas são as influências para a delimitação das compreensões de corpo e de saúde, entretanto, é necessário considerar que no cenário contemporâneo somos influenciados também quanto à compreensão de saúde a partir das influências das informações midiáticas. Segundo Tufte e Christensen (2009, p. 101) “quando falamos em ‘mídias’ estamos incluindo um leque de meios de comunicação, incluindo imprensa, mídias eletrônicas – sons e imagens – filmes, e mídias interativas (multimídia)”.

A mídia atua na veiculação de informações que são carregadas de valores simbólicos com múltiplos sentidos a depender da cultura onde se inserem. De acordo com Ribeiro (2010, p. 10-11):

As formas simbólicas, que são mediadas pelos meios de comunicação de massa carregam em si uma gama de poder (simbólico) determinantes no contexto das pessoas, uma vez que pode estar explícita (ou implícita), no conteúdo dessas formas, uma relação de classe (dominante).

Pela sua inserção nos contextos sociais e conseqüentemente na vida das pessoas a mídia está atrelada também as relações de poder. Baseamo-nos em uma compreensão que não visualiza o poder como algo fixo e de comando exclusivo de um sujeito ou grupo. O poder se dá no confronto social das resistências e aceitações, em uma reconstrução constante. No entanto, é imprescindível reconhecer que este está intimamente relacionado e presente nos discursos proferidos pelos sujeitos, assim como faz a mídia (FOUCAULT, 2012).

Assim, ao compreendermos que a mídia está atrelada as questões simbólicas e de poder percebemos que ela funciona como uma ferramenta formadora e educadora das pessoas nos diferentes espaços da recepção de suas informações. Conforme argumenta Dantas (2007, p. 27), “os discursos da mídia agem como uma prática pedagógica” e enquanto esta, tem oportunizado a divulgação e produção de uma série de conhecimentos sobre o corpo. Caracterizando-o como “objeto de diferentes pedagogias culturais, o corpo encontra particularmente na pedagogia da mídia, a emergência de uma certa pedagogia do corpo saudável”. Portanto, ao divulgar informações sobre hábitos saudáveis, dentre outras informações, os espaços midiáticos acabam por reforçar o desenvolvimento dessa pedagogia de um corpo saudável e atuam também na função de promotores da educação em saúde.

Sobre os saberes relacionados à saúde, verificamos que ao longo da história se constituíram com grande predominância da área médica. Inicialmente, falar e discutir sobre saúde era algo que ficaria restrito aos médicos. Eram os médicos os detentores do conhecimento da área da saúde, eles quem dominavam seus discursos e suas práticas (FOUCAULT, 2004).

Todavia, evidenciamos que os discursos e práticas sobre a saúde passaram por ressignificações e oportunizaram espaço de atuação para outras áreas, dentre as quais destacamos a Educação Física (MENDES, 2007). Nessa “descentralização” da saúde da Medicina, Dantas (2007, p. 145) argumenta que a própria mídia tem contribuído na promoção de uma maior informação dos indivíduos que deixam de ser tão dependentes da instituição médica e de seus códigos. Segundo ele, “as redes de informação sobre saúde, fazem com que o indivíduo tenha mais detalhes para decidir sobre sua saúde ou o seu tratamento, que resultam em uma melhor discussão com os médicos”. Entretanto, a veracidade das informações divulgadas pela mídia será de fundamental importância neste processo, bem como, as fontes de onde estas são provenientes.

Embora tenhamos conseguido ampliar o campo de conhecimento e atuação sobre a saúde, percebemos que até os dias atuais os saberes médicos ainda têm grande influência sendo em muitos casos exclusivos e hegemônicos. Entretanto, o desenvolvimento de estudos realizados em outras áreas têm buscado a afirmação de novos campos de saberes e práticas sobre esta.

Assim como o corpo, a compreensão de saúde, bem como seus saberes e práticas, também não tiveram um percurso linear na sua constituição, nela foram realizadas rupturas e continuidades que lhe permitiram em momentos distintos ser caracterizada como ausência de doenças, associada aos padrões estéticos, pensada apenas a partir dos elementos biológicos, uma saúde individualizada, institucionalizada através da Organização Mundial de Saúde (OMS), ou mesmo pensada a partir de uma perspectiva existencial, como mostra Mendes (2007) ao analisar publicações de estudiosos da Educação Física.

Atualmente verificamos que a saúde se tornou objeto de consumo, sendo este efetivado a partir da aquisição de bens e serviços veiculados constantemente nos espaços midiáticos. O espaço na mídia para a discussão dos temas da saúde tem aumentado consideravelmente nos últimos tempos, fato que contribui para a caracterização da chamada “geração saúde”. Além disso, percebemos que ao discutir temas sobre a saúde e indicar formas de cuidado com o corpo em busca dela a mídia tem atuado como uma promotora da educação em saúde.

Uma perspectiva de saúde encontrada nas análises do quadro Medida Certa, refere-se à saúde pensada a partir de uma relação de causa e consequência entre a

realização de atividade física e o controle alimentar. Um exemplo desta associação pode ser localizado na fala do profissional de Educação Física Márcio Atalla quando argumenta que “a ideia é incorporar, de maneira regular, atividade física na vida dos dois. Isso vai refletir diretamente na saúde” (MÁRCIO ATALLA, POSTAGEM 03). Desde já, reconhecemos as significativas contribuições da atividade física e de uma alimentação equilibrada para a obtenção da saúde, no entanto, devemos compreender que a saúde possui uma complexidade maior de elementos que convergem para a sua aquisição e manutenção e não pode ser restrita apenas a esses dois aspectos, bem como reconhecemos que as práticas alimentares e de exercícios indevidas podem trazer uma série de malefícios ao corpo.

Sobre atividade física trazemos como argumento as discussões realizadas por Carvalho (1995, p. 49 – 50). Para ela, “o termo atividade física carrega toda e qualquer ação humana que comporte a ideia de trabalho como conceito físico”, e, “tudo que é movimento humano desde fazer sexo até caminhar no parque, é atividade física”. Essa compreensão acaba sendo generalista, e durante o quadro percebemos que o entendimento do termo atividade física esteve restrito especialmente aos exercícios físicos orientados para objetivos pré-estabelecidos, sejam eles, aumento da capacidade cardiorrespiratória, fortalecimento muscular e emagrecimento. Esses assumem ainda uma postura mecanicista e não oportunizam um olhar para a expressão e linguagem proferida por eles, bem como seus significados. Essa compreensão está atrelada a necessidade de gasto energético, desconsiderando os aspectos culturais e simbólicos do movimento humano.

Carvalho (1995) ainda reflete sobre o papel da atividade física na sociedade contemporânea e comenta que:

Contemporaneamente, a atividade física, ao tempo que canaliza a atenção da sociedade para a sua capacidade de delinear corpos saudáveis, fortes, belos, mascara outros determinantes do setor de saúde e do quadro social brasileiro. De outra forma, se superestima o papel de determinação da atividade física em relação à saúde (CARVALHO, 1995, p. 63).

Como argumentado acima, a atividade física assume papel ativo sobre o corpo objetivando desde questões estéticas até a saúde. A autora alerta no final de sua citação para a superestima do papel da atividade física sobre a saúde, especialmente os discursos que vem defender uma linearidade absoluta entre a prática da atividade física e a saúde, ou mesmo de que a atividade física isoladamente poderia oportunizar a saúde para os indivíduos.

Durante o quadro, a atividade física e o controle alimentar foram utilizados como elementos principais para a obtenção dos objetivos estabelecidos, ou seja, obtenção de saúde. Através da intervenção dos profissionais da Nutrição e da

Educação Física os jornalistas Renata Ceribelli e Zeca Camargo foram submetidos às intervenções na busca pela perda de peso, e consequentemente alcançarem a saúde, como apresentamos acima.

Vemos uma clara associação dessa compreensão de saúde ao que Carvalho (1995, p. 126) reflete em seus estudos. Segundo a autora, “as orientações acerca das receitas, dietas, quantidade de exercícios também têm sido veiculados na área da saúde, com o objetivo de habilitar o leitor a manter o equilíbrio entre seus hábitos (alimentares, físicos, comportamentais) e seu ritmo de vida”. O mesmo foi evidenciado no quadro através de um conjunto de normativas sobre as quais os seres humanos devem se adequar.

Para tanto, o profissional de Educação Física argumenta que para obtenção da saúde é necessário à adesão de bons hábitos e, dessa forma, destaca três dicas como essenciais. “Atividade física regular, número um, fundamental; se alimentar bem, se alimentar bem quer dizer: comer fracionadamente e escolher bons alimentos; terceira dica é dormir bem. Essas três dicas compõe na verdade os bons hábitos” (MÁRCIO ATALLA, VÍDEO BLOG 01).

A prática do ciclismo foi adotada durante o quadro Medida Certa pela jornalista Renata Ceribelli como uma das atividades físicas de maior regularidade e prazer. Através dessa prática a jornalista percorreu diferentes pontos da cidade do Rio de Janeiro.

No início do quadro Medida Certa os jornalistas Renata Ceribelli e Zeca Camargo relataram os cuidados que tinham com a alimentação e com a prática de atividade física, e que em consequência das rotinas de trabalho com horários desregulados não conseguiam manter uma prática regular de exercícios e controle da alimentação. O jornalista Zeca Camargo comenta que tinha uma alimentação desregulada e sem horários (VÍDEO FANTÁSTICO 01).

Além dos jornalistas, o quadro a todo instante evidenciou a necessidade de realização destas intervenções pelo público que acompanhou o quadro tanto pelas reportagens exibidas ao vivo no Fantástico, como pelas postagens realizadas no blog do Medida Certa. Verificamos assim, como nos fala Zovin (2008, p. 2) que “a vida privada do telespectador brasileiro se confunde com a vida pública que a TV oferta”. Este fato pode ser observado quando a vida dos apresentadores se tornou pública e os telespectadores passaram em sua maioria a vê-los como “iguais” a si, despertando assim um estado de confusão que assemelha a vida privada dos telespectadores à vida pública dos apresentadores.

Para a população foram disponibilizadas dicas de exercícios, as formas corretas de realização, os seus benefícios, a frequência, entre outras informações. Todavia, evidenciamos que nem os jornalistas e nem os profissionais de saúde envolvidos

não discutiram de forma aprofundada sobre os malefícios da prática de atividade física mal orientada e inadequada para os seres humanos. Mostrando que na prática de exercícios nós também temos um outro lado da moeda que pode trazer sérios problemas para os praticantes se não tomado os devidos cuidados.

O profissional de Educação Física Márcio Atalla argumenta para os participantes do quadro da necessidade de regularidade na realização dos exercícios. Segundo ele, a "atividade física não é igual a um medicamento que você toma e faz efeito na hora, você precisa de um pouco de regularidade pra começar a colher os benefícios" (MÁRCIO ATALLA, VÍDEO FANTÁSTICO 05). Assim, é necessário que os sujeitos adotem as rotinas de exercícios de forma constante em sua vida, e não apenas esporadicamente como muitos fazem.

Reconhecemos a importância da estimulação da prática da atividade física para toda a população proporcionada pelo quadro, no entanto, essa estimulação parece ficar apenas no plano "teórico", visto que "no plano da concretização de programas, de propostas, da realização de atividades, da implementação do sistematizado, a prática específica tem privilegiado, ao longo da história da Educação Física brasileira, a minoria, a quem pode pagar" (CARVALHO, 2001, p. 13). A autora cita a área da Educação Física visto que foi nela que aprofundou seu estudo, mas é possível perceber que essa valorização da minoria, especialmente daquela que dispõem de recurso para pagar, tem crescido e se pulverizado nas diferentes áreas envolvidas pela busca da saúde, especialmente nas especialidades médicas.

No que concerne à alimentação, foram disponibilizadas informações a respeito da composição química dos alimentos, as quantidades indicadas, receitas de preparos, a frequência da alimentação diária, a importância da alimentação fragmentada etc.

A alimentação é um momento repleto de significações culturais, simbólicas e afetivas. Entretanto, percebemos que em detrimento da influência técnico-científica no controle alimentar vivenciado atualmente temos nos preocupado predominantemente com os constituintes bioquímicos e suas devidas quantidades para as necessidades de cada sujeito e esquecemos de observar em profundidade o que o ato de se alimentar revela.

O momento da alimentação é palco de grandes acontecimentos. Seja os religiosos, como expresso através da Santa Ceia, ou os familiares nos almoços de domingo com a família ou mesmo na união entre amigos e colegas de profissões. Conforme argumenta Cyrulnik (1997, p. 49) "a maior parte dos acontecimentos familiares é marcada por um ritual alimentar, e a história do grupo poderia contar-se pelos alimentos". Durante o quadro foi exibido um encontro do jornalista Zeca Camargo com sua mãe para um almoço de domingo na casa dela. A cena trouxe a tona um marco nas tradições familiares que aos poucos tem sido deixado de lado, o almoço de reunião da família, especialmente nos domingos.

Atualmente, evidenciamos que a fragmentação familiar pela distância entre seus membros, a correria imposta pelas fontes de trabalho, a individualização da vida, tem colaborado para que a alimentação em grupo seja cada vez menos realizada. Em outros períodos unir-se diante a mesa nas refeições tornava-se o momento de debate e conversas sobre os acontecimentos do dia a dia, bem como para o planejamento e orientação familiar. Além disso, a mesa era o “altar” da casa, o ponto máximo de adoração familiar em que na maior parte das vezes para a alimentação ser realizada era solicitado uma oração por parte dos seus membros

Esse momento de reunião comandado pelo responsável pela casa colocava todos os seus membros em comunhão, porém, notamos “o desaparecimento dos ritos de mesa onde o pai reinava. Torna observável a modificação das estruturas familiares em que se pode notar a ausência frequente dos adolescentes, que, conseguem evitar esse ritual de partilha” (CYRULNIK, 1997, p. 51). Hoje, assistimos mudanças quanto a essas práticas, começando pelo afastamento do ato de alimentar-se como próprio da residência onde habitam, eliminação do espaço delimitado para realização desse ato (mesa), prática que pode ser realizada enquanto se realizam outras atividades, como por exemplo assistir TV ou mesmo acessar internet. Algumas famílias ainda mantêm muito desses hábitos preservados.

Assim, o quadro ao oportunizar o almoço de Zeca Camargo com a sua mãe Maria Helena, mesmo diante a grande correria enfrentada pelo jornalista no seu dia a dia nos mostra que o ato de alimentar-se está carregado de muitos outros sentidos que vão além da simples ingestão de alimentos devidamente quantificados. “Em redor da pulsão alimentar, os indivíduos ligam-se, os grupos estruturam-se e as sociedades organizam-se” (CYRULNIK, 1997, p. 52).

Entretanto, evidenciamos que o sentido da alimentação no quadro Medida Certa ficou na maior parte das vezes restrito aos aspectos calóricos. Pensando sobre a alimentação e as indicações realizadas no Medida Certa, destacamos a fala do profissional Márcio Atalla quando destaca que:

Nesse programa nós não vamos seguir nenhum cardápio, nenhuma dieta preestabelecida. As cinco regras de alimentação que será seguida por Renata e pelo Zeca é: 1 - fracionar a refeição; 2 - diminuir o consumo de gorduras; principalmente as saturadas; 3 – aumentar o consumo de fibras; 4 – aumentar o consumo de água; e, 5 – diminuir açúcar e sal na alimentação (MÁRCIO ATALLA, VÍDEO FANTÁSTICO 03).

O profissional de Educação Física em outros momentos do quadro volta a enfatizar os cuidados com a alimentação a partir dessas cinco regras. Para ele, “o mais importante é que a gente coloque mais fibra, tente diminuir a gordura, tente comer menos sal e açúcar, sempre está fracionando a alimentação e beber mais água” (MÁRCIO ATALLA, VÍDEO FANTÁSTICO 11).

Conforme argumenta Oliveira et al. (2010, p. 32) “na literatura científica biomédica ou em suas construções contemporâneas que ecoam na mídia, é possível encontrar uma extensa variedade de discursos advogando a relação entre ‘corpos’ em forma e a ideia de evitar riscos a saúde”. Além disso, os autores complementam que:

A experiência pessoal cotidiana, entretanto, nos faz observar que a visão hegemônica de saúde permeada nos meios de comunicação fortalece e complementa a necessidade de um discurso de legitimação sociocultural, sustentada pela moral que se funda na conservação da vida. O que subjaz esta questão é a sedução constante de busca de um corpo utopicamente considerado ‘perfeito’. Em outras palavras, o que parece impelir as pessoas a mostrar adesão à prática de exercícios físicos e a tudo a ela agregado pode residir muito mais no desejo de modelagem estética das formas corporais do que na prevenção de determinadas doenças (OLIVEIRA et al., 2010, p. 34).

De acordo com os argumentos apresentados acima, a mídia imbuída na divulgação e comercialização de produtos acaba por convidar as pessoas a aderirem à prática de atividade física e o controle alimentar com objetivo na saúde, no entanto, faz isso muitas vezes maquiando a preocupação com as questões estéticas.

Por isso, devemos refletir sobre as informações propagadas pelos meios de comunicação, pois, elas são destinadas as massas e dessa forma não reconhecem as individualidades de cada um. Assim, o quadro ao propor saberes e práticas sobre a atividade física e alimentação faz de forma generalista, sem reconhecer as características individuais, os contextos em que estão inseridos e os recursos que possuem disponíveis.

Para embasar estes saberes e práticas efetivados na busca pela saúde através da atividade física e da alimentação foram utilizados conhecimentos da bioquímica, anatomia, fisiologia e fisiologia do exercício. E para pô-los em prática foram utilizados de profissionais das áreas de Nutrição e de Educação Física, com auxílio dos conhecimentos médicos.

Em uma das postagens realizadas no blog, o profissional de Educação Física tira dúvidas dos expectadores sobre exercícios e alimentação. Dentre os questionamentos é possível destacar: Qual a proposta da série “Medida Certa”? É possível praticar atividade física sem frequentar uma academia de ginástica? Musculação ajuda a emagrecer? Malhar sem fazer dieta emagrece? Existe um alimento mágico para emagrecer? Entre outros (POSTAGEM 11). Diante estes questionamentos o profissional Márcio Atalla buscou se posicionar e contribuir para a mudança de hábitos nas pessoas, especialmente no que concerne a atividade física e a alimentação.

Em uma postagem a nutricionista Laura Breves cita os sete mandamentos para uma alimentação saudável:

1) comer a cada três ou quatro horas; 2) não beliscar nos intervalos; 3) tomar pelo menos dois litros de água por dia; 4) tomar líquidos quentes (eles dão a sensação de que você está saciado); 5) mastigar mais os alimentos; 6) escolher alimentos que contenham pouca gordura, porém mais fibra; 7) usar o relógio para controlar o tempo da refeição" (LAURA BREVES, POSTAGEM 27).

Ao indicar a utilização do relógio na alimentação, a nutricionista refere-se à necessidade de dar-se tempo para realizar as refeições, ou seja, saborear a comida e realizar a mastigação de forma adequada, uma contemplação do ato de alimentar-se e não apenas o exercício mecânico e rápido de mastigar e deglutir os alimentos.

Sobre os saberes e práticas abordados sobre a alimentação e exercícios, destacamos também o diálogo estabelecido entre Márcio Atalla com os internautas através do blog do quadro em que esclarece dúvidas sobre os exercícios realizados em casa, alimentação fragmentada, exercícios aeróbicos, plataforma vibratória, a baixa imunidade por consequência de dietas, sobre bebidas, exercícios pós gravidez, dentre outras dúvidas (POSTAGEM 30). Além disso, Márcio Atalla aponta benefícios da prática de exercícios para prevenir e até mesmo curar a depressão. Segundo Renata Ceribelli, uma boa condição física aumenta a autoestima e dá saúde e bem estar (POSTAGEM 38).

O profissional de Educação Física fala sobre a importância da caminhada para saúde enquanto prática de atividade física, e faz a recomendação diária mínima de 10 mil passos para cada pessoa. Segundo ele, estudos têm comprovado que "aqueles que adotam a caminhada como hábito têm menos gordura corporal, menor pressão sanguínea e melhor tolerância à glicose. A caminhada também combate a osteoporose, melhora a lombalgia, recupera o vigor sexual e fortalece o sistema imunológico" (MÁRCIO ATALLA, POSTAGEM 40). Além disso, o profissional de Educação Física destaca que a Organização Mundial de Saúde (OMS) indica a realização de 30 minutos de atividade física durante 5 dias da semana (VÍDEO FANTÁSTICO 02).

Renata Ceribelli comenta sobre a realização de exercícios:

Eu estou muito mais disposta, o exercício físico fez toda diferença na minha vida. Segundo a organização mundial de saúde para você ter uma vida saudável, você tem que fazer 150 minutos semanais, meia horinha por dia, de exercício aeróbico: andar, caminhar, pedalar, isso já vai mudar muito sua disposição, vai te deixar menos ansiosa, vai dormir melhor (RENATA CERIBELLI, VÍDEO BLOG 15).

A jornalista argumenta também que, de acordo com pesquisas americanas, a inatividade física apresenta grandes riscos à saúde. Para tanto, apresenta os benefícios da prática regular de exercícios físicos de acordo com a OMS e as mortes ocasionadas pelo sedentarismo (POSTAGEM 80).

Dessa forma, evidenciamos que os discursos do Medida Certa fazem uma associação da saúde à prática de exercícios físicos e ao controle alimentar. Estes devem ser praticados como forma de prevenção, mas também como alternativa de cura para muitos problemas de saúde. No entanto, as informações são disponibilizadas de forma generalizadas e sem maiores aprofundamentos, fato que demanda reflexões e maiores esclarecimentos a respeito.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho em questão oportunizou o debate do tema saúde e dos cuidados efetivados sobre o corpo para sua aquisição e manutenção. Nesse debate, fomos oportunizados a pensá-la através da mídia, de forma mais específica através do quadro Medida Certa, apresentado pelo programa Fantástico da Rede Globo de Telecomunicações.

Nessa relação da saúde com a mídia evidenciamos que a mesma é compreendida dentro de uma perspectiva ainda restrita, visto que, atua predominantemente a partir dos aspectos biológicos do corpo, sendo estes ainda presos dentro de padrões de normalidades. Além disso, direciona as práticas a serem realizadas para aquisição do corpo saudável com base em modelos previamente estabelecidos.

Dentre as práticas desenvolvidas em busca da saúde destacamos aqui duas que foram apreciadas e discutidas nesse trabalho com base no Medida Certa: o controle alimentar e os exercícios físicos. Percebemos que estes foram divulgados nos discursos do quadro em uma linearidade absoluta de causa e consequência entre a sua prática e a aquisição da saúde. Estes são importantes, porém não únicos na busca pela saúde.

Visualizamos assim, que o quadro acaba educando em saúde a partir de perspectivas limitadas. Dessa forma, cabe a Educação Física e os demais integrantes da área da saúde promover o debate e reflexões para ampliação da compreensão e das práticas em saúde.

Portanto, a saúde deve ser compreendida em uma perspectiva ampliada que visualize os sujeitos como seres vivos repletos de individualidades, desejos e capacidade de aceitação e resistência. Uma saúde que relaciona os aspectos biológicos aos aspectos culturais, sociais, econômicos e políticos, em uma circularidade e não em uma organização hierárquica.

Health in the “Medida certa”: Physical activity and food control

ABSTRACT: This work establishes a debate between the media and health themes from the frame Medida Certa, exhibited by Fantastico of the broadcaster Globo. In it, we aimed to analyze the comprehension of health associated with physical activity and dietary control in the framework Medida Certa. For both, we conducted a documental research through of the reports exhibited and made available on the blog posts of the frame. The data were analyzed using of the content analysis. The category presented here showed the health as association linear cause and effect between diet control and exercise in the acquisition and maintenance of health, the fact that demand an extension of his understanding.

KEYWORDS: Health; Dietary Control; Media; “Medida Certa”.

Salud en la “Medida certa”: actividad física y el control de los alimentos

RESUMEN: En este trabajo se establece un debate entre los médios de comunicación y los temas de salud de la tabla Medida Certa, que se muestra por la cadena Fantástico de la Globo. En él, el objetivo fue analizar la comprensión de la salud asociados con la actividad física y el control dietético por la Medida Certa. Para ello, se realizó una investigación documental a través de informes que se muestran y están disponibles en las entradas del blog de la trama. Los datos se analizaron mediante análisis de contenido. La categoría se presenta aquí mostró una asociación lineal salud causa-efecto entre el control de la dieta y el ejercicio en la adquisición y mantenimiento de la salud, el hecho de que la demanda de una extensión de su entendimiento.

PALABRAS CLAVE: Salud; control dietético; medios de comunicación; “Medida Certa”.

REFERÊNCIAS

BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. São Paulo: Edições 70, 2011.

CARVALHO, Yara Maria de. Atividade física e saúde: onde está e quem é o 'sujeito' da relação. *Rev. Bras. Ciênc. Esporte*, Campinas, v. 22, n. 2, p. 9-21, jan., 2001.

_____. *O “Mito” da Atividade Física e Saúde*. – São Paulo: Editora Hucitec, 1995.

CYRULNIK, Boris. *Do sexto sentido: o homem e o encantamento do mundo*. Lisboa: Instituto Piaget, 1997.

DANTAS, Eduardo Ribeiro. *A produção biopolítica do corpo saudável: mídia e subjetividade na cultura do excesso e da moderação*. Tese, UFRN. Natal: 2007.

FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. 25. ed. São Paulo: Graal, 2012.

_____. *O nascimento da clínica*. 6. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2004.

MENDES, Maria Isabel Brandão de Souza. *Mens sana in corpore sano: saberes e práticas educativas sobre corpo e saúde*. Porto Alegre: Sulina, 2007.

OLIVEIRA, Alexandre Palma et al. Culto ao corpo e a exposição de produtos na mídia especializada em estética e saúde. *Movimento*, Porto Alegre, v. 16, n. 01, p. 31 – 51, jan./mar., 2010.

RIBEIRO, Sérgio Dorenski Dantas. Mídia-Educação e suas implicações na formação do sujeito. In: *Anais do IV Colóquio Internacional Educação e Contemporaneidade*, São Cristovão, p. 1-17, 2010.

SEABRA, Giovanni de Farias. *Pesquisa científica: o método em questão*. Brasília: Editora Universidade de Brasília, 2001.

TUFTE, Brigitte; CHRISTENSEN, Ole. Mídia-Educação: entre a teoria e a prática. *Perspectiva*, Florianópolis, v. 27, n. 1, p. 97-118, jan./jun., 2009.

ZOVIN, Cristiane de Rossi. A força da televisão na construção do imaginário: o papel das máquinas de imagens na vida das pessoas. *Revista F@ro*, ano 4, nº 7, 2008.

FONTE DA PESQUISA:

MEDIDA CERTA. Fantástico. Rio de Janeiro: Rede Globo de Telecomunicações, abril – junho 2011.

MEDIDA CERTA. [S. L.]: globo.com, c. 2010 – 2011. Blog. Disponível em: <<http://fantastico.globo.com/platb/medidacerta>>. Acesso: 4 abr. – 7 jul. 2011.

Recebido em: 7 abr. 2013
Aprovado em: 7 ago. 2013