

Rafael da Silva Mattos\*

## PRÁTICAS CORPORAIS DE SAÚDE NA EDUCAÇÃO FÍSICA: O ENCONTRO ENTRE APOLO E DIONÍSIO

*Body Health Practices in Physical Education: The Meeting between Apolo and Dionysus*

**Resumo:** A obesidade é definida como uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que acarreta diminuição na qualidade de vida das pessoas. Esse artigo faz parte de um estudo etnográfico realizado durante nove meses com pessoas obesas que participaram de um Projeto de Extensão na Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Procuramos retomar *O Nascimento da Tragédia* de Nietzsche (2003) para apontar a existência de um encontro simbólico entre Apolo e Dionísio nas práticas corporais de saúde ministradas por professores de Educação Física para sujeitos obesos. Essas pessoas, diante do estigma da gordura, procuram algum local onde possam praticar atividade física junto com seus pares e serem aceitas independentemente de sua condição física e estética. Concluimos que a tensão entre Apolo (treinamento de força) e Dionísio (treinamento aeróbico e lúdico), presentes nas atividades físicas adaptadas para essas pessoas, possibilitam que o “espírito livre” nietzschiano possa emergir e favorecer uma vida mais saudável.

**Palavras-Chaves:** Práticas Corporais. Estigma. Apolo. Dionísio.

---

**Abstract:** Obesity is defined as a disease characterized by excessive accumulation of body fat that causes decrease in people's life quality. This article is part of an ethnographic study conducted over nine months with obese people regularly participating in an Extension Project in Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). We return to *The Birth of Tragedy from Nietzsche* (2003) to point at the existence of a symbolic encounter between Apollo and Dionysus in body health practices taught to obese subjects by teachers of Physical Education. These people, facing the stigma of fat, try to find a place where they can practice physical activities with their peers and they can be accepted regardless of their physical condition and aesthetics. We concluded that the tension between Apollo (strength training) and Dionysus (aerobic and ludic training), present in physical activities adapted to the subjects, enable the "free spirit" of Nietzsche to emerge and to promote a healthier life.

\*Licenciado em Educação Física pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). Graduando em Filosofia pela UERJ e Doutorando em Saúde Coletiva pelo Instituto de Medicina Social da UERJ com bolsa de pesquisa do CNPQ

**Key-Words:** *Corporal Practices. Stigma. Apollo. Dyonisus*

## INTRODUÇÃO

A Associação Internacional para o Estudo da Obesidade (IASO), a Força-Tarefa Internacional de Estudo da Obesidade (IOFT) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) estimam que haja 1.7 bilhões de pessoas com sobrepeso e obesidade em todo o mundo. As pesquisas no Brasil já conseguem determinar a prevalência de sobrepeso e obesidade em diversas regiões, corroborando a existência de uma epidemia de sobrepeso/obesidade (DEITEL, 2003; LAMOUNIER *et al.*, 2003; MENDONÇA E ANJOS, 2004; TEICHMANN *et al.*, 2006; VELÁSQUEZ-MELÉNDEZ *et al.*, 2004).

Indivíduos obesos têm menor autonomia cotidiana para realizar atividades pessoais e profissionais. Tampouco os problemas esgotam-se na vida dos próprios sujeitos, pois o impacto no sistema público de saúde tem sido elevado, na medida em que os altos custos demandam maior volume de verbas na área da saúde. Hoje a obesidade já é considerada uma epidemia mundial e a adoção de políticas públicas (incluindo programas de atividades físicas regulares) destinadas ao combate e a prevenção têm crescido. A Organização Mundial de Saúde (WHO, 2007) aponta 40,6% e 11,1% da população brasileira com sobrepeso e obesidade, respectivamente.

Outra questão que muito nos interessa é a “forma” do corpo (o corpo “sarado”), a sua beleza e a busca de preservação da juventude tanto veiculada pelo discurso biomédico e midiático. A existência de um movimento cultural valorizador da forma física como atributo fundamental da beleza, movimento ligado a uma definição do corpo rigidamente moldado em termos de medidas passou a fazer parte importante da “valorização” do corpo.

A presença constante e ininterrupta de certas práticas de controle da massa corporal estão presentes no cotidiano dos sujeitos, pois o corpo tornou-se a materialização do desejo de prolongar a juventude, e por fim, a própria vida. Mudar o corpo é, portanto, mudar a própria vida. As modificações corporais almejadas através das dietas e dos exercícios físicos são proclamadas como uma reconquista de si. Instala-se, segundo Fournier (2002, 2004), uma fábrica de identidade. O lema é: Você pode deixar de ser o gordo “perdedor e infeliz” e se tornar o magro

“saudável e feliz”. As modificações corporais são consideradas possibilidades reais de se “libertar” do estigma provocado pela grande quantidade de gordura no corpo.

Há, nesse sentido, uma gestão da aparência nos processos de individualização do sujeito, na medida em que ele elege seu corpo, isto é, sua aparência como um valor moral. As construções pessoais e coletivas inserem-se, portanto, nas representações contemporâneas das normas de beleza que excluem o gordo, tornando-o marginalizado e estigmatizado (DURET, ROUSSEL, 2003).

A gordura corporal representa a sujeira, na medida em que há uma série de sentidos e valores associados ao obeso como o corpo-sujo, corpo-perdedor, corpo-fracassado, corpo-preguiçoso, enquanto que o magro, “livre” das gorduras, representaria o corpo “limpo”. Como Mary Douglas (1976) observou em seus estudos, a sujeira é, essencialmente, desordem. A sujeira (a gordura) ofende a ordem social vigente e eliminá-la é um esforço para organizar o ambiente. A gordura como impureza (sujeira) não pode ser incluída no corpo do sujeito para manter o padrão hegemônico do corpo “sarado”. Nos processos de difusão dos padrões de beleza atuais, a gordura é reconhecida como algo fora do lugar, como uma ameaça à ordem e, assim, considerada desagradável.

O corpo gordo, “sujo”, adquire a cada dia novas apreciações negativas (trapaceiro, preguiçoso, sujo, mau, feio, besta, etc.). Todos passam a viver cercados por espelhos e por balanças e neles procuram a aparência de um EU que seja socialmente valorizado. O planejamento da vida passa a se centrar de forma narcísica no corpo. Vivemos em uma “Tirania da Beleza” conforme aponta Dortier (2008).

Não podemos e nem devemos negar que a beleza varia segundo as épocas e as culturas. Porém essa variação se faz em torno de alguns atrativos estéticos. Nunca veremos dentes tortos, espinhas no rosto, cara feia manchada e com rugas como cânones de beleza. Na pintura ocidental, a feiúra é associada ao sofrimento, ao inferno, aos monstros, a obscenidade, ao diabo, a feitiçaria, a bruxaria, ao satanismo. A feiúra suscita o desgosto, o medo, o escárnio, no melhor dos casos a compaixão. No imaginário popular, a feiúra sempre foi associada à maldade, a loucura, a bestialidade. A feiúra é associada a tudo que é torto, curvado, amarrotado, enrugado, com cicatriz, disforme, grande, gorduroso e velho. Entrevistando pessoas obesas, percebemos que o impacto que a beleza tem na vida cotidiana é imenso. Da musculação aos regimes exagerados, as pessoas obesas procuram alguma forma de evadir da condição de estigmatizados.

Goffman (1988) afirma que o termo estigma foi criado na Grécia Antiga para se referir a sinais (marcas) corporais com os quais se procurava evidenciar o *status* moral de quem os apresentava. Isto é, o estigma não é apenas uma marca social, mas também uma marca moral que permite que o olhar do outro possa atribuir um juízo de valor. Esses sinais eram feitos com cortes ou fogo e serviam para identificar um escravo, um criminoso, um traidor. A pessoa marcada, ou seja, estigmatizada era, portanto, evitada, especialmente em lugares públicos. Permanecer próximo a essas pessoas era desonroso, e motivo de vergonha.

Na contemporaneidade, podemos compreender que a aparência física está diretamente relacionada à confiança que as pessoas depositam no sujeito. Há uma moral associada ao corpo gordo. Não se trata de juízos estéticos contemplativos, desinteressados do objeto, não fundados em conceitos, sem finalidades e universais como Kant (1995) advoga em seu texto sobre o belo “Crítica da Faculdade do Juízo”. Há, pelo contrário, um conjunto de juízos estéticos que qualificam o sujeito como bom ou mau através da aparência corporal. A identidade corporal funde-se com a aparência física, agora, reveladora do caráter. Daí a constituição de bioidentidades e as práticas de bioasceses descritas por Ortega (2008; 2003). Andreoletti *et al.* (2001) relatam que os sujeitos de todas as idades considerados não atraentes fisicamente percebem os constrangimentos sociais devido a sua aparência. O estigma da gordura é, assim, uma construção social que os desqualifica cada vez mais, na medida em que as pessoas atribuem juízos de valores pejorativos ao excesso de peso, identificando o gordo como o preguiçoso e descontrolado.

Diante desse quadro problemático que se apresenta na cultura e no Brasil (a obesidade como um fenômeno social e como uma epidemia), muitos projetos de prevenção têm sido utilizados para combater esse “mal” chamado obesidade. A Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ) preocupada com o ganho de peso excessivo das pessoas e o impacto negativo que isso pode ter na saúde da população, criou, através do Laboratório de Fisiologia Aplicada à Educação Física (LAFISAEF) do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) um Projeto de Extensão público e gratuito de Exercício Físico Adaptado para Obesos (PEFAO), com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dessas pessoas (inclusive aumentando a auto-estima) e reduzir as morbidades associadas à obesidade.

Nesse artigo procuramos retomar *O nascimento da tragédia* de Nietzsche (2003) para apontar a existência de um encontro simbólico entre Apolo e Dionísio nas práticas corporais de saúde ministradas por professores de Educação Física para sujeitos obesos.

## O Nascimento da Tragédia

Nietzsche (2003), em sua obra *O nascimento da tragédia*, argumenta que os gregos vivenciaram de modo exacerbado e verdadeiro as atrocidades e angústias da existência sem a necessidade de fugas moralistas. Eles souberam dominar o caos de seus impulsos, atingindo um domínio de si que lhes permitia transfigurar em beleza os horrores/angústias/dores da existência. E como isso foi possível? Através da arte. A arte é o modo transparente de vontade de potência. É possível recriar valores a partir da atividade artística. A arte permitiria um novo olhar sobre a existência e uma afirmação da vida.

Nossa primeira hipótese nesse texto é considerar o movimento corporal como arte. A prática corporal é uma prática artística. A partir do pensamento de Nietzsche, entendemos o corpo como um constante movimento de forças em luta entre si, onde a realidade é uma continuidade entre homem e mundo. A vida enquanto potência é um processo de mudanças e transformação, é um movimento que pressupõe perda, destruição e criação.

Além disso, Nietzsche (2003) aponta dois impulsos à vida: o apolíneo e o dionisíaco. Apolo é o princípio de individuação, a luz que faz surgir o mundo a partir do caos originário. É o princípio ordenador que, tendo domado as forças da natureza, submete-as a uma ordem. Dá forma às coisas, delimitando-as com contornos precisos, fixando seu caráter distintivo e determinado, seu sentido individual, modelando o movimento de todo elemento vital, imprimindo a cada um a cadência, o equilíbrio, a harmonia. Apolo impõe ao devir uma lei, uma medida.

Por outro lado, Dionísio é o deus do caos, da desmesura, da fúria sexual e do fluxo de vida. Nascido da fome e da dor, perseguido e dilacerado pelos deuses hostis, Dionísio renasce a cada primavera, criando e espalhando alegria. Despertadas as emoções dionisíacas, o homem, em êxtase, sente que todas as barreiras entre ele e os outros homens estão rompidas, que todas as formas voltam a ser reabsorvidas pela unidade mais originária e fundamental onde só existe lugar para a intensidade. Nesse mundo das emoções inconscientes, o homem perde a consciência de si

e se vê ao mesmo tempo no mundo da harmonia e da desarmonia, da consonância e da dissonância, do prazer e da dor, da construção e da destruição, da vida e da morte (CASTRO, 2008).

Nosso argumento é que a tensão (ou diálogo) entre Apolo e o Dionísio nas aulas de Educação Física para pessoas obesas possibilitam que o “espírito livre” nietzschiano possa emergir e favorecer uma vida mais saudável. O espírito livre é aquele que cria novos valores sendo capaz de transbordar em alegria a dor e a tragédia da vida, da história, da obesidade. O espírito livre não busca um caminho transcendente, ele se guia pelo devir. O espírito livre é aquele que tem prazer em viver intensamente cada instante de maneira incondicional a ponto de desejar o seu retorno. É aquele que mergulha nas atividades físicas buscando o prazer de estar com o outro, de sentir e ouvir o próprio corpo. É a valorização da vida através da atividade física como acontecimento e devir mesmo diante do trágico da obesidade.

O espírito livre reconhece as dores da existência obesa, mas busca a criação de novos valores, de uma nova ética de afirmação da vida e da alegria, de forma humana demasiada humana. É o que Espinosa (2005) diz sobre a potência dos corpos. Para Espinosa, a alegria aumenta a potência do agir, da vida, da força. Assim como para Nietzsche, o exercício da vontade de potência aumenta a intensidade da vida. Não importa se a obesidade é uma doença ou uma tragédia (na concepção filosófica do termo), mas sim a forma como nos libertamos e como transfiguramos (sublimamos) a dor e o sofrimento em alegria, vivacidade, prazer, força.

## **METODOLOGIA**

Logo no primeiro capítulo da sua obra *Argonautas do Pacífico Ocidental*, Malinowski (1976) afirma que antes de iniciar uma discussão teórica é preciso apresentar e descrever os métodos utilizados na pesquisa etnográfica. Essa pesquisa foi realizada no Projeto de Extensão: Exercício Físico Adaptado para Obesos - coordenado pelo Laboratório de Fisiologia Aplicada à Educação Física (LAFISAEF) do Instituto de Educação Física e Desportos (IEFD) da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)<sup>1</sup>. Trata-se de um programa de exercícios físicos

---

<sup>1</sup> O Laboratório de Fisiologia aplicada à Educação Física (LAFISAEF) está localizado na Rua São Francisco Xavier nº 524 – 8º andar – Bloco F – Sala 8104. Tel: 2587-7175. Para maiores informações, entrar em contato com o

semanais, acompanhamento médico, nutricional e apoio psicológico desenvolvido especificamente para pessoas obesas. Durante o biênio 2007-2008 atendemos 13 obesos, entre 33 e 64 anos de idade ( $52 \pm 9,0$  anos), sendo 3 do gênero masculino e 10 do gênero feminino. Realizamos um estudo qualitativo de natureza empírica e analítica com campo etnográfico durante 9 meses, no qual a preocupação metodológica maior foi com a descrição, compreensão e interpretação dos fenômenos observados.

A observação etnográfica foi utilizada de forma que pudéssemos coletar, selecionar e ordenar os dados da realidade a fim de tentar explicar sua gênese e suas características, pois há muitos sentidos que não podem ser apreendidos por meio da escrita (questionário) ou da fala (entrevista). Malinowski (1976) já apontava para as limitações das pesquisas que utilizam apenas questionários, entrevistas formais ou documentos. É preciso, para o autor, que os fenômenos sejam observados em sua prática.

Inicialmente estive realizando observações diretas. Sentava-me na sala de aula, próximo à mesa de anotação e registrava num diário de campo as observações. Além da contribuição de Malinowski (1976) para nosso estudo etnográfico, seguiu-se o que Geertz (1989) chama de “descrição densa”, pois nosso intuito foi o de realizar um esforço intelectual que representasse detalhadamente aquilo que se manifestava empiricamente no cotidiano dos alunos. Muitas informações, inclusive, foram coletadas através de entrevistas informais durante a observação participante, sem a utilização de gravadores que pudessem interferir nas respostas dos pesquisados. Nesse artigo não iremos abordar todos os dados etnográficos, mas nos restringiremos a apenas alguns.

O que interessa ao etnógrafo é o que os nativos pensam e sentem enquanto membros de uma cultura, e não enquanto indivíduos isolados. Os pensamentos, sentimentos e condutas dos nativos inserem-se simbolicamente na coletividade. Trata-se de representações sociais, pois independem das formas individuais, segundo Durkheim (2004). Não que a individualidade seja eliminada ou desconsiderada por nós, mas as representações sociais são maneiras de agir, de pensar e de sentir exteriores ao indivíduo, inclusive dotadas de um poder de coerção.

É nessa direção que concordamos com o trabalho de Herzlich (2005) ao considerar o discurso sobre a doença como dependente do conjunto dessas construções mentais coletivas. Tais discursos nos permitem uma via de acesso privilegiado ao conjunto de suas concepções, de seus valores e de suas relações de sentido.

A coleta de dados foi complementada pela realização de entrevistas abertas em profundidade gravadas com todos os participantes do grupo de alunos obesos e com a equipe profissional de saúde. Todos assinaram um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, no qual concordam em participar da pesquisa. A pesquisa também foi submetida e aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa<sup>2</sup> do Instituto de Medicina Social da Universidade do Estado do Rio de Janeiro, a fim de garantir a correta elaboração de todos os procedimentos éticos que envolvem seres humanos. As entrevistas sempre iniciavam com uma conversa sobre a prática de atividade física anterior ao Projeto de Extensão. A abordagem inicial tinha por objetivo deixar o aluno menos constrangido e mais a vontade para falar. O próprio aluno falava sobre seu passado sedentário ou sobre a prática de atividade física nas ruas – como as caminhadas. Não havia perguntas prévias e a entrevista era direcionada pelo pesquisador. As entrevistas em profundidade foram analisadas mediante o procedimento de Análise de Conteúdo (BARDIN, 1977).

### **A aula no projeto de exercícios físicos adaptados para obesos: as práticas corporais de saúde**

As aulas começam sempre com alongamentos e movimentos nas diversas articulações do corpo, a fim de preparar os alunos (fisiologicamente) para os exercícios. A segurança e a escolha desses exercícios são fundamentais, visto que muitos obesos possuem limitações das mais variadas para a prática de movimentos corporais. Os alunos se distribuem de frente para a professora que ensina alguns exercícios de alongamento. Após esse alongamento inicial, começa um aquecimento com passos de dança ou com movimentos aeróbios em deslocamento ou no mesmo lugar. As músicas que tocam, em geral, são bem divertidas, embora a escolha do repertório musical dependa das preferências do professor e da relação de amizade que ele possui

---

<sup>2</sup>Certificado de Apresentação para Apreciação Ética (CAAE): 0013.0.259.000-07  
Comissão Nacional de Ética em Pesquisa (CONEP): FR – 152142



com a turma. Quando esse aquecimento se dá com os passos de dança, os alunos sempre ficam rindo e se divertem. Aqueles que estão há pouco tempo no PEFAO parecem mais tímidos, mas ao longo das aulas aderem emocionalmente ao espírito do grupo. Quando o aquecimento termina, os alunos se dirigem para a mesa para informar a frequência cardíaca.

Na parte principal da aula, são realizados jogos cooperativos, jogos modificados de iniciação desportiva, danças, brincadeiras e jogos com equipamentos (bola, bastão, arco, peteca, etc.). As atividades coletivas sempre são intercaladas com caminhadas pela sala. A parte aeróbia da aula é o momento de vínculos sociais, construção de laços, ludicidade, liberdade e criatividade. É o que estamos chamando de “Momento Dionisíaco”, pois Dionísio simboliza a desmedida, o informe, a destruição da figura determinada e precisa, a transgressão dos limites, o êxtase da embriaguez, o contato com a música.

Após a parte aeróbia da aula, repleto de alegrias, sorrisos e atividades cooperativas, inicia-se o treinamento de força. Um professor comanda os exercícios e os alunos ficam ora sentados, ora em pé, realizando exercícios para membros inferiores e membros superiores. Os alunos ficam uns ao lado dos outros e ninguém fica de frente para o outro, exceto o professor. Esse é o “Momento Apolíneo”. É o momento de concentração, de atenção a respiração, de silêncio, de sentir o próprio corpo e experimentar os seus limites. Os professores não realizam contagens de exercícios, pois cada aluno deve ser capaz de realizá-los conforme suas possibilidades no tempo estabelecido. Apolo representa o impulso para gerar as formas puras, a majestade dos traços, a precisão dos limites, a individuação, a sobriedade, a temperança, a justa medida. Apolo e Dionísio são símbolos de forças da natureza humana que se manifestam nas práticas corporais. Após essa breve descrição “modelo” ou “tipo ideal” das aulas no PEFAO, vamos aprofundar a análise da nossa experiência nesse Projeto de Extensão a fim de compreender a relação entre Apolo e Dionísio nas práticas corporais de saúde. Argumento, ao longo desse artigo, com base em Nietzsche (2000, 2003), que os dois grandes deuses da arte grega, Apolo e Dionísio, se manifestam no movimento corporal. Esse movimento corporal, enquanto expressão artística é a potencialização da vida. O pensamento estético de Nietzsche entende o apolíneo e o dionisíaco como instintos artísticos que se satisfazem por meio de estados fisiológicos. Sendo assim, de um lado, temos o exercício de força, no qual o equilíbrio e a sobriedade se expressa, e, de outro, a embriaguez, o êxtase dos jogos coletivos cooperativos nos exercícios aeróbios. Treinar a força e

treinar a capacidade aeróbia, para mim, são as possibilidades estéticas por excelência que permitem que o aluno obeso seja autor da própria vida e busque sempre a saúde, como potência do existir. A atividade física, como prática corporal, deixa de ser mecânica e ordinária, mas torna-se a própria celebração da vida. Que outra maneira de celebrar a vida, senão se movimentando? Como diz Le Breton (1992), o movimento corporal é a marca da existência. Não há existir que não seja corporal. O movimento corporal, enquanto trabalho artístico é transfiguração do sofrimento, diante do estigma da gordura, em alegria.

Essas práticas corporais nos permitem compreender o corpo como um objeto de estudo imerso numa trama social de sentidos e significados culturais, pois os cuidados corporais os incluem, além de valores e representações presentes na cultura. Pensar em práticas corporais implica, portanto, em investigar e compreender as estratégias, táticas e ações de enfrentamento do adoecimento e do sofrimento decorrente das diversas patologias ou incapacidades que acometem a pessoas na sociedade contemporânea.

Portador de sentidos, o corpo produz e é produzido através das práticas, ações, instituições e discursos, independente de suas funções biológicas. Isto é, em outras palavras, compreendemos o ser humano como um sujeito não limitado a uma dimensão biológica. Estabelecido por um simbólico coletivo que o integra na complexidade e na cultura, o corpo torna-se um elemento indissociável da sociedade (SALIBA, 1999).

Por isso, não podemos deixar de aprofundar o que compreendemos por *práticas corporais de saúde*. A atividade física é definida pela literatura como qualquer movimento corporal (contração músculo-esquelética) que resulta em gasto energético acima do repouso. Já o exercício físico geralmente é definido como a prática sistemática, planejada e organizada de atividade física (ASTRAND *et al.*, 2003; COSTILL, WILMORE, 2001; MCARDLE *et al.*, 2003).

Podemos perceber que as categorias “atividade física” e “exercício físico” privilegiam apenas a dimensão biológica do ser humano. Entretanto, a categoria “prática corporal” é pensada como a atividade física que privilegia o movimento corporal como forma de manifestação sociocultural, expressão de interesses, valores e desejos. Pensamos nas práticas corporais como construções sociais através de práticas coletivas carregadas de linguagens verbais e corporais simbólicas. Os movimentos corporais, enquanto práticas são compostos por ritos, símbolos, sacralidades e ações dotadas de motivações culturais que produzem identidades. A prática

corporal vai além da dimensão reducionista biologicista de homem, pois considera o movimento corporal dotado de sentidos e significados.

As práticas corporais, compreendidas como manifestações da cultura corporal de determinado grupo, carregam os significados que as pessoas lhe atribuem. Contemplam as vivências lúdicas e de organização cultural e operam de acordo com a lógica do acolhimento, no sentido de estar atento às pessoas, de trabalhar ouvindo seus desejos e necessidades e, ao mesmo tempo, orientá-las para uma vida mais saudável (CARVALHO, 2007).

### **A ludicidade e os novos sentidos para o viver: na terra de Dionísio**

A aula começa com um aquecimento. Todos estão em círculo e com bolas nas mãos. Eles realizam exercícios com os braços e pernas, ao som de uma música bem animada, orientados pelo professor. A turma está cheia e ao longo da parte aeróbia todos se movimentam pela sala. Eles caminham e conversam. As roupas são leves e coloridas, sempre camisetas e calças de ginástica, mesmo diante de um corpo que não corresponde aos padrões hegemônicos da moda. Há atividades em duplas, trios e grupos. Sempre alguém está rindo, outrora rebolando.

Esse breve relato remete a uma parte da aula chamada Treinamento Aeróbio que, em geral, ocorre logo após o aquecimento. É o momento da ludicidade, das músicas animadas, dos jogos cooperativos e solidários. É o momento de expansão da felicidade, do deleite, do prazer. É o momento de catarse, de se perder, de deixar Dioniso vencer Apolo. Se a essência do dionisíaco é a embriaguez, o sujeito se encontra embriagado pela atividade física. Queremos, portanto, ressaltar o a ludicidade presente no treinamento aeróbio.

Sabemos que o homem já foi classificado como *Homo sapiens* e como *Homo faber*, mas Huizinga (2000) argumenta que nós devemos classificá-lo como *Homo ludens*, pois a origem da civilização humana está no lúdico que se materializa no jogo. Toda cultura joga.

O lúdico produz um tempo que não pertence à vida comum (ordinária). Trata-se de um intervalo na vida cotidiana. Uma atividade temporária, que tem uma finalidade autônoma e se realiza tendo em vista uma satisfação que consiste nessa própria realização. O tempo lúdico é o tempo do prazer, da alegria, da satisfação, da celebração que o jogador sente no decorrer do jogo.

É um tempo subjetivo, não sendo possível de ser medido por um observador externo ao jogo. Ele tem de ser vivenciado. Daí a observação participante (RETONDAR, 2004, 2007).

Durkheim (2003) chega a afirmar que os jogos parecem ter nascido da religião e que conservaram, durante muito tempo, um caráter religioso e, portanto, sagrado. O culto religioso e o jogo se assemelham, pois são formas de recreação caracterizadas por um intervalo na vida cotidiana. Para o aluno entrar em contato com o sagrado que existe nas atividades lúdicas, ou melhor, para se relacionar de maneira sacra, é preciso se despojar do que há de profano em si.

Através de ritos existentes nas práticas corporais lúdicas, é possível assegurar um duplo papel do lúdico: sacralizar a prática do jogo instaurando um espaço-tempo próprio e, segundo, assegurar a coesão do grupo através de rituais de pertencimento. O fortalecimento da consciência coletiva durante as atividades lúdicas favorece a coesão social. Nesse sentido, os rituais de sacralização ultrapassam meras regras dos jogos e regulam a conduta social dos alunos envolvidos de maneira que o jogar com o outro passa a ter um efeito de reforçar os sentimentos de pertencimento coletivo (BERNARD, 2003; SEGALLEN, 1998).

Chevalier e Gheerbrant (1994), através de análises históricas, nos mostram a sacralidade dos jogos gregos e romanos. Os jogos apareciam como ritos sociais que exprimiam e reforçavam a unidade do grupo, assim como os cultos religiosos, cujas oposições se exteriorizavam e se resolviam nas diversas manifestações lúdicas.

“[...] aqui além do exercício tem o lado lúdico né, a brincadeira, tem a intenção da descontração. E nós não temos isso, por causa da gordura e por causa de ter que cuidar de marido, da casa né, os filhos, essas coisas todas. Essas brincadeiras aqui servem para que eu possa me renovar. Isso me dá ânimo para renovar e mudar [...]” (A, 52 anos, aluna do PEFAO).

“[...] As brincadeiras aqui são legais. Eu gosto. É a distração né. Você se solta mais né. Eu sou muito presa. Minha criação foi essa. Comecei a trabalhar com onze anos. A criança amadurece muito rápido. Então eu sou muito reservada. Eu me guardo muito, mas nas brincadeiras consigo me soltar mais. A gente brinca, fala besteira. Isso distrai a gente. A gente brinca, é o carinho um pelo outro [...]” (B, 44 anos, aluna do PEFAO).

O fenômeno dionisíaco de possessão provocado pela música, pela embriaguez, é a condição e o princípio da saúde. Dançando e se movimentando, os alunos anulam o EU individualista e se misturam com o TODO formando um grupo. Podemos dizer que há um momento de consolidação do cimento emocional, como chama Maffesoli (1988). O grupo se

reúne em torno de um mesmo território simbólico a fim de se confraternizar e reafirmar a importância da permanência do coletivo. Participar de um grupo de alunos que praticam exercícios físicos regularmente num mesmo espaço social expressa a valorização do sentimento de pertencer a um grupo. O que podemos perceber nesses momentos é a alegria, a afetividade e a solidariedade que se revelam como fundamentais para a perenidade de um grupo social. Com isso, o grupo de alunos obesos tem uma função simbólica, pois o grupo legitima o desejo de estar junto. Valores como cooperação, cordialidade, solidariedade e vínculo são fundamentais para que possamos entender a permanência do grupo no PEFAO. As práticas corporais de saúde incorporam o lúdico, a alegria, o afeto e a amizade, assim como a possibilidade das pessoas sentirem-se felizes, livres e sem medo. Afinal, estar com os amigos também é saúde.

Diante disto, é preciso ressaltar que as atividades lúdicas dionisíacas são momentos de criação. A ludicidade possui sempre um espaço para a liberdade e a criatividade. Não há processo criativo sem um componente lúdico. Winnicott (2005) irá nos mostrar que o brincar é uma forma de viver. É uma experiência singular, sempre criativa, com espaço-tempo próprio. É a ludicidade como uma terapia criativa por excelência. Ademais, o brincar produz sociabilidade. A brincadeira expande a saúde ao conduzir relacionamentos coletivos. E o professor pode estimular a sociabilidade via ludicidade. Onde há ansiedade, medo, vergonha e falta de confiança, o professor pode estimular a criação através do lúdico.

“[...] Mas quando tem brincadeira, uma distração, você se descontraí, você faz aquilo com mais prazer, com mais alegria [...]” (C, 46 anos, aluna do PEFAO).

“[...] Estou há quarenta anos aqui no Rio de Janeiro e já trabalhei demais. Essas aulas são um lazer que eu nunca tive. A tendência é viver um pouquinho a vida. Eu aproveito aqui. É a infância que não tive né [...]” (D, 56 anos, aluno do PEFAO).

“[...] Eu penso em dar prazer a eles. Eu sou muito ligado em jogos e brincadeiras. Penso sempre em passar exercícios prazerosos. A aula se torna muito mais prazerosa quando você brinca. Eu tento deixar o ambiente alegre para motivá-los [...]” (E, 36 anos, Professor de Educação Física do PEFAO).

A possibilidade de criar diz respeito a novos significados para o viver. Se as pessoas perderam a vontade de viver, se elas sentem um esvaziamento de sentidos em razão do sofrimento provocado pelo estigma da gordura, o momento criativo surge como a possibilidade de dar um novo colorido a vida. Bruhns (1993) argumenta que nas atividades lúdicas, o corpo do adversário se torna corpo-parceiro. Enquanto o pragmatismo do esporte privilegia os resultados e

a manutenção de valores, tais como o consumismo, a dominação, a acumulação e a competição numa sociedade em que os evidencia. No PEFAO os alunos possuem a oportunidade de vivenciar práticas corporais lúdicas, até mesmo esportivas de maneira adaptada e cooperativa.

Na medida em que o aluno vai permanecendo no grupo, ele aproxima-se cada vez mais dos valores e sentidos coletivos que são produzidos. Para Bouvier (2000), trata-se de um grupo que se constitui, se cristaliza e se argumenta num sentido coletivo. Podemos dizer que há um espírito de alegria que contagia a todos e os estimula a cooperar e não mais competir uns contra os outros. Aqui se aprende que saúde é brincar, é diversão. Não se busca tirar vantagem sobre o outro, mas sim conviver com o outro.

Para Durkheim e Mauss (2001), a coletividade é um estado afetivo social. São as afinidades sentimentais entre os indivíduos que garantem a organização – e coesão – social. As atividades sentimentais entre os indivíduos reforçam a sensibilidade social. Os valores afetivos desempenham papel preponderante na maneira pela qual os indivíduos se aproximam.

Produz-se, assim, modos de sobrevivência face ao estigma da gordura e do adoecimento causado pelo sobrepeso. A conservação do grupo através da solidariedade e da proximidade nos remete à noção de família. Esta família - como todas as outras - deve garantir o cuidado e a proteção de seus membros. Há encontros afetivos – que são corporais - que aumentam a potência do agir ao produzirem alegria. Espinosa (2005) relata o valor desses encontros afetivos ao afirmar que todos nós possuímos uma espécie de polaridade de modos de existência. Trata-se de uma diferença de potência, de mais ou menos potência, o que implica modos qualitativamente distintos de existência. O aumento da potência produz um aumento da intensidade da vida, de viver, isto é, um aumento do desejo pela vida. E esse aumento da potência só ocorre a partir dos encontros entre os corpos, nos quais os afetos são estabelecidos criando os laços sociais.

Trata-se de entender os afetos como possibilidades de aumento da potência e da vitalidade. É através das experiências afetivas que os alunos do PEFAO podem aumentar ou diminuir a vitalidade. Aumentando a vitalidade, aumenta-se a potência da vida e vice-versa. Os laços sociais são produtos das ações afetivas que aumentam a potência de agir/de vida/de existir, aumentando doravante a vitalidade e a autonomia. Podemos dizer, no sentido Weberiano (2005), que o PEFAO forma uma comunidade, isto é, uma relação social de orientação social baseada

num sentimento de solidariedade entre os alunos e profissionais. Essa solidariedade só se estabelece porque as relações são baseadas em ligações emocionais e afetivas de apoio mútuo.

Em resumo, podemos afirmar que as práticas corporais de saúde no PEFAO ocupam um lugar social e simbólico importante na vida dos alunos, na medida em que preenchem lacunas deixadas pelo isolamento social e afetivo cotidiano em razão do estigma da gordura ao não se encaixarem nos padrões hegemônicos de beleza. A promoção da saúde e o aumento da qualidade de vida através da formação de laços de amizade entre as pessoas podem representar uma vitória contra a morte social, contra o sofrimento e o adoecimento.

### **Treinamento de força e saúde: na terra de Apolo**

Todas as aulas no PEFAO possuem uma parte dedicada ao Treinamento de Força. Os movimentos são sempre lentos e cadenciados. Não há contagem de repetições como nas academias de ginástica, mas apenas avisa-se o início e o término do exercício. Os professores orientam os alunos para não deixarem os halteres caírem rápido e para levantarem as pernas devagar. É o momento de prestar bastante atenção na respiração, inspirando e expirando corretamente. A postura também é sempre ressaltada pelos professores, a fim de não causar sobrecarga à coluna. A respiração e a postura são elementos fundamentais durante esses exercícios.

O Treinamento de Força é o momento de autocontrole, concentração, autoconhecimento, seriedade. Ninguém conversa. É o momento apolíneo. Momento no qual Apolo surge como o mediador das paixões e tensões humanas buscando a harmonia e o equilíbrio. Não há espelhos para ninguém se contemplar ou comparar-se aos demais. Todos devem sentir o próprio corpo e fazer o exercício no seu ritmo, no seu limite. Não se trata de modelar o corpo para adquirir uma forma condizente com as normas de beleza em voga. Não se trata de “desenhar músculos” ou “levantar” seios e glúteos. Trata-se de treinar e tratar bem o corpo sem cair nos excessos da musculação.

Não há, nesse treinamento, o desejo pela juventude como medo de envelhecer, mas um desejo de vitalidade, de equilíbrio e de harmonia. Todos fazem os exercícios se concentrando,

olhando sempre para frente e respirando devagar. O professor fica em pé, sentado na cadeira ou andando entre os alunos. A música é baixa e todos se concentram. A aula termina com os alunos deitados nos colchonetes, fechando os olhos, respirando devagar, em silêncio, a fim de se prepararem para a volta ao cotidiano. O cuidado do corpo não é uma forma de escultura de si, mas sim uma forma de restabelecer a vitalidade que foi diminuída em razão das morbidades associadas à obesidade.

Entretanto, precisamos ressaltar que a aula é, antes de tudo, um conjunto de relações regulares entre o sagrado e o profano. A aula é sagrada e contém um conjunto de interditos entre o sagrado e o profano, assim como diversos ritos, que são maneiras de agir que surgem no interior dos grupos e se destinam a suscitar, manter ou refazer alguns estados mentais e sócio-afetivos desses grupos. A atividade física no PEFAO possui um caráter sagrado e por isso certos rituais devem manter esse grau de sacralidade. Aqueles que violam as regras sofrem interdições.

Segundo Durkheim (2003), todo sistema de interdições está implicado na noção do sagrado. Tudo o que é sagrado é objeto de respeito. O mundo sagrado mantém com o mundo profano uma relação de antagonismo. Eles correspondem a duas formas de vida que se excluem ou que, pelo menos, não podem ser vividas simultaneamente. As interdições proíbem certas maneiras de agir. Chegar atrasado é tentar romper as interdições entre o sagrado e o profano das práticas corporais de saúde. Por isso, a maioria dos professores solicita que os alunos atrasados sejam separados da turma para que possam se aquecer sozinhos. Segundo os professores, trata-se de pensar na segurança fisiológica do próprio aluno, pois o aquecimento é parte fundamental de qualquer prática corporal.

Portanto, Durkheim (2003) afirma que os rituais negativos (caracterizados por interdições) provocam efeitos positivos. Efeitos estes que se apresentam na melhoria da saúde e da qualidade de vida dos alunos. Atividades que antes eram difíceis e ora impossíveis diante da vulnerabilidade psicofísica, agora se tornam viáveis. Caso este do treinamento de força, antes imaginado como um treinamento de jovens e de praticantes de academias. Através da participação coletiva marcada por ritos e por interdições, o aluno consegue adquirir os benefícios decorrentes da prática de exercícios físicos regulares. Há realmente uma eficácia simbólica<sup>3</sup> na permanência no PEFAO que muitas vezes se traduz numa eficácia fisiológica.

---

<sup>3</sup> LÉVI-STRAUSS, C. *Anthropologie structurale*. Paris: Plon, 1997.



## CONCLUSÕES

Segundo Nietzsche (2000), a tragédia é a afirmação abundante de dizer sim à vida, sem temer o sofrimento, a culpa, tudo aquilo que é estanho e questionável na existência. A tragédia é o dizer sim a vida em todos os movimentos, é a vontade de vida. Nesse artigo procuramos ressaltar que as práticas corporais para obesos são momentos de dizer sim à vida, na medida em que permitem conjugar Apolo e Dionísio. Trata-se do equilíbrio necessário à saúde, ao prazer, a alegria de viver.

Se para Nietzsche a arte era o principal meio de combater o niilismo europeu (MACEDO, 2005), para nós o movimento corporal, enquanto expressão estética é o principal meio de restaurar os sentidos da vida perdidos ou enfraquecidos diante do estigma da gordura vivenciado pelos obesos. Em virtude dos laços sociais estabelecidos com colegas de turma e com a equipe profissional, os alunos obesos são capazes de produzir novos sentidos para o viver que contribuem para refazer o tecido social (fragmentado pela cultura individualista hegemônica que supervaloriza o corpo magro).

Apolo e Dionísio caminham lado a lado, na maioria das vezes em discórdia e incitando-se mutuamente a produções sempre novas, para perpetuar nelas a luta pela saúde e pela qualidade de vida obtida através das práticas corporais regulares. Esse artigo é um esforço teórico-conceitual de aproximação entre a Filosofia e a Educação Física. A Filosofia, enquanto disciplina criadora de conceitos<sup>4</sup> nos instrumentaliza para pensar a saúde e a corporeidade. Platão, Descartes, Espinosa, Nietzsche, Canguilhem, Foucault são exemplos de autores que, em algum momento, pensaram a tríade corpo-filosofia-saúde e nos estimulam a avançar em nossas pesquisas.

Se Nietzsche (2003) preocupava-se com os temores e os horrores do existir vivenciados pelos gregos, nossa preocupação centra-se no estigma da gordura e nas incapacidades funcionais vivenciadas por pessoas obesas. O medo, o pavor e o horror da gordura podem ser transfigurados em vitalidade, independente dos padrões socioculturais de beleza.

---

<sup>4</sup> DELEUZE, G.; GUATTARI, F. **Qu'est-ce que la philosophie ?** Paris : Minuit, 1991.



## REFERÊNCIAS

ANDREOLETTI, C.; ZEBROWTIZ, L.A.; LACHMAN, M.E. Physical Appearance and Control Beliefs in Young, Middle-Aged, and Older Adults. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 27, n. 8, p. 969-981, 2001.

ASTRAND, P-O.; RODAHL, K.; DAHL, H.A.; STROMME, S.B. **Textbook of Work Physiology: Physiological Bases of Exercise**. 4th. ed. Champaign: Human Kinetics, 2003.

BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Tradução de Luís Antero Reto e Augusto Pinheiro. Lisboa: Edições 70, 1977.

BERNARD, J. Un ensemble né d'une pratique ludique: Les joueurs d'échecs professionnels. **Socio-Anthropologie (Jeux / Sports)**, n. 13, 2003

BOUVIER, P. **La Sócio-Anthrologie**. Paris: Armand Colin, 2000.

BRUHNS, H.T. **O corpo parceiro e o corpo adversário**. Campinas: Papyrus, 1993.

CARVALHO, Y.M. Práticas Corporais e comunidade: um projeto de educação física no Centro de Saúde Escola Samuel B. Pessoa (Universidade de São Paulo). In: FRAGA, A.B.; WACHS, F. (Orgs.) **Educação Física e Saúde Coletiva: Políticas de Formação e Perspectivas de Intervenção**. Porto Alegre: UFRGS, 2007.

CASTRO, C.M. A Inversão da Verdade: notas sobre O Nascimento da Tragédia. **Kriterion**, Belo Horizonte, n. 117, p. 127-142, jun. 2008.

CHEVALIER, J.; GHEERBRANT, A. **Dicionário de Símbolos: mitos, sonhos, costumes, gestos, formas, figuras, cores, números**. Tradução de Vera da Costa e Silva, Raul de Sã Barbosa, Ângela Melim e Lúcia Melim. 8 ed. Rio de Janeiro: José Olympio, 1994.

COSTILL, D.L.; WILMORE, J.H. **Fisiologia do esporte e do exercício**. 2 ed. São Paulo: Manole, 2001.

DEITEL, M. Overweight and Obesity Worldwide now Estimated to Involve 1.7 Billion People. **Obesity Surgery**, n. 13, p. 329-330, 2003.

DORTIER, J-F. La tyrannie de la beauté. **Sciences Humaines**, n. 195 (Le corps sous controle), jul. 2008.

DOUGLAS, M. **Pureza e Perigo**. Tradução de Mônica Siqueira Leite de Barros e Zilda akia Pinto. São Paulo: Perspectiva, 1976. (Coleção Debates).

DURET, P.; ROUSSEL, P. **Le corps et ses sociologies**. Paris: Nathan, 2003.



- DURKHEIM, E. **Les formes élémentaires de la vie religieuse**. Paris: Presses Universitaires de France, juillet 2003.
- \_\_\_\_\_. O que é o Fato Social? In: RODRIGUES, J.A. (Org.) **Émile Durkheim: Sociologia**. Tradução de Laura Natal Rodrigues. 9 ed. São Paulo: Ática, 2004. (Coleção Grandes Cientistas Sociais).
- DURKHEIM, E.; MAUSS, M. Algumas Formas Primitivas de Classificação. In: RODRIGUES, J.A. (Org.) **Durkheim**. São Paulo: Ática, 2001. p. 183-203. (Coleção Grandes Cientistas Sociais).
- ESPINOSA, B. **Ética: demonstrada à maneira dos geômetras**. Tradução de Jean Melville. São Paulo: Martin Claret, 2005. (Coleção A obra-prima de cada autor).
- FOURNIER, M. Le corps, emblème de soi. **Sciences Humaines**, n. 132 (Le Souci du Corps), nov. 2002.
- \_\_\_\_\_. Souci du corps et sculpture de soi. **Sciences Humaines**, n. 154 (L'individu hypermoderne), nov. 2004.
- GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1989.
- GOFFMAN, E. **Estigma: Notas sobre a Manipulação da Identidade Deteriorada**. Tradução de Márcia Bandeira de Mello Leite Nunes. 4. ed. Rio de Janeiro: Livros Técnicos e Científicos, 1988.
- HERZLICH, C. A problemática da Representação Social e sua utilidade no campo da doença. **PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15 (suplemento), p. 57-70, 2005.
- HUIZINGA, J. **Homo Ludens: O jogo como elemento da cultura**. 4 ed. São Paulo: Perspectiva, 2000.
- KANT, I. **Crítica da Faculdade do Juízo**. Tradução de Valerio Rohden e Antônio Marques. 2 ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 1995.
- LAMOUNIER, J.A.; ABRANTES, M.M.; COLOSIMO, E.A. Prevalência de Sobrepeso e Obesidade nas Regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. **Revista da Associação Médica Brasileira**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 162-166, 2003.
- LE BRETON, D. **La Sociologie du corps**. Paris: Presses Universitaires de France, 1992.
- MACEDO, I. Nietzsche, Bayreuth e a época trágica dos gregos. **KRITERION**, Belo Horizonte, n. 112, p. 283-292, dez. 2005.
- MAFFESOLI, M. **Les temps des tribus: le déclin de l'individualisme dans les sociétés de masse**. Paris: Méridiens Klincksieck, 1988.



MALINOWSKI, B. **Argonautas do Pacífico Ocidental**: um relato do empreendimento e da aventura dos nativos nos Arquipélagos da Nova Guiné Melanésia. São Paulo: Abril Cultural, 1976. (Coleção Os Pensadores).

MCARDLE, W.D.; KATCH, F.I.; KATCH, V.L. **Fisiologia do Exercício**: Energia, Nutrição e Desempenho Humano. 5. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2003.

MENDONÇA, C.P.; ANJOS, L.A. Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinante do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 200, n. 3, p. 698-709, 2004.

NIETZSCHE, F. **Ecce Homo**: Como alguém se torna o que é. Tradução de Paulo César de Souza. 2 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

NIETZSCHE, F. **O Nascimento da Tragédia ou Helenismo e Pessimismo**. Tradução de J. Guinsburg. 2 ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2003.

NOBRE, R.F. Nietzsche e a Estilização de um Caráter. **Revista Trans/Form/Ação**, São Paulo, v. 29, n. 2, p. 181-202, 2006.

ORTEGA, F. **O corpo incerto**: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

\_\_\_\_\_. Práticas de Ascese Corporal e Constituição de Bioidentidades. **Cadernos de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 11, n. 1, p. 59-77, 2003.

RETONDAR, J.J.M. **A Produção Imaginária de Jogadores Compulsivos**: a poética do espaço do jogo. São Paulo: Vetor, 2004.

\_\_\_\_\_. **Teoria do Jogo**: A dimensão Lúdica da Existência Humana. Petrópolis: Vozes, 2007.

REYNOLDS, K. et al. Prevalence and Risk Factors of Overweight and Obesity in China. **Obesity**, v. 15, p. 10-18, 2007.

SALIBA, J. Le corps et les constructions symboliques. **Socio-Anthropologie** (Médecine et santé : Symboliques des corps), n. 5, 1999.

SEGALEN, M. **Rites e Rituels Contemporains**. Paris: Nathan, 1998.

TEICHMANN, L; OLINTO, M.T.A; COSTA, J.S.D.; ZIEGLER, D. Fatores de Risco associados ao Sobrepeso e a Obesidade em mulheres de São Leopoldo, RS. **Revista Brasileira de Epidemiologia**, Rio de Janeiro, v. 9, n. 3, p. 360-373, 2006.

VELÁSQUEZ-MENDES, G.; PIMENTA, A.M.; KAC, G. Epidemiologia do sobrepeso e da obesidade e seus fatores determinantes em Belo Horizonte (MG), Brasil: estudo transversal de



base populacional. **Revista Panamericana de Salud Pública**, Washington, v. 16, n. 5, p. 308-314, 2004.

WEBER, M. **Conceitos Básicos de Sociologia**. Tradução de Rubens Eduardo Ferreira Frias e Gerard Georges Delaunay. 4 ed. São Paulo: Centauro, 2005.

WINNICOTT, D.W. **Playing and Reality**. 2 ed. New York: Routledge, 2005.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). **Global Database on Body Mass Index**. Disponível em: <http://www.who.int/bmi/index.jsp>. Acesso em 24 de agosto de 2007.

**Recebido em: 14/05/09**

**Aprovado em: 27/09/09**

**Contato do autor:**  
[rafaelsmattos@uol.com.br](mailto:rafaelsmattos@uol.com.br)