



**Programa de Pós-Graduação da Universidade Federal de Juiz de Fora  
Universidade Federal de Viçosa  
Faculdade de Educação Física e Desportos  
Mestrado em Aspectos Socioculturais do Movimento Humano**

**Daniela Fantoni de Lima Alexandrino**

**O Corpo Representado por Mulheres Atletas de Body Building**

**Juiz de Fora**

**2010**

# **Livros Grátis**

<http://www.livrosgratis.com.br>

Milhares de livros grátis para download.

**Daniela Fantoni de Lima Alexandrino**

**O Corpo Representado por Mulheres Atletas de Body Building**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV) como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Orientadora: Maria Elisa Caputo Ferreira

**Juiz de Fora**

**2010**

## O Corpo Representado por Mulheres Atletas de Body Building

**Daniela Fantoni de Lima Alexandrino**

Dissertação submetida ao Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal de Juiz de Fora – UFJF em parceria com a Universidade Federal de Viçosa (UFV) como parte dos requisitos necessários à obtenção do título de Mestre em Educação Física.

Aprovada em \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### BANCA EXAMINADORA

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Maria Elisa Caputo Ferreira (Orientadora)  
Universidade Federal de Juiz de Fora

---

Prof<sup>ª</sup>. Dra. Ludmila Nunes Mourão  
Universidade Gama Filho

---

Prof. Dr. Carlos Alberto de Andrade Coelho Filho  
Universidade Federal de Juiz de Fora

*Dedico este estudo à minha MÃE Cintia e à minha ORIENTADORA Maria Elisa Caputo Ferreira. Com vocês aprendi que grandes amigos podem ser tornar ferrenhos inimigos! Que as pessoas não são iguais a mim e, portanto não têm atitudes que EU teria! Que a decepção é normal, por isso me decepcionei e também decepcionei alguém. Que ouvir aos outros é o melhor remédio e também o pior veneno. Que a gente nunca conhece uma pessoa de verdade, afinal, gastamos uma vida inteira para conhecer a nós mesmos. Que os poucos amigos que te apóiam na queda, são muito mais fortes do que os muitos que te empurram! Que o nunca mais, nunca se cumpre, e que o para sempre, sempre acaba! Que a humildade supera o orgulho! Que a bondade prevalece sobre a maldade! Que vou me surpreender, seja com os outros ou comigo mesma! Que vou cair e levantar milhões de vezes... E ainda não vou ter aprendido tudo!!! A vocês o meu eterno agradecimento!*

## AGRADECIMENTOS

À Deus e à todos os guias espirituais que estão sempre comigo.

À minha queridíssima ORIENTADORA, que me forneceu mais do que uma orientação. Foi minha amiga, conselheira, educadora. Saiba que te admiro, não só pelo profissionalismo, mas, principalmente, pela pessoa humana que você é. Nosso “relacionamento” não acaba aqui e sim, amadurece e se fortalece com mais essa etapa vencida. Obrigada pela confiança, pelo carinho e pelos sábios ensinamentos. Me tornei uma pessoa melhor no momento em que você entrou na minha vida!

À minha MÃE Cíntia... Meu chão, minha base, meu anjo da guarda, meu tudo. Sem suas doces palavras nada disso seria possível. Obrigada pelo amor, pelo carinho, pelo apoio, pela presença nos bons e nos maus momentos, e por tornar a minha vida mais bela a cada dia. Obrigada pelo sorriso, pelo olhar e pelo seu brilho que me ilumina e me faz caminhar!

Ao meu PAI Alexandrino... Pelo amor, pela confiança, pelo auxílio e por acreditar em mim. Sem o seu apoio esta conquista não estaria acontecendo.

À minha FAMÍLIA: Ráh e Popola (irmãs), Tio Paulino, Tio Mirim e Vovó. Pelos ensinamentos, pelo amor, pela paciência, pela afeição e por tudo aquilo que eu sou hoje. Em especial, à tia Grázia, que com muito carinho e zelo fez as correções de Português desse trabalho. Vocês são a base de tudo.

Ao meu NAMORADO Lawrens: minha melhor metade. Obrigada pelo amor incondicional, pela paciência, pelo tempo, pela presença, pelo companheirismo e pelo incentivo. Obrigada por dividir todas as tarefas difíceis e fazer com que esse momento fosse o melhor possível. Amo você!

À minha AMIGA, Cláudia, que me ajudou profundamente ao final dessa jornada e me estimula, cada vez mais, a ser uma educadora. Obrigada pela confiança em meu trabalho e pelo carinho!

Aos meus amigos de perto e de longe que acompanharam todo o Processo de Mestrado e que sempre compreenderam minhas ausências e meu cansaço com muito carinho.

Aos colegas de Mestrado, que me fizeram crescer e amadurecer, cada um com seu jeito e com o seu olhar. Em especial, à amiga Renata, que esteve ao meu lado nos momentos mais difíceis, me ouvindo e me apoiando sempre que preciso e,

à amiga Vanessa, que soube me confortar, me aconselhar e me entender, mesmo com pouco tempo de convivência.

Ao Jerônimo, marido da minha orientadora, pelo carinho com que me recebia em sua casa, por me “emprestar” sua esposa nos fins de semana, feriados e sempre que necessário, pelos cafezinhos e pela paciência.

Ao Prof. Carlos Coelho e à Prof<sup>a</sup>. Ludmila Mourão pela disponibilidade e pelas contribuições nesse estudo.

Aos professores do programa e à toda equipe de funcionários da Faculdade de Educação Física e Desportos da UFJF.

À FAPEMIG, pela concessão da bolsa que auxiliou na realização desta pesquisa.

Às participantes desta investigação, pela disponibilidade em participar e de falar abertamente sobre suas vidas.

Enfim, à todos que participaram e ajudaram direta e indiretamente em mais essa missão que, por incentivo de vocês, está sendo cumprida!

*“Eu não estou no meu corpo, eu sou meu corpo”  
(Merleau-Ponty)*



## RESUMO

Esta pesquisa tem como objetivo identificar a representação de corpo das atletas femininas praticantes de *Body Building*. Para tanto, foi utilizada a pesquisa descritiva de cunho qualitativo que se configurou como um dos mais adequados métodos para se atingir os objetivos propostos, adotando-se como instrumentos o estudo de referenciais teóricos, entrevistas e observação. A amostra foi composta por 9 mulheres atletas de *Body Building*, tendo como critérios de inclusão os seguintes itens: demonstrar motivação e vontade de participar da pesquisa e participar ou ter participado de competições oficiais no Brasil. Foram entrevistadas também 1 bioquímica, 1 endocrinologista e 1 nutricionista para melhor embasar este estudo. Para tratamento dos dados utilizou-se a análise de conteúdo, proposta por Bardin (2008). Dentre as mulheres atletas entrevistadas, a idade média foi de 31 anos. 1 mulher solteira, 5 casadas, 2 divorciadas e 1 desquitada. 2 relataram ter filhos. O tempo médio de permanência nesse esporte foi de 6,33 anos. Das 9 atletas entrevistadas, 1 pertence à categoria *Fitness*, 2 ao *Body Fitness*, 2 ao *Fisiculturismo* e 4 ao *Figure*. Através das entrevistas ficou evidente que para essas atletas é atribuído ao corpo a principal fonte de felicidade e realização, dessa forma o corpo é visto como a principal fonte de vida dessas mulheres, e o mesmo assume o caráter de recompensa, de prêmio e de status social, e que para isso, estão dispostas a qualquer tipo de exposição à programas de atividade física e ao uso indiscriminado de substâncias lícitas (suplementos alimentares) e ilícitas (esteróides anabolizantes), assumindo riscos à saúde. Ficou visível a influência da mídia na divulgação do corpo idealizado, o que contribui para que a busca por um corpo tido como “perfeito”, para esse público, se acentue. Tais recursos ergogênicos, em especial os anabolizantes, são os responsáveis para que o corpo da mulher fique mais virilizado, assumindo aspectos masculinizantes. Concluiu-se, portanto, que as atletas de *Body Building* representam seus corpos como objeto passível de transformação e que é através dele que buscam conquistar a felicidade plena. Porém, ao adotarem tal significado, levam-nos a repensar o “corpo” tal como tem sido abordado pelos meios de comunicação de massa, tanto em propagandas como em programas assistidos por milhares de jovens à procura de um “ideal” de beleza.

Palavras – chave: Corpo. Mulher. *Body Building*.

## ABSTRACT

This research has as objective identifies the representation of Body Building athletes feminine apprentices body. For so much, it was used the descriptive research of qualitative stamp that it was configured as one of the most appropriate methods to reach the proposed objectives, being adopted as instruments the study of theoretical referentials, interviews and observation. The sample was composed by 9 women athletes of Body Building, tend as inclusion criteria the following items: to demonstrate motivation and will to participate in the research and to participate or to have participated in official competitions in Brazil. There were also interviewed 1 biochemistry, 1 endocrinologist and 1 nutritionist for best to base this study. For treatment of the data it was utilized the content analysis, proposed by Bardin (2008). Among the women interviewed athletes, the medium age was 31 years. 1 single woman, 5 married, 3 divorced. 2 told their have children. The medium time of permanence in that sport was 6,33 years. Of the 9 interviewed athletes, 1 belong to the category Fitness, 2 to Body Fitness, 2 to Fisic and 4 to Figure. Through the interviews it was evident that for those athletes it is attributed to the body the main source of happiness and accomplishment, in that way the body is seen as the main source of those women's life, and the same assumes the reward character, of prize and of social status, and that for that, they are willing the any exhibition type of programs of physical activity and the indiscriminate use of nourish lawful (alimentary supplements) and illicit (steroids anabolics), assuming risks to the health. It was visible the influence of the media in the popularization of the idealized body, what contributes so that the search for a body had as "perfect", for that public, increase. Such resources, especially the anabolics, are the responsible so that woman`s body is more viriled, assuming manly aspects. It was concluded, therefore, that Body Building athletes represent their bodies as object susceptible to transformation and that is through it that they look for to conquer the full happiness. However, to they adopt such meaning, they take us to rethink the "body" just as it has been approached by the broadcastings, in propagandas an in programs attended by thousands of youths in search of beauty "ideal".

Word – Key: Body. Woman. Body Building.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Fotografia 1 Atleta de <i>Body Building</i> – <i>Miss Wellness</i> .....	49
Fotografia 2 Atleta de <i>Body Building</i> – <i>Body Fitness</i> .....	50
Fotografia 3 Atleta de <i>Body Building</i> – <i>Figure</i> .....	52
Fotografia 4 Atleta de <i>Body Building</i> – Culturismo.....	56
Fotografia 5 Atleta de <i>Body Building</i> – <i>Fitness</i> .....	60
Fotografia 6 Atleta de <i>Body Building</i> – <i>Fitness</i> .....	60
Fotografia 7 Carboidrato em pó.....	63
Fotografia 8 Carboidrato em comprimido.....	63
Fotografia 9 Carboidrato em gel.....	63
Fotografia 10 Proteína em pó.....	65
Fotografia 11 Proteína em comprimido.....	65
Fotografia 12 Proteína em gel.....	65
Fotografia 13 Cafeína em comprimido.....	67
Fotografia 14 Cafeína líquida – Bebida efervescente.....	67
Fotografia 15 Anfetamina.....	68
Fotografia 16 Anfetamina.....	69
Fotografia 17 Esteróide anabólico de uso oral.....	74
Fotografia 18 Esteróide anabólico de uso oral.....	74
Fotografia 19 Esteróide anabólico de uso injetável.....	75
Fotografia 20 Esteróide anabólico de uso injetável.....	75

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>12</b>
<b>2 PROBLEMATIZAÇÃO DO ESTUDO.....</b>	<b>16</b>
<b>2.1 Justificativa e Relevância.....</b>	<b>18</b>
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>21</b>
<b>3.1 Modelo de Estudo.....</b>	<b>22</b>
<b>3.2 Procedimentos Metodológicos.....</b>	<b>22</b>
3.2.1 População e Amostra.....	23
3.2.2 Instrumentos.....	23
3.2.3 Procedimentos para a coleta de dados.....	24
3.2.4 Aspectos Éticos.....	25
<b>3.3 Métodos de Análise e Tratamento dos Dados.....</b>	<b>25</b>
<b>4 O CORPO NA ATUALIDADE: ENTRE HUMANOS E MÁQUINAS.....</b>	<b>27</b>
<b>5 BODY BUILDING: UM UNIVERSO (DES)CONHECIDO.....</b>	<b>39</b>
<b>5.1 Sobre As Atletas.....</b>	<b>41</b>
<b>5.2 Com a Palavra, As Atletas de Body Building.....</b>	<b>47</b>
<b>6 O CORPO MODIFICADO: DOS SUPLEMENTOS AOS ESTERÓIDES ANABOLIZANTES.....</b>	<b>61</b>
<b>6.1 O Corpo e os Suplementos.....</b>	<b>61</b>
6.1.1 Carboidrato.....	62
6.1.2 Proteína.....	64
6.1.3 Cafeína.....	66
6.1.4 Anfetaminas.....	68
<b>6.2 O Corpo Anabolizado.....</b>	<b>70</b>
<b>7 A VIRILIZAÇÃO DA ATLETA DE BODY BUILDING.....</b>	<b>82</b>
<b>8 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>92</b>
<b>REFERÊNCIAS.....</b>	<b>95</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>102</b>

## 1 INTRODUÇÃO

*O corpo humano encobre um caleidoscópio de épocas, uma divisão de sexos e raças, ocupando um espaço característico nas cidades do passado e nas atuais [...] (SENNETT, 2006).*

Nos últimos anos, a sociedade vem passando por inúmeras transformações, o mundo parece estar modificado, os valores mudados, as pessoas diferentes, o estilo de vida parece outro. Neste início do século XXI, “fala-se muito em terceiro milênio, *new age*, nova consciência, globalização, qualidade de vida, ecologia, cibernética” (FERREIRA et al., 2005, p. 168). Paralelamente, associam-se aos costumes, cunhados pela cultura no transcorrer dos séculos, as novas descobertas e vivências variadas nos campos da sexualidade, da religião, da moral, da educação, da vida social, da cultura corporal (Ibid.).

Vive-se hoje, segundo Sabino (2004, p. 13), a cultura do corpo ideal, gerando insatisfação corporal através de padrões estéticos ditados pela sociedade e pela cultura:

Atravessamos uma época na qual o culto à forma corporal ganhou amplitude inédita. Não é mais novidade: músculos definidos e inflados, tatuagens, piercings, implantes de silicone, botox, bronzeados artificiais, cirurgias plásticas, estão constantemente presentes no cotidiano das grandes cidades e na mídia atual.

O corpo toma a frente da cena e se torna o único instrumento de felicidade, de *status* e de realização (FERNANDES, 2003). Contudo, para se alcançar esse corpo tão almejado, assume-se também a cultura do risco. De acordo com Guzzo (2005, p. 141), o risco é entendido como um “perigo ou ameaça objetiva que é inevitavelmente mediado por processos culturais, históricos e sociais e não pode ser conhecido com o isolamento dos mesmos”. A cultura do risco fica ainda mais intensa quando se trata do forte desejo de adquirir ou manter um corpo arquitetado.

Convém salientar que a vontade de arquitetar um corpo forte e belo não é nova na humanidade, pois o que pode ser considerado novo são as técnicas e as tecnologias que existem atualmente para que aconteça essa construção. Podem ser citados: os esteróides anabólicos, os suplementos alimentares, as técnicas

cirúrgicas de correção ou extração de gordura ou tecidos indesejáveis, enfim, são ilimitadas as formas de arquitetar a beleza (GUZZO, 2005).

Sobre o assunto, Assmann (1995, p. 73) assim se expressa:

[...] o corpo moderno ganhou características inéditas: deixou para trás a rigidez de concepções antigas e mais ou menos sacrais. Imaginemos quanta plasticidade, moldeabilidade, elasticidade e maleabilidade se requer para poder preencher as funções de corpo educável, microcosmo dessacralizado e sem mistério, força-de-trabalho ajustada e ajustável, corpos estivadores, corpos-garços, corpos-executivos, corpo-capital-humano, corpo-relação mercantil, corpo de atleta, corpo escultural, corpo-fetiche, corpo sexo hipergenitalizado, corpos vilipendiados ou glorificados por sua forma ou cor etc. – até culminar no corpo, plenamente “valor de troca”, da engenharia genética e do mercado de órgãos.

A neurose do corpo perfeito constitui, nos dias atuais, uma verdadeira epidemia que assola sociedades industrializadas e desenvolvidas acometendo, sobretudo, adolescentes e adultos jovens. Ferreira et al. (2005, p. 171) questionam: “quais serão os sintomas dessa epidemia emocional? De modo geral, o pensamento falho e doentio das pessoas portadoras de patologias” (tais como: anorexia, bulimia e a vigorexia) que surgem em decorrência da busca pelo corpo forte e belo caracteriza-se por uma obsessão pela perfeição corporal. Na realidade, trata-se de uma epidemia de culto ao corpo (ibid.).

Diante do que foi exposto, vários foram os questionamentos que emergiram, de acordo com os parâmetros de investigação: qual a representação de corpo para mulheres atletas de *Body Building*<sup>1</sup>? Como essas mulheres lidam com o próprio corpo? Quais são os principais motivadores ou influenciadores para que essas mulheres ingressem nesse esporte? Existe uma masculinização do corpo feminino no *Body Building*?

Para tentar responder tais questionamentos, recorreu-se, juntamente com os procedimentos de coleta de dados, aos conhecimentos acerca de corpo, *Body Building* e dos recursos ergogênicos, utilizando renomados autores que abordam essas temáticas. Dentre eles, destacam-se: Katch, Katch e Mcardle (2001); Silva (2001); Soares (2001); Fernandes (2003); Stoer, Magalhães e Rodrigues (2004); Sabino (2004); Guzzo (2005).

Desse modo, a partir dos olhares desses autores e do trabalho de campo feito nesta pesquisa, buscou-se entender como as atletas de *Body Building* lidam com o

---

<sup>1</sup> *Body Building* é uma modalidade esportiva que significa construção do corpo.

corpo, procurando subsidiar os profissionais que trabalham com o público em questão para que também possam entender como lidar com essas atletas.

Para tal, este estudo foi dividido em seis capítulos. No primeiro, trata-se da problematização desta pesquisa. Nele, descreve-se a inquietação fundamental desta investigação e as questões que se pretendeu responder. Além disso, apresenta-se a justificativa do trabalho, procurando esclarecer sua relevância no âmbito social e científico.

No segundo capítulo apresentam-se: o modelo de estudo escolhido, os procedimentos metodológicos, incluindo a descrição da população e da amostra, os instrumentos utilizados, os procedimentos para a coleta de dados e os aspectos éticos, além dos métodos de análise e tratamento dos dados obtidos. Utilizou-se como instrumentos a entrevista estruturada – composta de perguntas abertas e fechadas e observação. As atletas foram entrevistadas e suas falas transcritas em sua totalidade, para posterior análise. Baseou-se, para o tratamento dos dados, a Análise de Conteúdo na perspectiva de Bardin (2008).

O terceiro capítulo busca a contextualização do corpo no momento atual em que a sociedade se encontra, confrontando os discursos das atletas com a literatura pesquisada.

O quarto capítulo constitui-se da explicação do *Body Building*, trazendo um breve histórico desse esporte, bem como suas categorias, nas quais há participação feminina, juntamente com as falas das mesmas demonstrando as características peculiares desse esporte.

O quinto capítulo traz esclarecimentos acerca dos recursos ergogênicos mais utilizados pelas atletas de *Body Building*, bem como as opiniões de uma bioquímica, uma endocrinologista e uma nutricionista sobre o assunto.

O sexto capítulo aborda a discussão sobre a masculinização do corpo feminino submetido a suplementos alimentares e a esteróides anabolizantes.

Buscou-se, por meio desta pesquisa, não só descrever a realidade de um público específico, enfatizando qual o papel do corpo para as mulheres pesquisadas, como também pensar e/ou repensar sobre a forma que os próprios profissionais de Educação Física tratam o corpo.

Assim, pesquisar a representação de corpo nesse grupo específico significa refletir, criticamente, sobre padrões corporais, expandindo a visão do corpo biológico

para o corpo enquanto resultado da cultura e dos códigos sociais em que ele está inserido.

Portanto, pretendeu-se, dentro do possível, conduzir este estudo para compreender e registrar como o corpo feminino *Body Builder* é representado na sociedade contemporânea sob a visão das próprias atletas.

Importa ressaltar que procurar compreender a representação de corpo nos discursos das atletas participantes desta pesquisa demandou muito zelo, cautela e compreensão do conjunto de sentidos e significados que abarcam a simbologia do corpo.



## 2 PROBLEMATIZAÇÃO DO ESTUDO

Expõe-se, neste capítulo, uma breve problematização, em que enfatiza-se as questões da presente investigação. Além disso, apresenta-se a justificativa do estudo, buscando sua relevância no âmbito social e científico.

A trajetória do corpo feminino na história da civilização ocidental sofreu, ao longo dos séculos, profundas transformações, sendo essas mais acentuadas do que as ocorridas com os homens, que sempre ocuparam a liderança no cenário social e familiar.

Brhuns (1995, p. 77), ao escrever sobre “corpos femininos na relação com a cultura”, conduz o leitor à percepção de papéis masculinos e femininos explicitamente opostos e facilmente reconhecíveis na sociedade. Esses são assim esquematizados no Quadro 1 a seguir:

<b>HOMEM</b>	<b>MULHER</b>
Sexo Forte	Sexo Frágil
Dominação	Subordinação
Esfera Política/Pública	Esfera Doméstica/Privada
Poder	Poder de Manipulação

Quadro 1 – Papéis Masculinos e Femininos

Fonte: Ferreira, (1998, p. 27).

De acordo com Beauvoir (1980), a mulher viveu, nessa época patriarcal, em função do desejo do outro, como e para quem foi educada durante centenas de gerações. Assim, segundo a autora, à medida que a menina cresce, mais seu universo se amplia, e mais a superioridade masculina se afirma.

A partir do final do século XIX, esse cenário marcadamente masculino começa a se alterar. As atrizes coadjuvantes dessa época passam a reivindicar por igualdade de direitos e uma sociedade mais justa:

As mulheres – novas atrizes – ao transcorrerem seu cotidiano doméstico, fizeram despontar um novo sujeito social: mulheres até então anuladas e silenciosas emergiram como mulheres inteiras, múltiplas, reivindicativas. Isto quer dizer que as mulheres saíram da invisibilidade a que estavam relegadas no espaço privado e doméstico e apareceram no espaço público, ganhando mais importância social e política por estarem organizadas (DELGADO; SOARES, 1995, p. 78).

As práticas esportivas tiveram um importante significado nesse novo conceito de feminino. Pode-se afirmar que o esporte funcionou como uma das válvulas de “libertação e de participação social feminina” (MELO, 2001, p. 150). O autor esclarece, ainda, que foi por meio desse artifício (o esporte) que as mulheres conquistaram maior visibilidade perante a sociedade. Primeiro como expectadoras, uma vez que enfeitavam o ambiente; a elas era atribuído “o papel de torcedora saudável e atenta aos novos tempos” (Ibid., p. 156). Depois, embora com poucas participações, foram-lhes permitido o *status* de atleta. Desde então, o que se vê é a inserção cada vez mais intensa de mulheres no esporte e na sociedade:

Concretamente, as mulheres já tinham participação ativa mais notável e cada vez mais conseguiriam espaço não só nas atividades esportivas, mas também na sociedade como um todo, principalmente no âmbito da educação, do trabalho e do lazer. Naquele momento, além da administração doméstica, as mulheres eram estrelas no palco da sociedade (Ibid., p. 157).

A partir do século XX, essas novas atletas passaram a brilhar e a estrelar espetáculos esportivos antes nunca imaginados. As atletas femininas, na contemporaneidade, atuam em praticamente todos os esportes. Não são mais atrizes coadjuvantes numa sociedade patriarcal, mas atrizes protagonistas em uma sociedade mais flexível quanto aos papéis sociais.

Diante do que foi exposto, estudos que ampliem o debate sobre a forma como as mulheres modernas inseridas no meio esportivo representam o próprio corpo podem contribuir para que se entenda a participação feminina no esporte da atualidade.

Para tanto, destaca-se o seguinte problema a ser investigado: qual é o discurso da mulher atleta de *Body Building* a respeito de seu corpo?

E, a partir desse problema, as seguintes questões complementares serão também abordadas:

- a) Qual o significado de corpo para essas mulheres?

- b) Como elas lidam com o próprio corpo?
- c) O que o *Body Building* significa para elas?
- d) Há uma masculinização do corpo feminino nesse esporte?

## 2.1 Justificativa e relevância do estudo

Como já foi brevemente abordado neste estudo, a trajetória da mulher no esporte mistura-se com a luta feminina contra a sua incontestável fragilidade (ANGELI, 2004). Esse discurso de sexo frágil ditava que as mulheres precisavam de proteção, devendo ser poupadas de qualquer exercício físico duro. Com isso, surgiu a ideia de que as mulheres “nasceram” somente para serem esposas e/ou mães, ou seja, eram vistas como responsáveis pelos afazeres domésticos e meras reprodutoras.

A representação do corpo feminino então se definia em função da suposta missão das mulheres como reprodutoras (ADELMAN, 2003). Por isso as atividades físicas indicadas eram aquelas que não colocavam em risco o corpo e sua feminilidade. Dessa forma, alguns esportes foram se incorporando à realidade feminina, desde que fossem benéficos para a saúde das futuras esposas e mães. Ainda assim, só às solteiras e jovens era dada a permissão para praticá-los.

Entretanto, com a luta feminista pelos direitos igualitários, a crescente busca por uma mulher moderna, independente e ativa, fizeram com que algumas destas guerreiras se sobressaíssem por praticar esportes diferentes que desafiavam a fragilidade feminina.

Com o passar das décadas, houve a conquista do ambiente sociocultural – o mercado profissional foi se tornando mais aberto, o que propiciou às mulheres uma maior inserção no meio esportivo. Isso ocorreu em passos muito lentos, pois ainda havia uma forte concepção sobre a delicadeza feminina. Contudo, ainda por muitos anos, tentou-se mascarar essa participação feminina no esporte, uma vez que este conceito contrapunha as regras de uma sociedade totalmente patriarcal. Segundo Maniaca (2006), nos dias de hoje, é frequente a participação de muitas mulheres na prática esportiva que, de certa forma, incorporou a batalha dessas

mulheres por mais espaço, mais oportunidades e mais igualdades, dentro de uma sociedade em que estavam cruelmente inseridas.

É de notável importância a inserção da mulher no esporte, pois, como já visto anteriormente, essa busca entrecruza-se com a história da evolução feminina, e uma passa a ser um importante elo da outra.

Vale ressaltar que muitos avanços nesse âmbito foram conquistados e reconhecidos, mas, em contraposição, outros conflitos também foram surgindo. Segundo Melo (2004), a mulher, desde então, teve de conviver com o mito de que tinha qualidades e diferenças físicas que a tornava menos competente, portanto inferior aos homens.

Todavia, apesar de todas as grandes vitórias, é interessante entender os objetivos reais daquelas que se tornam atletas profissionais no universo atual do *Body Building*. Ao participarem de modo efetivo de um meio culturalmente construído pelos homens, as atletas passam a contribuir para uma descaracterização/masculinização de feminino (MATOS; SOIHET, 2003).

Na sociedade contemporânea, não raramente, as pessoas estão extrapolando os limites de seus próprios corpos. Em especial, as mulheres, foco deste trabalho, estão deixando de lado, muitas vezes, a saúde física/mental/espiritual e seus ideais, em prol de uma melhor performance e desempenho, passando a ter uma competição pessoal e física com os homens (ROTANIA, 2000).

Um estudo mais aprofundado sobre essa trajetória feminina no esporte e, em particular, sobre a luta dessas mulheres por seus ideais é de fundamental importância para entender se há ou não uma apropriação do corpo feminino, tornando-se, assim, objeto de auto-afirmação. É relevante descobrir o valor que as próprias mulheres esportistas contemporâneas estão incorporando à sua imagem. Procura-se desvendar, desse modo, até que ponto as atletas são coniventes, seja por omissão ou ignorância, com essa perda de identidade, dessa perda de autonomia e dos valores por elas tão bravamente conquistados, enfim, dessa descaracterização/masculinização do feminino.

A pertinência em aprofundar e contextualizar os conceitos de corpo, *Body Building*, entre outros, surgiu a partir da observação em academias de ginástica, constatando-se que as mulheres buscam a atividade física com fins estéticos, passando, depois, a exigir cada vez mais um corpo malhado, forte e sarado.

Partindo-se dessa constatação, o esforço na realização deste trabalho consistiu em tentar apreender o que essas mulheres vêem, sentem, pensam e expressam durante as entrevistas como praticantes de *Body Building*.

É importante destacar que não é objetivo desta investigação julgar e ajuizar a respeito das práticas alimentares, do uso de recursos ergogênicos e da forma de praticar o esporte em questão, mas considera-se relevante investigar a influência da cultura nas representações e idealizações de corpo desse público-alvo.

Convém salientar que esta pesquisa pode vir a ser um importante instrumento e/ou subsídio para que futuros estudos possam intervir no universo do *Body Building*, visando proporcionar a profissionais de Educação Física, que lidam com este público-alvo, aprimorar os conhecimentos adquiridos ao longo de sua formação.

Portanto, diante do que foi encontrado na literatura sobre a prática do *Body Building* e mediante a necessidade de estudos mais aprofundados a respeito dessa temática, define-se como objetivo desta pesquisa:

\* Identificar a representação de corpo das atletas femininas praticantes de *Body Building*.

A seguir apresenta-se o capítulo II que aborda os procedimentos metodológicos utilizados nesta pesquisa.

### 3 METODOLOGIA

Este capítulo busca esclarecer a natureza deste estudo, assim como o tipo de pesquisa escolhida, o modelo de estudo, os procedimentos metodológicos e os métodos de análise e tratamento dos dados.

Evidencia-se que, face ao tipo de informações necessárias para se cumprirem os objetivos propostos, optou-se por um estudo do tipo qualitativo, sob a forma de pesquisa descritiva, mais especificamente “Estudo de Caso”.

A pesquisa é considerada qualitativa quando se utiliza de observação de campo, entrevistas, entre outros. (THOMAS; NELSON, 2002), dos quais se originam dados qualitativos, tais como um universo de significações, motivos, aspirações, atitudes, crenças e valores, que não podem ser contidos em números.

Segundo Alves-Mazzotti e Gewandsznajder (1998, p. 147), a pesquisa qualitativa é um tipo de investigação difícil, por não apresentar normas específicas:

[...] os construtivistas sociais defendem um mínimo de estruturação prévia, considerando que o foco da pesquisa, bem como as categorias teóricas e o próprio *design* só deverão ser definidos no decorrer do processo de investigação.

Chizzotti (2006, p. 79) afirma que pesquisadores os quais utilizam essa natureza de pesquisa se opõem a um padrão único de pesquisa para todas as ciências. Defende a avaliação de aspectos específicos de cada dado, levando em consideração o contexto em que se inserem:

A abordagem qualitativa parte do fundamento de que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, uma interdependência viva entre o sujeito e o objeto, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito. O conhecimento não se reduz a um rol de dados isolados, conectados por uma teoria explicativa; o sujeito – observador é parte integrante do processo do conhecimento e interpreta os fenômenos, atribuindo – lhes um significado. O objeto não é um dado inerte e neutro; está possuído de significados e relações que sujeitos concretos criam em suas ações (ibid. p. 79)

De acordo com Triviños (1987), a pesquisa descritiva objetiva o conhecimento da comunidade, seus traços característicos, seus agentes e seus problemas. Esse tipo de estudo exige do pesquisador uma série de informações sobre o que deseja

pesquisar, pois pretende descrever, com precisão, os fatos e fenômenos de uma determinada realidade. Enfim, esse tipo de pesquisa tem a finalidade de fornecer o conhecimento aprofundado de uma realidade previamente delimitada, permitindo e formulando hipóteses para o encaminhamento de outras pesquisas. Dentre as pesquisas descritivas, o estudo de caso apresentou-se como um dos mais apropriados para atingir os objetivos sugeridos por esta investigação.

### **3.1 Modelo de Estudo**

Dentre os vários modelos de estudo existentes, o estudo de caso tem-se conFotografiado como um dos mais adequados modelos para se atingir os objetivos propostos por esta pesquisa.

Estudo de caso é uma categoria de pesquisa, cujo objeto é uma unidade que se analisa de forma aprofundada, sendo que nem as hipóteses nem os esquemas de inquisição são pré-estabelecidos. O tipo de estudo de caso adotado foi o estudo de caso de uma população específica – no presente estudo, as atletas de *Body Building*, que, geralmente, é realizado ressaltando todas as características encontradas da referida população, sem perder a visão integral do foco de análise (TRIVIÑOS, 1987).

Thomas e Nelson (2002, p. 79) afirmam:

O Estudo de Caso não é confinado ao estudo de um indivíduo, mas pode ser utilizado em pesquisas que envolvem programas, instituições, organizações, estruturas políticas, comunidades e situações. O Estudo de Caso é utilizado em pesquisa qualitativa para lidar com problemas críticos de prática e estender a base de conhecimento dos vários aspectos da educação, educação física, ciência do exercício e ciência do esporte.

Deste modo, o Estudo de Caso foi o modelo de estudo mais indicado para a realização desta pesquisa.

### **3.2 Procedimentos Metodológicos**

Este item descreve a população e a amostra, bem como os instrumentos utilizados, os procedimentos para a coleta de dados e os aspectos éticos.

### 3.2.1 População e Amostra

A população pesquisada foi a de mulheres atletas de *Body Building* e a amostra foi composta por mulheres selecionadas, seguindo os seguintes critérios de inclusão:

- a) ser praticante de *Body Building*;
- b) demonstrar motivação e vontade de participar da pesquisa;
- c) participar ou ter participado de competições oficiais no Brasil.

Em um segundo momento, a amostra foi composta por uma bioquímica (BIO 1), uma endocrinologista (ENDO 2) e uma nutricionista (NUT 3), de acordo com os critérios de inclusão descritos abaixo:

- a) ser especialista em esteróides anabolizantes e/ou suplementos alimentícios;
- b) demonstrar motivação e vontade de participar da pesquisa.

### 3.2.2 Instrumentos

Salienta-se que foram utilizados como instrumentos a entrevista estruturada e semi-estruturada, a observação e a análise bibliográfica.

De acordo com Bogdan e Biklen (1994), a entrevista é uma conversa intencional, normalmente entre dois, contudo pode envolver mais pessoas. Ela é conduzida por uma dessas pessoas, com o intuito de obter informações sobre a outra ou as outras envolvidas.

A entrevista, neste estudo, foi constituída por perguntas abertas e fechadas (Anexo A), buscando identificar informações pessoais e sobre a representação de corpo de cada atleta. Com as especialistas (bioquímica – Anexo B, endocrinologista – Anexo C e nutricionista – Anexo D), a entrevista também foi composta por questões abertas e fechadas, visando esclarecer aspectos sobre os recursos ergogênicos mais utilizados pelas atletas de *Body Building*.

Em um primeiro momento, foram coletadas as seguintes informações: faixa etária, estado civil, filhos (se os possui ou não), ocupação (trabalho), nível de



escolaridade. Em um segundo momento, foram registradas informações acerca da representação de corpo dessas mulheres e sobre a utilização de suplementos e anabolizantes.

Outro instrumento utilizado foi a observação. Segundo Chizzotti (2006), a observação é um instrumento eficaz que permite o contato direto do pesquisador com o fenômeno observado, para adquirir informações dos atores em seu contexto social.

Esse tipo de instrumento é extremamente valorizado e apreciado pelas pesquisas qualitativas (ALVES-MAZZOTTI; GEWANDSZNAJDER, 1998).

A observação foi feita por meio de visitas às participantes em seus locais de treinamento, além de idas a campeonatos de *Body Building*.

Para finalizar, utilizou-se também a pesquisa bibliográfica que foi realizada através de pesquisas em artigos científicos e *sites* de internet sobre o tema proposto neste trabalho.

### 3.2.3 Procedimentos para a coleta de dados

A realização das entrevistas aconteceu em campeonatos oficiais no Brasil, nos locais de treinamento das atletas de *Body Building* e/ou na residência das mesmas, em horários marcados antecipadamente.

Houve uma conversa inicial com cada uma delas, com o objetivo de explicar o tema desta pesquisa, o procedimento da entrevista e os aspectos éticos que serão minuciosamente esclarecidos no próximo item.

As entrevistas variaram muito quanto à duração, sendo esta uma característica particular de cada entrevistada, mesmo utilizando o mesmo roteiro para toda a amostra.

Houve uma certa dificuldade na realização das entrevistas, uma vez que essa população é muito discriminada, sendo, por isso, um público fechado, que não gosta muito de falar. Foi necessário fazer a coleta de dados em várias cidades do estado de Minas Gerais, com o intuito de atingir o número mínimo proposto para este estudo.

Apesar disso, as entrevistas realizadas transcorreram da melhor forma possível, sem nenhum desconforto aparente, pois as entrevistadas estavam bem à vontade. Em alguns casos, foi observada a manifestação de certas inquietações perante alguns questionamentos, ficando a cargo da própria entrevistada responder ou não.

Vale ressaltar que, previamente à entrevista, foi explicado a elas que não precisavam responder a questões em que não se sentissem confortáveis, deixando-as livres para arguir ou falar da forma que achassem melhor. Portanto, não houve direcionamento das respostas, cabendo à entrevistada decidir prosseguir ou não com a entrevista.

#### 3.2.4 Aspectos Éticos

Esta pesquisa passou pela avaliação do Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Juiz de Fora, MG (CEP/UFJF) para obter a aprovação para realização da mesma, no dia 7 de agosto de 2008, com o Protocolo CEP – UFJF 1.478.169.2008, Parecer nº. 234 / 2008 (Anexo E).

Todas as participantes assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE – Anexo F) logo após os esclarecimentos éticos em pesquisa com seres humanos (informações sobre o tema deste estudo, permissão de desistência a qualquer momento, riscos e prejuízos, e anonimato). Também foi permitida pelas entrevistadas a gravação de todas as entrevistas para posterior utilização e análise.

### 3.3 Métodos de Análise E Tratamento dos Dados

Para análise dos dados, esta pesquisa tem como base a análise de conteúdo segundo Bardin (2008). De acordo com a autora, a análise de conteúdo é um método de investigação que permite ir além das análises de métodos tradicionais. São meios e formas de avaliar um objeto de pesquisa, levando em consideração sua totalidade e subjetividade. Além disso, permite ver nas entrelinhas e escutar aquilo que não se fala:

Designa – se sob o termo de análise do conteúdo: Um conjunto de técnicas de análise das comunicações visando obter por procedimentos sistemáticos e objectivos de descrição do conteúdo das mensagens indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Ibid., p. 44).

A análise de conteúdo pode ser realizada através das várias formas de comunicação, seja verbal ou não. Permite a utilização de filmes, fotografias, expressões corporais, barulhos, entre outros, fornecendo dados riquíssimos para um exame completo dos dados resultantes da investigação.

Portanto, a análise de conteúdo foi escolhida para interpretar e analisar os dados obtidos através de entrevistas, buscando responder aos questionamentos desta pesquisa.

No próximo capítulo apresentar-se-á uma discussão sobre o corpo na atualidade, levando em consideração a bibliografia encontrada e o discurso das atletas pesquisadas.

#### 4 O CORPO NA ATUALIDADE: ENTRE HUMANOS E MÁQUINAS

Vive-se em uma época, segundo Brandão (1999, p. 7), em que o abalo das certezas (antes tão procuradas pelos que pretendiam fazer Ciência), "além da flexibilização das fronteiras entre as diferentes tradições científicas, bem como a desconfiança das grandes teorias com pretensão à serenidade explicativa", são algumas das características de um momento que vem sendo tipificado como aquele da crise dos paradigmas.

Essa crise, para Marcondes (1994, p. 15), caracteriza-se como "uma mudança conceitual, ou uma mudança da visão de mundo, consequência de uma insatisfação com os modelos anteriormente predominantes de explicação", e pode ser considerada como um dos principais fatores desencadeantes do pensamento da Modernidade e do surgimento de uma nova Ciência que representa muito mais do que a formulação de uma nova teoria científica; equivale a uma crise metodológica que afeta uma concepção tradicional de método científico, bem como a uma crise de visão de mundo, de concepção da natureza e do lugar do homem enquanto microcosmo, na natureza – o macrocosmo.

A crise do paradigma da Ciência moderna, para Plastino (1994, p. 30), pode ser ampliada para crise do conceito de paradigma, o que exige o confronto com a questão ética, normalmente tão secundarizada nos fóruns de debates científicos. A questão central da crise do paradigma da Ciência moderna, conforme o autor, é "a das relações entre o ser e o advir, entre a permanência e mudança" (Ibid., p. 32). O autor afirma ainda que "a crise não deriva da inadequação dos paradigmas a uma realidade, mas de sua incompatibilidade com as nossas escolhas éticas" (Ibid., p. 45). Assim a questão não é a renúncia da racionalidade, mas o entendimento de que "a racionalidade a ser construída passa necessariamente pelo crivo de nossas opções éticas" (Ibid., p. 46). Nesse aspecto, além de contextualizar a Ciência, torna-se importante refletir sobre o corpo a partir da visão sociocultural. Vale lembrar que é difícil aceitar que, nos dias atuais, as pessoas ainda se referem ao corpo como meramente instrumento biológico e mecânico.

Daolio (1995, p. 41), a partir dos princípios da antropologia, 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. Conceber o corpo como meramente biológico é pensá-lo – explicita ou implicitamente – como natural e, conseqüentemente, entender a natureza do homem como anterior ou pré requisito cultural. O que define o corpo é seu significado, o fato dele ser produto da cultura, ser construído diferentemente por cada sociedade, e não as suas semelhanças biológicas universais.

Sabe-se que o corpo é biológico, social, cultural, entre outros, sendo totalmente influenciado por todos os aspectos citados acima.

Não se pode negar, muito menos mascarar, as várias contribuições que as Ciências Humanas trouxeram para a Educação Física e para seu objeto de estudo: o corpo. A exemplo disso, pode-se citar Geertz (1989, p. 15), bem como seu conceito de cultura:

[...] o homem é um animal amarrado a teias de significados que ele mesmo teceu, assumo a cultura como sendo essas teias e a sua análise; portanto, não como uma ciência experimental em busca de leis, mas como uma ciência interpretativa, à procura de significado.

Mas como pensar em corpo e não pensar em cultura?

Como é possível refletir apenas sobre o corpo, levando-se em consideração apenas os músculos, as articulações, as células, os ossos e os nervos? As respostas a essas indagações não são tão simples, pois, ainda hoje, segundo Daolio (2001), apesar de toda a evolução da Ciência, da Pesquisa e da Educação, nega-se o caráter cultural expresso pelo corpo que identifica o homem no seio de uma dada sociedade.

Discorrer sobre o corpo humano só biologicamente é ter uma visão reducionista desse corpo, esquecendo toda a sua complexidade, e fechando os olhos para o lado humano:

[...] ser homem não é ser qualquer homem, mas uma espécie particular de homem, é possível discutir o corpo como uma construção cultural, já que cada sociedade se expressa diferentemente por meio de corpos diferentes (DAOLIO, 1995. p. 36).

O autor, com propriedade, ainda destaca que:

Bem ou mal, com nossa anuência ou com nossa surpresa, o corpo ganhou uma dimensão importante em nossa sociedade. As novas experiências corporais e as novas necessidades somáticas fazem parte da nossa identidade, às vezes sem nos darmos conta desse processo. Não nos resta outra alternativa senão seguir o conselho de Jurandir Freire Costa e fazer desse fenômeno contemporâneo um caminho em busca da sensibilidade e da autonomia, continuando, assim, a luta por um mundo mais justo e mais humano. De fato, a sociedade somática em que vivemos colocou em pauta a questão corpo, destacando e tornando públicas questões que antes eram relegadas a fóruns privados, que mascaravam preconceitos e dissimulavam repressões (DAOLIO, 2006, p. 62).

Além de seu caráter sociocultural, o corpo, atualmente, assume também um caráter de poder. Poder de disciplinar, poder de adestrar, poder de governar. Como já dizia Soares (2001, p. 112) “Governar o corpo é condição para governar a sociedade”. A autora afirma ainda que o corpo é um instrumento eficaz de disciplinarização social. É através dele que se educa e se é educado, que se transforma e se é transformado.

Enfim, o corpo já passou por várias modificações, todas elas em consonância com o que a sociedade vigente mais necessitava no momento. O corpo já foi eugenista, higienista, econômico, político e agora assume um caráter predominantemente estético.

Desde meados do século passado até os tempos atuais, a mulher tem estado à mercê da beleza, escrava de uma ditadura da perfeição e obcecada por padrões de corpos irreais. Dessa forma, entra-se na era de corpos superssarados, musculosos, da boa forma e do dispêndio de energia em excesso:

A subjetividade humana que implica mergulho e reflexão, compreensão de desejos e sonhos reduz-se à intimidade narcísica de centímetros de bíceps, cinturas, coxas, nádegas, de pedaços de corpo que são transformados com astúcia e perseverança com o auxílio de não apenas dos exercícios físicos mas, também de todo um mercado que existe em função da norma a ser alcançada. São aminoácidos, vitaminas e alimentos dietéticos, cirurgias que acrescentam e/ou retiram coisas, para que o corpo atinja a forma ou, conforme Certeau, para que ele possa se adequar à norma. (SOARES, 2001. p. 120).

De acordo com Campbell (2001, p.19), “eu sou corporificado, portanto experencio que sou”. Se reportar essa frase para os dias atuais, poder-se-ia

parafrasear o autor da seguinte maneira: eu sou corporificado, portanto experencio que sou o mais forte, o mais alto, o mais malhado.

A obsessão pelo corpo se expressa em atos, na maioria das vezes, impensáveis, de transformações sucessivas e sem levar em consideração os próprios limites corporais. A participante 1 exemplifica bem esse pensamento quando diz: “Todo o desgaste físico, o uso de anabolizantes e suplementos vale a pena, porque depois eu vou ter conquistado um corpo maneiríssimo”.

O que se vê por aí são mulheres bonecas, sem essência, totalmente artificiais, que planejam não mais a sua primeira ou próxima gravidez, mas sim a sua primeira ou próxima cirurgia plástica. Homens quase andróides, robóticos, sem conteúdo. Um emaranhado de músculos que ganham no tamanho e perdem na humanidade:

‘Mais alto, mais forte, mais rápido (talvez menos humano)’ é a manchete de capa de um caderno especial do jornal *Folha de São Paulo* que tem por título ‘Futuro do Esporte’ da série “Folha Olimpíada 2000”. O primeiro parágrafo da matéria é singular: “A ciência poderá mudar tanto os atletas até a metade do próximo século, que é arriscado demais dizer como eles se tornarão. Não há nem mesmo o consenso de que eles serão humanos (SOARES, 2001, p. 121).

Seguindo este raciocínio, a autora complementa:

Ou ainda, afirmação de um pesquisador dos EUA nesta mesma matéria, para quem no fim do século só será possível identificar quem é humano ou andróide com o auxílio de instrumentos. Nesta mesma matéria pode-se ver que três ramos da ciência – robótica, nanotecnologia e genética – e seu acelerado desenvolvimento ameaçam, no limite, a sobrevivência da espécie humana (Ibid. p.121).

Para este legado de “super homens”, não interessa mais de onde você veio, o que você faz ou quem você é, mas sim onde você esculpe seu corpo, qual o tamanho do seu braço e as “drogas” que você ingere:

[...] a droga parece ser parte desta nova ordem do chamado espetáculo esportivo. Senão, porque a sofisticação bioquímica dos testes para comprovar que os grandes atletas não ingeriram drogas? Por que hoje são testadas drogas que são *invisíveis* aos testes? (Ibid. p.122)

A autora ressalta ainda que:

[...] os riscos de tantas intervenções, alterações, merecem ser tratados para além da ideia asséptica de que são apenas erros de medidas, cálculos não exatos que serão corrigidos na próxima operação. O imprevisível, o imponderável, o inusitado que é parte da trajetória humana parece ser algo do passado [...] A própria definição de humano começa a ser alterada (SOARES, 2001, p. 128).

Em conformidade com Soares (2001) as participantes 3, 5 e 6 demonstram que o corpo, para elas, é um instrumento passível de modificações e alterações:

Eu quero mudar sim, pra melhor, eu quero mais. A gente sempre quer mais, né? Quero ter menos gordura, uma coxa maior, as costas mais definidas. E assim vai indo, cada dia quero mudar uma parte. (P3) (SIC)

Eu queria ser um pouco mais forte. Hoje? Ah, assim, eu queria aumentar um pouco mais o meu volume de massa muscular entendeu? Não estou agradando muito não. Eu gosto de mais. Mais volume. (P5)

Hoje eu só penso em mudar meu corpo. Mais músculos, mais definição. Eu quero mais e melhor, cada vez melhor. Porque quando a gente muda o corpo a gente muda também, né? A auto estima vai lá em cima. (P6)

Nossa... O corpo pra mim tem sempre que estar mudando. Senão a gente enjoa, né? Quero sempre mudar meu corpo. Tem hora que é a perna, tem hora que é o bumbum. Eu sei nunca está bom, sempre tem uma coisinha para melhorar. (P9)

É preciso despertar novamente para a vida. Abrir os olhos para o sentido de humano e viver para e com a liberdade do corpo.

Talvez o corpo, por ser esta tela tão frágil onde a sociedade se projeta, possa ser o ponto de partida, hoje, para pensar o humano, para preservar o humano, este humano factível, inusitado, que guarda sempre uma réstia de mistério e, assim, romper com a auto-alienação que faz com que a humanidade viva a sua própria destruição como um prazer estético [...]. (SOARES, 2001, p.132)

Fernandes (2003, p. 15) afirma que “o corpo está em alta!”, o que pode ser comprovado a partir das respostas ao seguinte questionamento: quem nunca



analisou a venda de produtos que utilizam corpos belos e perfeitos na televisão, na internet ou em qualquer outro meio de comunicação?

O corpo assume a identidade de um objeto de posse e, mais que isso, um objeto de beleza, de realce, de destaque na sociedade (ROCHA, 2001):

Meu olhar sobre o corpo é crítico, porque o corpo pra mim é tudo. É meu cartão de visita, é a minha imagem. É através dele que me mostro, por isso ele pra mim é tudo. (P2)

Ah, o corpo é tudo. é muito difícil responder, porque na verdade o corpo é tudo, é tudo em cima dele. O corpo é o corpo, né? Ele é a recompensa... É o premio... (P3)

O corpo é tudo, né? É o que... não é o complemento... é o conjunto... normalmente na minha categoria eles olham o conjunto... desde a feminilidade, você tem que estar definida, musculosa, mas você também tem que ser feminina. Então é todo um charme, né? O corpo é o charme da mulher. (P5)

De acordo com Silva e Pereti (2005) a concepção de corpo no século XXI reproduz a lógica capitalista construída pela civilização ocidental. O corpo encontra valor somente na estética e na aparência, sendo a principal fonte da vida. Pode-se observar tais concepções de corpo nos discursos das seguintes participantes:

O corpo é o troféu. Ele está ali pra mostrar o seu trabalho, a sua dedicação... Muita disciplina, o quanto vale a pena subir lá em cima e mostrar o seu trabalho. É a base de tudo com certeza, é o resultado de tudo o que você fez. (P7)

Fica explícito nos discursos de tais participantes, a importância que o corpo assume na modernidade. Importância esta que visa somente um fim: o estético.

E, porque não comprar este artefato tão cobiçado e perfeito, já que “hoje existe a ideia de escolher um corpo?” (GUZZO, 2005, p. 141).

Instrumento que viabiliza a banalização do ser humano, o corpo torna-se fonte de intervenções cirúrgicas e estéticas e, como consequência, emblema de desprazer, constrangimento e angústia:

O corpo toma a frente da cena, constituindo-se como fonte de sofrimento, de frustração, de insatisfação, de impedimento à potencia fálica – narcísica. De veículo ou meio da satisfação pulsional, o corpo passa a ser também veículo ou meio de expressão da dor e do sofrimento. Um sofrimento que parece encontrar dificuldade para se manifestar em termos psíquicos (FERNANDES, 2003, p. 17).

O que se vê na mídia hoje são reportagens sobre manipulações corporais que chocam qualquer um, ou melhor, chocam qualquer pessoa que ainda não se entregou completamente a esse novo arquétipo da felicidade humana (SILVA, 2001).

O destaque dado ao corpo feminino na mídia tem contribuído para que a busca por um corpo perfeito ou dito ideal aconteça (FISHER, 2001).

Segundo Nunes (2003) as mulheres estão sendo cada vez mais obrigadas a experimentar e vivenciar corpos irrealis diante das imagens veiculadas na mídia. A participante 1 esclarece que:

Olha, eu acho que é mais por conta da imagem da mídia, da televisão, porque antigamente só tinha mulher magrinha na televisão né, aí, agora, passou no carnaval a Bombom falando no jornal da dieta dela, com o abdome todo definido, apareceu a Graciane também com o corpo todo definido, então as mulheres começam a... e os homens reclamam de mulheres muito magras, eles não gostam de mulheres magrelas, então eu acho que elas pensam assim, elas vão unir o útil ao agradável, ela quer agradar ao namorado, ela quer ficar coxuda, bunduda, mas a barriga sequinha igual à da modelo, juntou né, ela achou nesse padrão, a forma de agradar à si mesma né, e ao sexo oposto. (P1)

E ainda:

Eu acredito que o que puxa mesmo, até mesmo por causa da mídia, é o lado estético. Éhhh... Você hoje ter um corpo de músculos, já não é tão estranho quanto era antigamente. E o que a gente tem visto hoje é que a mídia tem dado muita ênfase, principalmente escola de samba... novela... Éhhh... E isso faz com que as pessoas, apesar de verem tanta comida na televisão, queiram ter esse corpo [...] (P4)

Ah, a televisão ajuda muito. A gente vê na TV só mulher bonita e sarada e quer ficar igual. É como se fosse um incentivo, um estímulo. Se elas, que estão na mídia podem ficar desse jeito, gostosonas, a gente aqui também pode, né? (P9)

É importante ressaltar o quanto o corpo feminino vendido nas propagandas, nas revistas, nas novelas, na internet, é cobiçado por grande parte das mulheres que têm acesso a esse tipo de informação (SANTOS, 2008). A seguir falas das participantes que exemplificam tal fato:

[...] por causa do culto ao corpo, isso aí é revista, televisão, novela todo mundo querendo cuidar do estilo de vida no Brasil, tem dado muita ênfase a saúde, né. As pessoas entram, praticam, gostam, é só você vê ali fora a quantidade de gente, ali todo mundo tem um objetivo que é queimar gordura, secar, ganhar um pouco de músculos. Isso para um determinado pessoal, outros estão aqui sonhando em subir no palco. (P2)

A princípio, eu malhava nessa academia, perto de casa, e aí você começa, éh, a malhar e ver revistas, e aí você começa ver aquelas mulheres mais fortes, e comecei a achar bonito, né, o conceito de beleza foi mudando, eu queria ficar como as mulheres que via na televisão e nas revistas. (P1)

De acordo com Siqueira e Faria (2007) o corpo encontra na mídia um lugar onde as representações a seu respeito são amplamente construídas, reproduzidas e divulgadas. O corpo no meio de comunicação não é visto de forma plural, considera-se apenas a aparência física. E essa aparência tende a ser um objeto de consumo que gera mais consumo (SAMARÃO, 2007), como demonstram as participantes a seguir:

[...] um dia, eu lembro assim, vendo televisão, tinha uma academia aqui na cidade, que ia levar 2 atletas, que elas eram estreadas pro, como que chama a modalidade, pro fitness, que é uma modalidade diferente, que o corpo tem que ser sarado e tal, mas elas tem que fazer movimentos de ginástica olímpica, acrobacias, saltos, flexibilidade, movimentos de força, e apareceu uma reportagem na televisão, quando eu vi, eu fiquei chocada, eu falei: meu Deus, é isso que eu quero, elas são maravilhosas, e fiquei pensando eu quero ir pra essa academia. (P1)

Eu acho que pela mídia, pela divulgação... De mostrar mulheres com o corpo malhado... E aí as mulheres vão se acostumando, né? E passam a gostar. (P5)

O discurso dos meios de comunicação gira em torno do corpo. O corpo é a informação que “(re)transforma, (re)significa e (re)decodifica a mensagem. Registra as marcas do imaginário da sociedade e busca traçar, ou melhor, moldar o processo identitário cultural contemporâneo” (GARRINI, 2007, pg. 02).

A Ciência corta e costura, cria, transforma, modifica e trabalha em prol do corpo perfeito. Desse modo, a cada dia, tomam-se decisões coletivas sobre o que comer, o que fazer e como se comportar. Não existe mais o livre arbítrio e as escolhas individuais são mascaradas pelas escolhas sociais (GUZZO, 2005).

Nas falas abaixo as participantes mostram tal comportamento:

É a sociedade que a gente está hoje que dá muito valor ao corpo, a estética é muito valorizada, né? Só passa na televisão aquelas mulheres saradas, aí a gente vê e quer igual. A nossa cultura é do corpo perfeito, bumbum durinho, né? Tem que estar com tudo em cima. (P2)

Estamos na era do culto ao corpo. Nada mais importa. O importante é ter um corpo sarado, sem excesso de gordura, né? Tem que estar sempre com tudo em cima, tudo no lugar. Se não for assim, você fica fora dos padrões que a nossa cultura exige. (P8)

A cultura, não menos culpada, também auxilia na criação de Franksteins (LE BRETON, 1995), bonecas barbies, super-homens e cinderelas. É através dessa cultura que o corpo toma forma, se encaixa nas normas e estabelece um padrão:

[...] a Cultura dita normas em relação ao corpo; normas a que o indivíduo tenderá, à custa de castigos e recompensas, a se conformar, até o ponto de estes padrões de comportamento se lhe apresentarem como tão naturais quanto o desenvolvimento dos seres vivos, a sucessão das estações ou o movimento do nascer e do pôr-do-sol. Entretanto, mesmo assumindo para nós este caráter “natural” e “universal”, a mais simples observação em torno de nós poderá demonstrar que o corpo humano como sistema biológico é afetado pela religião, pela ocupação, pelo grupo familiar, pela classe e pelos outros interconvenientes sociais e culturais. (RODRIGUES, 1983. p. 45).

Assume-se então o culturismo do risco. O corpo “ciborg” e milimetricamente concebido é capaz de tudo para ser belo. O corpo que, como já visto anteriormente, é, segundo Guzzo (2005, p. 147):

[...] um organismo cibernético, uma criatura de ficção científica e de realidade social. É o corpo transformado em matéria híbrida: uma mistura de organismo e máquina. Esse novo corpo une-se à nova configuração da realidade transformada pela reprodução cibernética e reestruturada pela influência da mediação eletrônica repleta de riscos. [...] o corpo arquitetado, construído que assume uma diversidade de riscos para ser belo. O importante para esse corpo não é o comportamento que ele terá que será externo, maquínico, objetal, e sim o que ele passa a informar tendo em sua carne esses objetos.

Fischler (1995, p. 69) afirma que esta é a era da “lipofobia”, na qual, para ser considerado obeso, é preciso ser menos gordo do que no passado, e, para ser julgado magro, é necessário ser mais magro do que antigamente.

Para tanto, o corpo transforma-se no único guia e na principal finalidade do processo embelezador:

Parece que estamos longe daqueles anos em que a alma da beleza se alojava unicamente no aparelho reprodutor feminino. Da cabeça aos pés, ela se prolonga da pele ao nível mais profundo do corpo. Como se a beleza não pudesse mais ter uma alma, pois ela pretende cobrir, de agora em diante, todas as idades, emergir em todas as partes do corpo, se afirmar em todos os momentos do cotidiano, para se tornar, ela mesma eterna (SANT'ANA, 1995, p. 137).

É necessário atentar para todo este processo maquinizador, que faz do homem simplesmente um corpo belo e não reflexivo, que esconde seu espírito e enfatiza a carne:

É preciso criar uma ética corporal, um novo estatuto no qual as novas tecnologias, o tráfico de órgãos, a clonagem, as transformações genéticas não se transformem em mercadorias de corpos pobres para ricos. Há que se trocar sua brutalidade material por uma sutileza. E ela vem justamente da atenção do que se passa entre o corpo e seus encontros (GUZZO, 1995, p. 150).

Ao deslocar o olhar do corpo mecânico e artificial para o corpo essência e complexo, o corpo pode se tornar mais humano, amenizando o conceito de que ele é um lugar de exclusão social (STOER; MAGALHÃES; RODRIGUES, 2004). O corpo, como crítico e ativo pode ser também instrumento de resistência às normas impostas pela sociedade e pela cultura e não só objeto de aceitação e doutrinação:

O corpo é, assim, não só a sede da experiência no mundo, mas muitas vezes o lugar da resistência a uma ordem social que a pessoa ou os grupos não querem aceitar. (STOER; MAGALHÃES; RODRIGUES, 2004, p. 35-36).

Há que se mudar a realidade por meio dos vários corpos que transitaram e transitam pela sociedade. Fica claro que, como já visto anteriormente, o corpo perde sua identidade e assume aquela imposta pela cultura e, como consequência, tem-se o capitalismo desenfreado, que faz do corpo um importante instrumento de consumo, “tornando-o mais submisso e menos corpo” (GRANDO, 1996, p. 104).

Têm-se, nesse entremeio, a moda, que nada mais é do que um elemento do sistema econômico vigente para estipular regras limitadas e passageiras sobre como escolher, comprar e usar um determinado vestuário, criando, assim, a noção de pertencer ou não a um determinado grupo (STOER; MAGALHÃES; RODRIGUES, 2004).

A manipulação corporal, que já foi citada, também pode ser um fator de integração ou desintegração do ser humano. De acordo com Villaça (1999, p. 19), como “agente de desumanização, robotização e controle tecnológico” essa manipulação integra somente aqueles homens máquinas.

Stoer, Magalhães e Rodrigues (2004) classificam essa manipulação corporal como identidades corporais impressas. Essas identidades são aparentemente sem significados funcionais óbvios, ou seja, puramente estéticos e de caráter de inserção social. A seguir, três exemplos:

Eu acho que é mais por causa do corpo mesmo, foi o que te falei, as pessoas procuram para mudar o corpo, ficar melhor e assim serem aceitas na sociedade. (P3)

As pessoas estão visando um físico cada vez mais perfeito para serem vistas e aceitas na sociedade. É através dele que a gente consegue ser vista e aceita pelos demais. (P7)

Ah, eu acho que o corpo conta muito. Se você tem um corpão todo mundo te olha com a cara boa. Você é reconhecida e aceita por todo mundo. O corpo sarado te dá um certo status social. (P9)

Mais uma vez, observa-se a banalização e porque não a sacralização do corpo (GRANDO, 1996), apesar de haver um certo movimento de resistência de

alguns corpos. Vale lembrar que o corpo ainda é valorizado sócio-culturalmente pela sua boa performance, pela sua excelente eficiência e, acima de tudo, pela sua aparência estética. Para romper com esse paradigma, mais do que transformar pensamentos, é necessário mudar comportamentos, mudar o foco do olhar do corpo e sobre o corpo:

Os modelos de inclusão social exigem outra visão sobre o corpo e sobre a sua diversidade e identidade. Perspectivas em que a exibição da diferença do corpo, a diferença visível, não seja encarada como uma categorização, como uma normalização ou um rotular, mas que, pelo contrário, os diferentes corpos e as diferentes imagens corporais constituam um convite para iniciar um *puzzle* de conhecimento das capacidades da pessoa, das suas identidades e valores de vida e de trabalho (STOER, MAGALHÃES e RODRIGUES, 2004, p.38).

Enfim, deve-se olhar para o corpo com visão plurifacetada, assumindo a postura de globalidade e negando a forma padrão. Os seres humanos são diferentes, os corpos são diferentes, por isso é interessante viver. A diversidade humana é o sal da vida e o tempero que faz a humanidade crescer.

E é com este olhar que o próximo capítulo irá explicitar o que é o *Body Building* e as suas categorias, nas quais há participação feminina.

## 5 BODY BUILDING: UM UNIVERSO (DES)CONHECIDO

Homens e mulheres, atualmente, preocupam-se, cada vez mais, com o corpo. Em especial, a mulher do século XXI, está constantemente voltada para a beleza corporal. Um novo esporte surge para suprir a demanda de construção de corpos perfeitos – O *Body Building*.

O *Body Building* é um esporte cuja finalidade é a construção de um corpo perfeito e esculpido por músculos e curvas torneadas (SABINO, 2004). O autor afirma que o *Body Building* teve sua origem na Europa, mais especificamente na Inglaterra, no final do século XIX:

Seu surgimento coincidiu com o advento da fotografia e o fortalecimento da indústria cultural, a qual distribuiu gradativamente as imagens dos corpos musculosos (e as crescentes técnicas para transformá-los em tais) para uma audiência cada vez mais espalhada pelo mundo. Dizer que o surgimento do fisiculturismo significou um desdobramento do que Elias designou como processo civilizatório significa repetir, com o autor, que a esportificação das atividades de luta existentes na Idade Média – maneiras populares, e violentas, de resolver conflitos, assumiram a partir de um determinado período, uma forma estilizada (Ibid., p. 28).

De acordo com este mesmo autor, Friederich Wilhelm Müller, nascido na Prússia em 1867, foi considerado por todas as publicações sobre *Body Building* e musculação como o pai desse esporte. Este homem é considerado por aqueles que estudam sobre este tema como o primeiro fisiculturista famoso de que se tem notícia. Mais do que isso, a ele é vinculado o alicerce da organização das normas do *Body Building* tal como é praticado atualmente, tendo retirado dos *freak shows*<sup>2</sup> e do âmbito circense a prática do espetáculo dos chamados homens fortes. Müller, que – para a época – era grande e musculoso desde os 16 anos devido aos exercícios realizados como artista de circo adotou, desde cedo, o nome artístico de *Eugen Sandow*.

Por volta de 1914, *Bernarr Mac Fadden*, outro grande responsável por divulgar e difundir esse esporte, começa a apresentar uma mudança no que se refere ao modo de olhar e lidar com o *Body Building*.

Segundo Sabino (2004, p. 45):

---

<sup>2</sup> *Freak shows* é uma expressão em inglês que significa espetáculos de fenômenos anormais.



Fanático pelo conceito de saúde associado à aparência e à moral do indivíduo, ele passa a promover a ideia de que a fraqueza física era imoral e, visto que os métodos de cultura física estavam começando a tornar-se disponíveis para todas as pessoas, segundo ele, apenas não era forte e saudável aqueles que escolhiam o fracasso representado pelo desprezo aos exercícios. Fortalecia-se, assim, uma espécie de ética associada à cultura física. Suas apresentações, - assim como a de todos aqueles que passaram a seguir tal prática, eram acima de tudo estéticas. O uso da força passou a restringir-se às apresentações de halterofilismo, enquanto o *body building* construiu-se gradativamente tendo por objetivo apenas as apresentações da forma muscular.

Esse esporte originou-se também de outro campo, o das artes e dos espetáculos circenses – estes, por sua vez, originaram-se dos saltimbancos medievais. Tornou-se a exaltação da funcionalidade da prática de exercícios com peso para o aperfeiçoamento da saúde populacional, dos exércitos e dos trabalhadores. Os torneios e apresentações de *Body Building* eram produtos diretos dos *freak shows*, já transformados em espetáculos para as massas no final do século XIX. Nesses circos de horrores, homens fortes, gigantes exóticos apresentavam seu tamanho e força descomunais para uma plateia ávida por novidades consideradas bizarras. Essa prática esportiva foi difundida por todo o mundo e chegou ao século XXI como um esporte de combate, como “pura luta de aparências” (COURTINE, 1995, p. 83).

A primeira participação feminina nessa luta de aparências foi por volta de 1980 (WEIR, 2006; DOBBINS, 2003). Desde então, as mulheres passaram a estrelar um espetáculo marcadamente masculino.

De acordo com a Federação Internacional de *Body Building* (IFBB) esse esporte chegou ao Brasil em meados da década de 1940 já como uma prática institucionalizada e as mulheres passaram a integrar este cenário esportivo de forma profissional em 1999.

Jaeger (2006) aponta que o *Body Building* feminino se lançou como um espaço que desafia as representações convencionais de aparência e de desenvolvimento físico dos corpos das mulheres, uma vez que, como já foi dito, esse esporte se constitui em torno da criação do máximo desenvolvimento estético dos músculos do corpo. O esporte exige a construção de grandes músculos, mas

também envolve aspectos estéticos, como as formas, simetria, proporção, definição e evidentemente beleza da linha e estrutura corporal.

Ao desafiarem as tendências idealizadas de beleza: corpo magro, bonito e sarado, essas mulheres se tornam ícones sociais e do esporte, enfrentando e rompendo com barreiras sociais e culturais.

O objetivo deste capítulo, portanto, é investigar as características pessoais dessas mulheres atletas de *Body Building* que participam deste esporte e, ainda no século XXI, precisam vencer preconceitos.

Apresenta-se a seguir como resultados, algumas informações relevantes sobre as participantes e, posteriormente concentra-se em analisar o discurso a respeito das características pessoais das mulheres que procuram o esporte Body Building.

### **5.1 Sobre as Atletas...**

O trabalho de campo consistiu em procurar conhecer o universo das mulheres que praticam o *Body Building* e participam de competições nacionais e internacionais. Para tanto, foi observado o treinamento de algumas dessas atletas, e um campeonato mineiro, na qual as mesmas participaram.

A competição ocorreu em agosto de 2008, na cidade de Belo Horizonte e, havia a disputa das seguintes categorias: *Body Fitness*, *Figure* e *Fitness*.

Durante essas visitas (no treinamento e no campeonato), procedeu-se às entrevistas, composta por questões fechadas e abertas permitiu reunir informações sobre o perfil das mulheres entrevistadas nesta pesquisa. Foram entrevistadas 9 mulheres com faixa etária de 26 a 38 anos, com idade média de 31 anos. Dessas mulheres, 1 é solteira, 5 são casadas, 2 divorciadas e 1 mulher desquitada. Somente 2 relataram ter filhos.

Quanto à escolaridade, observa-se que 7 mulheres possuem Curso Superior Completo, 1 possui Curso Superior Incompleto e 1 apenas terminou o Ensino Fundamental.

Quando indagadas a respeito da profissão, 4 das entrevistadas informaram ser Professoras, 1 Recepcionista, 1 Nutricionista, 1 Auxiliar de Escritório e 2 Empresárias.

O tempo médio de permanência no Esporte praticado, no caso deste estudo, o *Body Building*, é de 6,33 anos, sendo que duas entrevistadas praticam o *Body Building* há 2 anos, 2 há 7 anos, 1 há 1 ano, 1 há 4 anos, 1 há 6 anos, 1 há 8 anos e 1 há 20 anos.

Cumprido lembrar que, no do *Body Building*, existem diversas categorias. Assim, das 9 atletas entrevistadas, 1 pertence à categoria *Fitness*, 2 pertencem à categoria *Body Fitness*, 2 pertencem à categoria Fisiculturismo ou Culturismo e 4 pertencem à categoria *Figure*.

Tais dados são mostrados na Tabela 1, para melhor visualização.

Tabela 1 – Perfil das Entrevistadas

Variáveis	Frequência	%
<b>Estado Civil</b>		
Solteira	1	11,11
Casada	5	55,55
Divorciada	2	22,22
Desquitada	1	11,11
<b>Filhos</b>		
Sim	2	22,22
Não	7	77,77
<b>Escolaridade</b>		
Ensino Superior Completo	7	77,77
Ensino Superior Incompleto	1	11,11
Ensino Fundamental Completo	1	11,11
<b>Profissão</b>		
Professora	4	44,44
Recepcionista	1	11,11
Nutricionista	1	11,11
Auxiliar de Escritório	1	11,11
Empresária	2	22,22
<b>Tempo de Permanência no Esporte</b>		
1 ano	1	11,11
2 anos	2	22,22
4 anos	1	11,11
6 anos	1	11,11
7 anos	2	22,22
8 anos	1	11,11
20 anos	1	11,11
<b>Categorias do <i>Body Building</i></b>		
Body Fitness	2	22,22
Fitness	1	11,11
Figure	4	44,44
Fisiculturismo	2	22,22

Fonte: Campo de Pesquisa da Autora

Por se tratar de categorias diferenciadas dentro de um mesmo esporte, para um melhor entendimento das características pessoais das atletas, optou-se por descrever o perfil de cada participante que será apresentado a seguir:

a) Participante 1

Atleta de *Body Building* há 2 anos, pertencente à categoria Culturismo. Foi atleta também da categoria *Figure*. Resolveu mudar de categoria por estar desestimulada e querer novos desafios. É casada com um professor de Educação Física, treinador e ex-atleta de *Body Building*. Não possui filhos. Sua idade atual é 30 anos, é formada em Letras e é graduanda em Educação Física. Atua como professora de academia e personal trainer. Sua principal motivação para ingressar no esporte em geral foi a mãe e, posteriormente a academia e a mídia (com a divulgação de corpos sarados).

b) Participante 2

Atleta de *Body Building* há 4 anos, pertencente à categoria *Figure*. Foi atleta da categoria *Miss Wellness*. Optou por mudar de categoria pois, a anterior não é bem vista entre as atletas. É divorciada, uma vez que seu ex-marido não gostava do referido esporte e achava que ela estava ficando muito masculina. Por amar o que faz, resolveu divorciar-se e continuar praticando o *Body Building*. Não possui filhos. Tem 28 anos, é formada em Letras com pós graduação Lato Sensu em Psicanálise e atua como professora de inglês. Sua principal motivação para ingressar no esporte foi a academia em que malhava e amigos que também são atletas de *Body Building*. Até o momento, seus principais títulos são: vice-campeã mineira (2008) e campeã brasileira (2008).

c) Participante 3

Atleta de *Body Building* há 7 anos. Atualmente participa da categoria Culturismo, mas já competiu nas categorias *Body Fitness* e *Figure*. Preferiu trocar por falta de estímulos, por gostar de malhar pesado e se sentir melhor disputando o Culturismo. É solteira, não possui filhos e tem 38 anos. Kursou o 1º grau incompleto e trabalha como recepcionista. Seu

irmão é atleta de *Body Building* e foi o principal motivador para o ingresso no esporte. Foi vice campeã mineira em 2005, campeã mineira em 2006 e campeã brasileira em 2007.

d) Participante 4

Atleta de *Body Building* há 20 anos e compete na categoria *Figure*. Divorciou-se por não compartilhar da mesma opinião do seu ex-marido sobre o *Body Building*, optando por continuar nesse esporte e deixar de lado as desavenças conjugais. Tem paixão pelo que faz e não imagina sua vida sem praticar o *Body Building*. Não possui filhos. Tem 37 anos, é formada em Ciências Contábeis e Educação Física. Sua profissão primária é professora de ginástica e personal trainer e, sua profissão secundária é contadora. Começou a praticar dança e natação. Posteriormente entrou na musculação e no *Body Building*. Sua família a apóia em tudo o que faz e seu principal motivador foi a mídia (devido à um filme que assistiu). Foi vice-campeã mineira em 2000, campeã brasileira em 2002, campeã mundial em 2006 e terceiro lugar no campeonato mineiro em 2008.

e) Participante 5

Pratica o *Body Building* há 7 anos e pertence à categoria *Figure*. Não possui filhos. Tem 34 anos e está cursando o curso superior de Administração. Atualmente trabalha como auxiliar de escritório. É desquitada e seu ex-marido é atleta e treinador de *Body Building*. Seu ex-marido é seu atual treinador e foi o principal motivador para que praticasse esse esporte. Apesar da separação, não pensa em abandonar o *Body Building* e mantém seu ex-marido como treinador.

## f) Participante 6

Atleta de *Body Building* há 2 anos e compete na categoria *Figure*. Casada com um atleta de *Body Building* e empresário. Tem um filho, sendo que o mesmo nasceu antes da atleta ingressar no esporte. Não pensa em ter mais filhos, pois isso prejudicaria sua carreira esportiva. Possui 27 anos e é formada em Administração. Atua como empresária juntamente com seu marido, sendo dona de uma academia de ginástica e musculação onde o foco é o treinamento do *Body Building*. Também ministra algumas aulas como personal trainer, prescrevendo exercícios para outros atletas do mesmo esporte. Ingressou no *Body Building* por incentivo do seu marido. É campeã mineira (2008) e vice-campeã brasileira (2008).

## g) Participante 7

Pratica o *Body Building* há 6 anos e pertence à categoria *Body Fitness*. Já participou da categoria *Miss Wellness*, porém optou em mudar pela existência de poucas regras e pelas competições não serem tão organizadas. Também acha o físico da categoria *Body Fitness* mais bonito. Tem 27 anos, não possui filhos, é casada com um atleta de *Body Building* formado em Educação Física e treinador do referido esporte. Kursou a graduação em Nutrição e é acadêmica de Educação Física. Atua como nutricionista esportiva e personal trainer. Ingressou no *Body Building* por admirar uma atleta desse esporte e por incentivo do marido. Seus principais títulos são: vice-campeã carioca (2007) e campeã carioca (2008).

## h) Participante 8

Atleta de *Body Building* há 8 anos, pertencente à categoria *Fitness*. Única atleta desta modalidade na amostra, já que esta categoria não possui muitas atletas profissionais no Brasil. Não possui filhos. Tem 27

anos, é casada com um atleta de *Body Building* e Fisioterapeuta. É formada em Educação Física e atua como professora de ginástica, *personal trainer* e empresária. Possui uma academia de ginástica e musculação em sociedade com seu marido que prioriza o treinamento de atletas de *Body Building*. Começou a vida esportiva como atleta de ginástica olímpica e mudou para o *Body Building* por falta de treinador na ginástica olímpica. Não percebe um motivador principal, apenas a oportunidade de continuar praticando um esporte de competição que misturasse dança e força. Foi campeã brasileira 4 vezes (2005, 2006, 2007 e 2008), vice campeã mundial 2 vezes (2006 e 2007) e campeã mundial (2008).

i) Participante 9

Participa do *Body Building* há 1 ano e compete na categoria *Body Fitness*. Possui um filho, sendo que o mesmo nasceu antes de iniciar sua participação no referido esporte. Não quer ter mais filhos, pois prejudicaria sua performance no esporte. Tem 32 anos, é casada com um professor de Educação Física, atleta e treinador de *Body Building*. É formada em Administração e atua como empresária, sendo que administra a academia de seu marido. Administra também uma empresa privada localizada na cidade em que reside. Foi incentivada pelo marido a ingressar no esporte e por sempre frequentar as competições como telespectadora. É campeã mineira (2009), vice campeã brasileira (2009) e vice campeã sulamericana (2009).

O perfil detalhado dessas atletas permitiu a compreensão de quem são essas mulheres e em que contexto elas estão inseridas.

Para entender o discurso das atletas de *Body Building* é necessário compreender as categorias que existem neste esporte, bem como suas características físicas, como é descrito a seguir.

## 5.2 Com a Palavra, As Atletas de *Body Building*...

Dentro do *Body Building*, como em qualquer outro esporte, existem várias modalidades, que se dividem de acordo com o peso e/ou altura das atletas participantes, tendo cada uma delas um perfil de corpo diferenciado. Dentre elas, destacam-se: o *Wellness*, o *Body Fitness*, o *Figure*; o Culturismo (ou Fisiculturismo) e o *Fitness*, que são modalidades em que há a participação de atletas femininas e que serão apresentadas a seguir e como explicita a fala abaixo:

O *Body Building* é dividido em quatro categorias femininas: existem as fisiculturistas, a modalidade que é o *fitness* com a coreografia, tem o *figure* e tem o *body fitness*. (P8)

Vale destacar que, apesar das modalidades se subdividirem em peso e/ou altura é de responsabilidade de cada campeonato decidir qual desses critérios utilizar, sendo que, normalmente utiliza-se a medida da altura nas *categorias Wellness, Body Fitness, Figure e Fitness*; e a aferição do peso para a categoria Culturismo ou Fisiculturismo.

Cumprе ressaltar também que o julgamento das categorias em relação à forma física é, na maioria dos casos, meramente visual, ou seja, julga-se pela aparência que o corpo apresenta naquele momento e, cabe aos treinadores e/ou atletas definir em qual destas categorias a participante melhor se encaixa.

A categoria *Wellness* estava, na época da pesquisa de campo (agosto de 2008 a Julho de 2009) em fase experimental pela Confederação Brasileira de Culturismo e Musculação (CBCM), com o propósito de adaptar algumas alterações de regras que se torne mais confortável para participante, pois até então não era considerada uma categoria oficial do *Body Building*.

As principais características físicas da *Miss Wellness* são: o físico deverá apresentar curvas suaves e firmes, sem que demonstre excesso de taxa de gordura onde demarque a silueta; as candidatas não devem possuir massa muscular em que se destaque perante as modalidades esportivas de *Fitness* e *Body Fitness*; o



percentual de gordura permitido para uma participante é de 13% a 17%, a atleta deverá ter baixo grau de volume muscular; proporção física de um corpo feminino tonificado; tônus muscular super moderado; aparência saudável; beleza facial; beleza corporal; tom de pele bronzeado.

A seguir apresentam-se as falas de atletas desta categoria que refletem algumas de suas características:

A (categoria) *Wellness* não tem tantas regras, mas é um físico bonito, simpatia, nada de muito volume muscular. São músculos fibrados, é mais um corpo feminino mais sarado. (P7)

O *Wellness* não tem uma regra pra julgamento, então toda vez que eu ia, eu ia seguindo um padrão chegava lá e via que não era nada daquilo, as vezes eu lia no site da federação as regras que tinham que ser seguidas e na hora não era nada daquilo, que eles olham mais a mulher como uma mulher bonita que está ali pra fazer um desfile e pronto. (P2)

Segundo a participante 8 para as atletas de *Body Building* esta modalidade é mais conhecida como *Miss Gostosa*, não tem muita credibilidade e não é avaliada como uma atleta de alta performance, como ilustra a fala a seguir:

A *Miss Wellness* é mais conhecida como a *Miss Gostosa*. Não tem muita regra não. Você tem que ser gostosona e pronto. As formas corporais são mais arredondadas e não precisa fazer tanto esforço. Por isso, não é muita aceita, porque quem compete nessa categoria não é considerada atleta entendeu? (P8)

Foram localizadas duas atletas que passaram por esta modalidade e que não permaneceram por falta de regras e de credibilidade, como mostrado nas falas anteriores e na fala seguinte:

[...] eu saí do *Wellness* porque eu pensei em alguma coisa mais séria, que tenha mais julgamento, que as pessoas me olhem como atleta e não apenas como uma mulher gostosa. (P2)

Infere-se, portanto, que a categoria *Wellness* pode ser considerada somente como uma passagem para o que realmente se caracteriza como *Body Building*.

A seguir, a Fotografia 1 exemplifica uma atleta que pertence à essa categoria:



Fotografia 1: Atleta de *Body Building* – *Miss Wellness*

Fonte: Disponível em: <<http://www.ifbb.com>>. Acesso em: 20 mar. 2009

Já a categoria *Body Fitness* é uma modalidade que avalia a estética corporal com um relativo tônus muscular, cor da pele, além de troca de trajes exigidos pelos árbitros.

É importante frisar que quando se fala em estética, não se trata do conceito dado por Pombo (1995, p. 377), onde a autora afirma que: “[...] a partir da sua origem grega na noção de *aisthesis*<sup>3</sup> aparece como domínio fundamental a ter em conta quando se trata de referir o ser humano em toda sua abrangência”; trata-se de uma estética que se remete à sensibilidade e, por conseguinte, ao atributo de se conhecer através do sentir pessoal, proporcionando a observação do mundo de modos diferentes (FIAMONCINI, 2003).

O entendimento de estética para o *Body Building* refere-se à um conceito que, de acordo com a Federação Internacional de *Body Building* (IFBB) baseia-se em um corpo com o desenvolvimento atlético da musculatura como um todo e um corpo com a apresentação de um físico equilibrado e desenvolvido simetricamente.

As características físicas desta modalidade são: estilização do cabelo; valorização da beleza facial; valorização da condição e do tom da pele que deve ser liso e de aparência saudável, sem celulites; a capacidade da atleta em apresentar a pose e graça; nível de tonicidade muscular, obtida através de poses atléticas, sendo que os grupos musculares devem apresentar-se redondos e com aparência firme, com pequena quantidade de gordura corporal e não devem ser excessivamente musculosos e nem magros, e livres de separações e estriações musculares profundas.

A título de ilustração, a Fotografia 2 apresenta atletas de *Body Fitness*.

<sup>3</sup> Segundo o Dicionário Larousse (1992) a palavra *Aisthesis* se origina do grego *αισθητική* ou *aisthesis* e significa estética.



Fotografia 2: Atletas de *Body Building – Body Fitness*

Fonte: Disponível em: <<http://www.ifbb.com>>. Acesso em: 20 mar. 2009.

Nesta categoria leva-se em consideração também a vestimenta da participante, que engloba um biquíni de duas partes ou um biquíni de uma parte (maiô) e sapato de salto alto.

Os discursos a seguir demonstram tais características:

O *Body* tem que estar com uma definição muito grande e um percentual de gordura muito baixo. E aí faz as apresentações né? Que é individual, quarto de volta... (P7)

O *Body Fitness* exige um corpo bonito. Tem que ter músculos definidos e pouca gordura. Mas não precisa ter músculos grandes. Então fica um corpo feminino, só que bem malhado, bem trabalhado. (P9)

Uma das participantes, ao ser indagada sobre as características físicas e pessoais das atletas desta modalidade destaca que não percebe uma característica que a diferencia das mulheres que não são atletas de *Body Building*: “Não, não vejo não... Uma característica específica não”. (P7)

Porém entra em contradição ao dizer da importância do *Body Building* em sua vida e dos motivos que a levaram a ingressar neste esporte:

(O *Body Building*) Hoje pra mim é uma terapia. Faço com prazer, na hora que tiver que ser, não falto um dia. É a minha vida, o que me faz ter vontade de seguir em frente, sem ele não sou ninguém. (P7)

A participante 8 também demonstra tal sentimento ao falar do esporte que pratica:

O *Body* pra mim é tudo. É minha vida. Não consigo me imaginar sem ele hoje. Vivo e respiro o *Body Building*. Amo muito o que faço e não quero parar por nada. (P8)

Tais falas demonstram a dedicação destas participantes para com o esporte que praticam. Em seu relato a seguir, a participante 7 continua a falar sobre o esporte e explica o porquê da escolha do mesmo, bem como sua principal motivação:

Eu entrei primeiro por curiosidade e segundo como prazer e fui gostando, gostando, fui aprendendo muita coisa, adquirindo mais conhecimento sobre várias áreas... Foi por isso mesmo. (P7)

(A minha principal motivação) Foi uma atleta que no qual eu tenho uma grande admiração. Eu tenho uma grande admiração pela disciplina dela, aí eu falei que gostaria muito de ter essa dedicação, aí eu passei a me espelhar nela. (P7)

Apesar da entrevistada não identificar uma característica pessoal específica das mulheres que participam desta modalidade, fica evidente nas falas acima que as atletas são disciplinadas (característica que, inclusive, inspira admiração das mesmas) e extremamente dedicadas àquilo que fazem.

Outra modalidade conhecida do *Body Building* é o *Figure*. O *Figure* é uma categoria que não exige hipertrofia excessiva, mas exige volume muscular um pouco maior do que no *Body Fitness*.

O que se prioriza no *Figure* é a forma e a proporção do corpo feminino, com moderado nível de gordura e não podendo levar a definição ao extremo. Uma atleta de *Figure* não deve ter o grau de desenvolvimento, definição, separação e estriação de uma competidora da categoria culturismo (fisiculturismo).

No *Figure* leva-se em consideração a muscularidade, que é o tamanho dos músculos em relação à estrutura esquelética, formato e qualidade dos mesmos, músculos sólidos, densos, incluindo também a separação entre eles, estriação dentro da fibra muscular, com mínimo de gordura, realçando a aparência e a

simetria, considerada como uma estrutura harmônica de um físico relativo ao tamanho de várias partes corporais, forma, proporção, destaque e equilíbrio de cada parte corporal uma em relação à outra, resultando um todo coeso e equilíbrio geral; além da apresentação, onde é valorizada de forma vantajosa a habilidade de posar, a postura, a projeção e presença de palco. São partes importantes da apresentação: tom de pele, preparação e traje de poses. Podem realçar a rotina da apresentação: a seleção de poses e sua correta execução, a suavidade da transição e a seleção coordenada da música, lembrando que a música serve como pano de fundo para a demonstração das poses. Essas características são muito valorizadas pelas atletas e parece agrupar um número representativo de praticantes. Tal fato, foi verificado neste trabalho, no qual o número de atletas entrevistadas foi o maior (44,44%).

A Fotografia 3 é um exemplo de atletas que competem nessa categoria.



Fotografia 3: Atletas de *Body Building* – *Figure*

Fonte: Disponível em: <<http://www.ifbb.com>>. Acesso em: 20 mar. 2009.

Tais características podem ser observadas nos discursos das entrevistadas a seguir:

O *Figure*, é um corpo forte, mas tem que manter a feminilidade, não pode ficar muito virilizada, muito masculinizada. Tem que ter um corpo de mulher, só que bem definido, bem durinho, sem perder a postura e os gestos femininos. (P1)

Eu já disputei o *Figure*, que é parecido com o físico do *Body Fitness*, e não tem coreografia, né? É um corpo bonito, malhado, com baixo percentual de gordura e sem um exagero muscular. (P8)

Ao serem indagadas sobre as características pessoais das mulheres que praticam esta modalidade, diferentemente do *Body Fitness*, as atletas reconheceram que há alguns aspectos relevantes. Dentre os quais destacam-se características relacionadas à personalidade:

A maioria das mulheres que procuram esse esporte tem uma, estava comentando isso hoje, uma personalidade um pouco mais forte, mesmo, são mais determinadas, são mais rompedoras mesmo de princípios e de referenciais antigos, sabe? Então eu tenho percebido isso, são mulheres com uma visão um pouco diferente das mulheres de antigamente. (P4)

Percebe-se nos discursos, mais especificamente este, que de certa forma, as atletas são reconhecidas como mulheres fortes, disciplinadas, decididas.

Eu acho que são mulheres assim... Decididas, né? Mulheres que tem é... Como que eu vou te falar? Tem personalidade forte, porque é muito difícil... Tem que ser muito forte para entrar e permanecer nesse esporte. (P5) (SIC)

Entretanto, dentre as atletas da categoria *Figure* também aparece, com muita frequência, o discurso do corpo belo. A fala a seguir demonstra um comportamento típico não só de mulheres atletas, mas como também do universo feminino, em geral. A vontade de ter um corpo belo, magro e sarado. Percebe-se a necessidade e a vontade de modelar ou mudar o corpo. Vale ressaltar que a vontade de modelar ou moldar um corpo forte e belo não é nova na humanidade, o que é recente são as técnicas e as tecnologias que existem atualmente para que aconteça essa modelação. Como exemplo pode-se citar a musculação uma das muitas formas de arquitetar a beleza (GUZZO, 2005).

Para a participante 6, arquitetar, modelar, esculpir o corpo é um dos motivos de ingresso no *Body Building*:

Ah, as pessoas (mulheres) entram no *Body Building* porque querem manter um físico mais saudável, um físico mais modelado, um corpo mais bonito, na minha opinião. (P6)

Tal pensamento pode inferir também sobre a escolha do esporte, já que o Body Building, como já foi falado, tem como principal foco a construção de um corpo.

Bom, eu comecei por eu ser muito magra, então eu comecei pra poder ganhar peso. Comecei assim, como uma pessoa qualquer, entrei na academia pra ganhar peso. Só que eu fui gostando, gostando, gostando e comecei a competir. E aí cada dia mais eu gosto mais do esporte. (P5)

Porque sempre foi a minha paixão, eu sempre gostei, sempre gostei de malhar, sempre amei esse esporte e resolvi embarcar nisso aí. A minha diversão é esculpir meu corpo, como sempre gostei de fazer isso, só oficializei virando atleta. (P6)

Outro aspecto importante e que também apareceu nos discursos como fator motivador foi a saúde. De acordo com Leitão et. al (2000) a atividade física regular é um importante fator para a promoção e manutenção da saúde da mulher em todas as situações, inclusive na gestação e na fase pós-parto, levando em consideração também todas as faixas etárias:

Quando eu era muito nova, eu era muito magrinha... E a musculação veio como uma forma de adquirir massa magra ligada até na área de saúde, não foi pela estética não, e com o tempo foi ajudando na saúde e na estética. (P4)

E realmente eu descobri que a musculação te leva a romper barreiras... Fronteiras... Está sempre conquistando uma coisa melhor, objetivo maior, e você leva isso pra fora da sua vida também, não fica só ali não. (P4)

Dentre as características das atletas que pertencem à modalidade *Figure*, destaca-se também a paixão que as mesmas apresentam quando falam do *Body Building*:

(O *Body Building* é) Tudo, adoro, é a coisa que eu mais gosto na minha vida, largo qualquer coisa. Larguei o casamento (risos), deixei o meu casamento de sete anos por causa do meu esporte, porque ele (o marido) não gostava. (P2)

Na fala da participante 2 fica evidente a importância deste esporte na sua vida. A mesma destaca que foi capaz de abdicar de sua vida pessoal, casamento e qualquer outra coisa em prol do esporte. Ela ainda afirma que:

[...] não é só um esporte é um estilo de vida. A gente vive em prol do *Body Building*. É a nossa base. Escolhemos viver *ser Body Builder* como alguém escolhe seguir uma religião entende? É pra vida toda. (P2)

Além de expressarem a sua dedicação pelo esporte, as participantes demonstram também o significado do *Body Building* em suas vidas de uma maneira em geral.

Nossa, o esporte na minha vida significa o meu norte, meu eixo. É tudo. É o que direciona a minha vida. É o que dá sentido a ela. *Vivo e respiro o Body Building*. (P4)

(O *Body Building*) Ah, é tudo, é minha vida. É tudo de bom. Sem ele eu não vivo. Não sou ninguém. Amo o *Body Building* e quero praticá-lo até o fim da minha vida. (P5)

(O *Body Building* é) Um grande passo. Um desafio, uma superação. Me sinto forte e segura sendo atleta de *Body Building*. Sinto como se tivesse quebrando barreiras. (P6)

Fica claro nas falas das atletas que participam do *Figure* que, o *Body Building* é extremamente relevante na vida delas, são capazes de qualquer coisa por este esporte e que o mesmo é um instrumento de superação diária para as mesmas.

O Culturismo ou Fisiculturismo é uma categoria do *Body Building* da qual há participantes do sexo feminino.



As regras são as mesmas da modalidade anterior – *Figure*, sendo que a maior diferença é o volume muscular. Para uma atleta participar, exigem-se músculos simétricos, muita definição, estriações (com mínimo de gordura e água entre a pele e o músculo, realçando a aparência) e a grande característica é o exagero.

O fisiculturismo é uma modalidade que as mulheres ficam muito grandes, parrudonas. São bem exageradas mesmo. A perna é enorme, as costas e os braços também. O músculo exagerado é o grande objetivo. (P1)

As fisiculturistas são gigantescas, pesam uns 90, 100 quilos de puro músculo. Algumas chegam a pesar 130 quilos. É tudo gigante, pernas, braços, peitoral... (P1)

Nos discursos acima, fica claro o estilo corporal que é exigido na categoria Culturismo ou Fisiculturismo.

A Fotografia 4 a seguir tem a intenção de mostrar o tipo físico das atletas de Culturismo/Fisiculturismo.



Fotografia 4: Atletas de *Body Building* – Culturismo.

Fonte: Disponível em: <<http://www.ifbb.com>>. Acesso em: 20 mar. 2009.

Segue abaixo a opinião de uma atleta que pertence à categoria *Figure* sobre a categoria Culturismo, demonstrando não admirar o volume muscular exigido por esta modalidade:

O Fisiculturismo eu não queria porque as mulheres são enormes e muito masculinizadas. Todo mundo acha que é um homem. As mulheres têm músculos grandes como os homens e são muito fortes. (P2)

Além de expressar a sua opinião a atleta (P2) demonstra também um preconceito muito comum, inclusive, existente fora do meio esportivo do *Body Building*. Porém ainda assim, as atletas de Culturismo ou Fisiculturismo evidenciam em suas falas a paixão pelo que fazem.

(O *Body Building* significa) Muita coisa, é a minha paixão. É a minha vida. Gosto muito desse esporte e não abro mão de praticá-lo. Não me importo com a opinião dos outros. (P3)

No caso dessa participante essa paixão foi despertada pelo objetivo do esporte em questão.

É um esporte diferente, trabalha os músculos... Define, muda o corpo, ou melhor, modela o corpo. Como gosto dessa mudança corporal, resolvi unir o útil ao agradável e ser atleta de *Body Building*. (P3)

Mais uma vez a vontade de modelar ou moldar um corpo entra em questão. Como assinala Fernandes (2003) o “corpo está em alta!” Alta manipulação, alta transformação, alta modificação.

Será essa vontade constante de modificação corporal, uma característica exclusiva das *Body Builders*? De acordo com a atleta a seguir a resposta seria negativa.

Olha, não sei, na verdade não sei. Acho que não tem diferença nas características pessoais não. Acho que cada atleta tem um motivo para ingressar nesse esporte e não vejo um motivo em comum não. (P3)

Apesar de não concordar que existem algumas características diferentes ou mais aguçadas nas mulheres desta categoria, em algumas de suas falas as atletas entram em contradição. Isso é percebido quando algumas delas se referem ao preconceito:

Olha, tem pessoas que não gostam, né? Acham o meu corpo muito horrível né? Muito forte, muito masculino, parecendo um homem. Tenho músculos bem exagerados mesmo, mas eu gosto. (P3)

Fica visível o preconceito sofrido pelas atletas desta categoria deixando implícito que as mesmas são mulheres persistentes, decididas, por continuarem em um esporte que gera, frequentemente, um “mal estar” para a sociedade, e de certa forma, mulheres que quebram e ultrapassam barreiras.

A última categoria a ser explicada é o *Fitness*. Esta modalidade foi deixada para o final propositalmente por apresentar uma característica muito peculiar.

O *Fitness* possui os mesmos critérios corporais da categoria *Body Fitness*, apresentando somente um diferencial: a coreografia.

O *Fitness* é considerado, hoje, o maior desafio da musculação nos últimos tempos. Uma modalidade que não é tão nova, pois foi a primeira a surgir (por volta de 1980) mas que está sofrendo muitas modificações com relação aos critérios de julgamento e etapas de competição. Pode-se afirmar que esse esporte veio dar um destaque todo especial às competições de musculação.

Essa nova modalidade esportiva foi criada porque as mulheres tinham poucas oportunidades para participar de competições de avaliação física, existindo apenas competições para Miss, competições de biquíni nas praias e competições de musculação para mulheres.

O *Fitness* é uma competição que escolhe a mulher com perfeição física e atlética (boa muscularidade, com formas proporcionais, moderadamente definidas, com musculatura rígida, firme e com bom tom de pele) e que apresenta também aptidão física com relação à força, flexibilidade, coordenação motora, ritmo e outras qualidades que seriam avaliadas em uma apresentação coreográfica com música.

A coreografia tem a duração de 90 segundos e é feita com música à escolha da própria atleta. Deve conter movimentos de força e flexibilidade, como também movimentos ginásticos. A rotina pode incluir demonstrações aeróbicas, dança, demonstrações ginásticas ou outras demonstrações de talentos atléticos. Não há movimentos exigidos.

Uma das atletas define bem a diferença entre o *Fitness* e as outras categorias:

O *fitness* é a única das categorias femininas que tem uma parte coreográfica, mas essa parte coreográfica tem... não é simplesmente as poses, né? Ela tem aquela parte de força, de flexibilidade, de desempenho atlético e, isso é só no *fitness*. (P8)

O *fitness* acaba tendo um desgaste maior porque ainda tem a parte coreográfica. O treinamento é mais complicado porque a gente modela o corpo e ainda treina a coreografia. (P8)

E ao falar sobre as exigências físicas dessa modalidade a atleta acaba traçando o perfil das mulheres que procuram por esse esporte:

Eu acho que o *fitness* é aquela coisa mais de superação, então eu vejo assim, como é uma categoria mais difícil, eu não sei, eu acho que quando a mulher encasqueta que quer o *fitness*, porque se ela for pela lógica, ela não vai disputar o *fitness*, vai disputar o *body fitness*. O *fitness* é mais difícil, eu, por exemplo, vim da ginástica olímpica, já tive amigas minhas que deixaram de competir porque ele, nacionalmente eu não vejo isso, mas internacionalmente você vê que a qualidade das atletas, na questão de doar mais o tempo, de mais treinamento é muito maior, então as mulheres acabam desistindo, vai todo mundo pro *body*. (P8)

Eu tenho paixão pela competição em si, essa coisa de estar ultrapassando os seus limites, de você estar se superando. Sempre gostei de me superar e vi nesse esporte a chance de sempre estar fazendo isso. (P8)

Fica claro nas falas anteriores que as atletas de *Fitness* têm a necessidade não só de romper barreiras sociais, mas também romper barreiras pessoais. A superação, o ultrapassar os próprios limites e o desafio, são, portanto, comportamentos inerentes à estas atletas.

A seguir, as Fotografias 5 e 6 são dois exemplos de atletas que são desta categoria:



Fotografias 5 e 6: Atletas de *Body Building – Fitness*

Fonte: Disponível em: <<http://www.nabba.com.br>>. Acesso em: 20 mar. 2009.

Através deste estudo, foi possível ter uma noção das categorias femininas existentes no *Body Building*, bem como obter conhecimento sobre as características pessoais das atletas pertencentes a cada uma dessas modalidades.

No capítulo a seguir, será abordado como é realizada a modificação corporal das atletas de *Body Building* através do uso de substâncias lícitas e ilícitas.

## 6 O CORPO MODIFICADO: DOS SUPLEMENTOS AOS ESTERÓIDES ANABOLIZANTES

*Um corpo que [...] se encontra com a rigidez e os desconhecidos volumes de seus músculos, com a ausência de suas “improdutivas” gorduras, com a amnésia de sua pele – agora lisa e bronzeada, sem rugas, cicatrizes e memórias; e com a ingestão matemática e balanceada de porcentagens, fórmulas e números, e não mais do sabor e do alimento (SILVA; PEREIRA, 2005.)*

Evidencia-se que, para entender o que é o *Body Building* e quais são suas categorias, é necessário compreender quais os riscos que as atletas assumem para alcançar o corpo desejado.

Segundo Amaral (2007, p. 32), a cultura do risco, entendida como “sacrifícios feitos no presente para ser recompensado no futuro, faz com que o corpo mergulhe na busca do prazer e ao mesmo tempo do sofrimento”. Desse modo, o corpo ideal se torna o processo e o principal fim estético que experimenta, utiliza e, muitas vezes, abusa de recursos de modificações corporais lícitos e ilícitos.

Este capítulo trata de alguns desses recursos de modificações corporais. Nos próximos itens, pretende-se abordar os recursos ergogênicos mais usados pelos *Body Builders*, apresentando, brevemente, alguns riscos e consequências para tal utilização.

### 6.1 O corpo e os suplementos

Os suplementos são produtos feitos de vitaminas, minerais, produtos herbais, extratos de tecidos, proteínas, aminoácidos e outros produtos consumidos com o objetivo de melhorar a saúde e prevenir doenças (PEREIRA et al., 2003).

Segundo entrevista realizada com uma nutricionista:

O suplemento é um complemento da alimentação. Quando você não está comendo bem, você complementa a sua alimentação com vitaminas. Também pode complementar com carboidratos, proteínas... Aí ajuda quando o organismo está necessitando de energia e não consegue produzir o suficiente, complementa com esse recurso, o suplemento, né? (NUT 3)

Atualmente, eles são importantes alternativas nutricionais para auxiliar nos efeitos anabólicos normais do organismo humano. Por serem considerados instrumentos legais e de fácil acesso, essa alternativa é comumente usada por vários atletas, em especial, os atletas de *Body Building*. Dentre os suplementos mais utilizados, podem-se destacar o carboidrato, a proteína (ou complexo de aminoácidos), a cafeína e as anfetaminas.

Os próximos tópicos abordarão as substâncias citadas acima, utilizadas como suplementos alimentícios.

### 6.1.1 Carboidrato

O carboidrato é um valioso suplemento que permite a manipulação dos macronutrientes que beneficiam o desempenho dos atletas nos exercícios. De acordo com Katch, Katch e McArdle (2001) esse produto é constituído de átomos de carbono, hidrogênio e oxigênio que são combinados para formar uma molécula, que também é conhecida como açúcar:

O carboidrato é o açúcar, né? Ele, basicamente, é a energia do corpo. O nosso corpo precisa de glicose para funcionar, principalmente o cérebro, se eu não tenho glicose eu não tenho energia, eu não faço nada. É a principal fonte de energia, sem ele a pessoa fica cansada, o corpo precisa dessa energia para funcionar, com o atleta não é diferente. Só que o atleta precisa ainda mais dessa energia. (NUT 3)

A fala acima mostra que os açúcares desempenham importantes funções sobre o metabolismo energético e sobre o desempenho nos exercícios, funcionam como a principal fonte de energia para o corpo humano. São um instrumento eficaz para preservar a proteína tecidual, atuam como ativadores metabólicos e para o catabolismo das gorduras. Também são o combustível do Sistema Nervoso Central (SNC).

Os carboidratos são encontrados em cereais, bolos, pães, bombons, massa, doces, entre outros, além daqueles que são produzidos e sintetizados pelo próprio organismo humano. Uma outra forma industrializada de encontrar os carboidratos é em pó, gel, comprimidos e líquidos produzidos artificialmente para se obter os benefícios desse nutriente. As Fotografias 7, 8 e 9, a seguir, mostram exemplos de carboidratos industriais, muito utilizados pelos *Body Builders*:



Fotografia 7: Carboidrato em pó

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 07 maio 2009.



Fotografia 8: Carboidrato em comprimido.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 07 maio 2009.



Fotografia 9: Carboidrato em gel.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 07 maio 2009.

Segundo Panza et. al. (2007) ao se utilizar esse recurso ergogênico em excesso ou incorretamente, o atleta assume alguns riscos, dentre os quais se destacam:



- a) obesidade;
- b) doença coronariana;
- c) diabetes;
- d) comorbidades associadas à Síndrome Metabólica;
- e) sobrecarga renal;
- f) sobrecarga no pâncreas.

Em concordância com os efeitos acima, a nutricionista ressalta:

Quando usado de forma abusiva o carboidrato sobrecarrega o pâncreas, sobrepeso e até obesidade. Pode causar também a diabetes e todas as comorbidades relacionadas a ela. Tem que tomar muito cuidado ao ingerir uma substância que, de repente, seu organismo não precisa. (NUT 3)

Portanto, deve-se ter extrema cautela ao usar esse recurso ergogênico tão conhecido e tão facilmente encontrado no mercado.

### 6.1.2 Proteína

Os atletas de *Body Building* utilizam suplementos à base de aminoácidos por acreditarem que eles reforçam a produção do hormônio anabólico Testosterona.

As proteínas são semelhantes aos carboidratos, pois também contêm átomos de carbono, de oxigênio e de hidrogênio; diferem, contudo, em sua composição por conterem nitrogênio, enxofre e, algumas vezes, ferro, cobalto e fósforo (KATCH; KATCH; McARDLE, 2001).

As nutricionistas costumam falar que a proteína é a nossa construção, tudo no nosso corpo inicia a partir da proteína. A proteína está relacionada com uma série de enzimas, hormônios, ela está interligada com todo trabalho do organismo. (NUT 3)

As proteínas, segundo o discurso acima, regulam o metabolismo celular, fixam os íons de cálcio, controlam o movimento capilar dos líquidos, contribuem com o armazenamento de ferro, atuam na coagulação do sangue e na formação do tecido conjuntivo, catalisam a síntese de ácido nucléico, modulam as características sexuais masculinas secundárias, transportam oxigênio e gás carbônico no sangue, entre outros. Vale lembrar que as proteínas podem ser encontradas nos ovos, no

leite, na carne, no peixe e nas aves. Alguns atletas também consomem as proteínas sob a forma de líquidos, pós ou comprimidos.

As Fotografias 10, 11 e 12 mostram alguns tipos de proteínas regularmente consumidas por atletas:



Fotografia 10 – Proteína em pó

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 10 maio 2009



Fotografia 11 – Proteína em comprimido

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 10 maio 2009



Fotografia 12 – Proteína em gel

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 10 maio 2009

Acredita-se que a ingestão “artificial” desse recurso alimentício pode aprimorar o crescimento muscular esperado induzido pelo treinamento e ainda

melhorar a força, a potência e o vigor a curto prazo para uma sessão de trabalho pesado. Contudo, segundo Araújo et al. (2002, p.14), “há alguns malefícios que o uso inadequado dessa substância pode acarretar”. A seguir, apresentam-se alguns exemplos:

- a) cetose;
- b) gota;
- c) aumento da gordura corporal;
- d) desidratação;
- e) balanço negativo de cálcio;
- f) indução de perda de massa óssea.

E ainda, segundo a nutricionista entrevistada:

O excesso de proteína no organismo pode causar uma sobrecarga renal. Isso é muito importante saber, porque às vezes a gente acha que não faz mal nenhum. Pode dar um nódulo no rim e até mesmo a perda desse órgão. Tem que ter muito cuidado. (NUT 3)

Enfim, de acordo com a nutricionista e com renomados autores citados neste tópico, tais como Katch, Katch e McArdle (2001) e Panza et. al. (2007), deve-se também ter muita cautela no uso da proteína. Sua utilização acarreta tanto resultados significativos quanto conseqüências negativas para a saúde.

### 6.1.3 Cafeína

Katch, Katch e McArdle (2001) esclarecem que a cafeína pertence a um grupo de substâncias lipossolúveis denominadas purinas. Ela é encontrada, naturalmente, em folhas de chá, chocolate, grãos de café e grãos de cacau. Artificialmente, é acrescentada em remédios vendidos sem prescrição médica e em bebidas efervescentes, por exemplo, os refrigerantes. As Fotografias 13 e 14, a seguir, representam alguns exemplos de cafeínas fabricadas artificialmente:



Fotografia 13 – Cafeína em comprimido

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 13 maio 2009.



Fotografia 14 – Cafeína Líquida / Bebida Efervescente.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 13/05/2009.

Inácio et. al. (2008) afirma que a cafeína pode atuar diretamente sobre o músculo, aumentando a capacidade de realizar exercícios, porém essa atuação ainda não é cientificamente comprovada.

A nutricionista participante desta pesquisa afirma que:

A cafeína te deixa ligadona, faz com que os atletas consigam fazer o exercício por mais tempo. Mas seus efeitos ainda não são muito comprovados não. O que se sabe, com certeza, é que o uso indiscriminado pode prejudicar o funcionamento normal do organismo. (NUT 3)

Alguns estudos sugerem que a cafeína exerce efeitos ergogênicos específicos e diretos sobre a célula muscular durante a estimulação repetitiva. Para Katch, Katch e McArdle (2001), ela pode aumentar a permeabilidade do retículo sarcoplasmático no  $Ca^{2+}$ , tornando esse íon disponível para participar do processo de contração. Contudo, toda ação possui uma reação, e com a cafeína não seria diferente. De acordo com os autores citados, dentre os efeitos colaterais resultantes do uso indiscriminado de cafeína encontram-se:

- a) estímulo do SNC, podendo acarretar insônia;
- b) cefaléias;
- c) contrações musculares involuntárias;
- d) agitação;
- e) Tremores;
- f) elevação na frequência cardíaca;
- g) Irritabilidade nervosa;
- h) perda desnecessária de líquido (por atuar como um poderoso diurético);
- i) morte por dose excessiva (overdose).

Enfim, a ingestão de pequenas quantidades de cafeína pode produzir resultados desejáveis, mas o uso indiscriminado e em excesso pode acabar em tragédia (morbidades e até em morte).

#### 6.1.4 Anfetaminas

As anfetaminas, também conhecidas como pílulas estimulantes, são recursos farmacológicos que exercem uma poderosa função sobre o SNC (KATCH; KATCH; McARDLE, 2001). Podem ser encontradas nas farmácias e, mais facilmente, pela internet. As Fotografias 15 e 16, a seguir, exemplificam algumas anfetaminas encontradas no mercado.



Fotografia 15: Anfetamina.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 13 maio 2009.



Fotografia 16: Anfetamina.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em: 13/05/2009.

A ação da anfetamina reproduz a ação da noradrenalina e da adrenalina, hormônios do Sistema Nervoso Simpático que elevam a pressão arterial, a frequência cardíaca, o débito cardíaco, a frequência respiratória, o metabolismo e a glicose sanguínea (KATCH; KATCH; McARDLE, 2001).

Inácio et. al. (2008) afirma que esse ergogênico aumenta o estado de vigília e de alerta, aprimorando a capacidade de realizar trabalho por diminuir a sensação de fadiga muscular. O autor esclarece, ainda, que, ao fazer uso das anfetaminas, os atletas assumem vários riscos para a saúde, dentre eles, podem ser citados:

- a) dependência fisiológica;
- b) dependência emocional;
- c) cefaléias;
- d) tremores;
- e) agitação;
- f) febre;
- g) vertigem e confusão;
- h) distúrbios cardiovasculares;
- i) inibição ou supressão dos mecanismos normais para perceber e responder à dor, à fadiga ou ao estresse térmico;
- j) morte por dose excessiva (overdose).

A nutricionista entrevistada não tinha o conhecimento do uso dessa substância como suplemento alimentar:

Sério?? Eles usam anfetamina?? Nossa mãe, é muito perigoso esse uso associado ao esporte porque pode trazer muitos danos para a saúde. Pode ter uma taquicardia, confusão mental e até um enfarto, né? Eu sabia que se usava para emagrecer, mas para melhorar o rendimento não sabia não. É incrível o que se faz hoje para melhorar o desempenho esportivo, né? (NUT 3)

Porém, em sua fala, expressa claramente surpresa quanto a sua utilização e cita, inclusive, alguns efeitos desse uso.

Portanto, é preciso pensar e repensar sobre a utilização indiscriminada de recursos ergogênicos, em especial, no esporte, sem acompanhamento especializado, pois, além de correr inúmeros riscos, o atleta pode não estar em nenhuma vantagem sobre os demais. Tal utilização pode acarretar danos irreversíveis para a saúde.

O próximo item traz a discussão de mais um recurso utilizado pelas atletas de Body Building e muito discutido pelo meio científico e médico: os esteróides anabolizantes.

## **6.2 O corpo anabolizado**

Como já visto anteriormente, no mundo contemporâneo, existe uma busca frenética pelo corpo perfeito. Um corpo milimetricamente esculpido, fonte de grandes músculos e renegação dos tecidos adiposos, as famosas gordurinhas. Neste contexto, a procura pelos esteróides anabolizantes aumenta cada vez mais, e torna-se justificável para aqueles que consideram o corpo apenas um fim estético (ESTEVÃO, [20--]).

Entende-se que esteróides anabolizantes são “hormônios esteróides da classe dos hormônios sexuais masculinos” (FORTUNATO; ROSENTHAL; CARVALHO, 2007, p. 1418). São hormônios que o próprio corpo humano produz, mas, nesse caso, é ingerida uma dose extra que é feita artificialmente. Normalmente são substâncias hormonais produzidas em laboratório e que acarretam efeito masculinizante, principalmente, aumento na síntese de proteínas nas células (BRAGA, 2005).

O aparecimento dessas substâncias foi noticiado em 1º de junho de 1889, por Charles Edouard Brown-Séquard, um médico e cientista francês. Esse médico noticiou à Sociedade de Biologia de Paris que estava descobrindo “uma terapia rejuvenescedora do corpo e da mente” (SABINO, 2004, p. 68). Brown-Séquard, de 72 anos, estava experimentando, em si mesmo, injeções de líquidos tirados dos testículos de cachorros e porcos da guiné. Tais injeções haviam aumentado sua força física e sua energia intelectual. Assim, por meio de suas experiências, percebeu a existência e a importância de substâncias liberadas por determinadas

glândulas (no caso específico os testículos) e de sua atuação como reguladores fisiológicos (Ibid.). Destaca-se que, após as experiências desse cientista, uma verdadeira corrida em busca do isolamento dos hormônios tomou conta do cenário científico.

A Testosterona foi isolada em laboratório pela primeira vez em 1934, através da ação de três grupos de pesquisadores subsidiados pelas grandes companhias farmacêuticas multinacionais. Então foi criada a testosterona sintética. Mas é preciso atentar para todo este processo no que se refere à disseminação do uso de tais substâncias. Em princípio, foram direcionadas para a terapêutica; elas acabaram incrementando de forma ilegal os esportes profissionais e amadores e, atualmente, têm-se tornado artefato de consumo habitual de pessoas comuns que buscam aperfeiçoar ou melhorar a sua aparência (SABINO, 2004).

O anabolizante foi criado para fins terapêuticos. Ele, ao contrário do que muita gente pensa, possui boas indicações, se for utilizado de forma correta. Ele é indicado, por exemplo, para tratamento de substituição em casos de impotência, câncer de mama em mulheres, andropausa, falha no crescimento físico e distúrbios metabólicos e nutricionais. (BIO 1)

No caso do homem, o esteróide serve para suprir um déficit, caso haja, dessa substância. Há os casos de andropausa que necessita do uso do anabolizante. No menino ou adolescente que tem um distúrbio de crescimento ou um atraso no processo de puberdade também se utiliza o anabolizante. No caso da mulher, ela vai precisar de um tratamento com testosterona se o seu organismo não estiver produzindo. Vai auxiliar na libido, pra força muscular, entre outras funções. Mas é muito raro uma mulher precisar de dose extra de testosterona entendeu? (ENDO 2)

Na fala acima ficam evidentes as indicações do esteróide anabolizante, porém, na contemporaneidade essa substância apresenta-se como um meio de consolidar as estratégias instrumentais de manutenção da busca pelo corpo perfeito, considerado veículo do prazer, *status* e ascensão social.

Os esteróides anabólicos, a nova fórmula de realização e sucesso corporal, trabalham de maneira semelhante à testosterona, que é o principal hormônio masculino (BRAGA, 2005).

A testosterona é formada pelas células intersticiais de Leydig localizadas nos interstícios entre os túbulos seminíferos, constituindo cerca de 20% da massa dos testículos do adulto. As células de Leydig quase não existem durante a infância,



quando o testículo praticamente não secreta testosterona, todavia são numerosas no lactente do sexo masculino (GUYTON, 1992).

De acordo com Braga (2005), esse hormônio é responsável pelas características típicas do corpo masculino. Ele provoca o crescimento de pêlos no corpo, aumento da espessura da pele, aumento da secreção de algumas glândulas sebáceas, colabora com a transformação da voz, entre outros. Possui dois efeitos diferenciados: o andrógeno e o anabólico, que são definidos do seguinte modo, segundo Fortunato, Rosenthal e Carvalho (2007, p. 1418):

Os efeitos andrógenos são responsáveis pelo desenvolvimento do trato reprodutivo masculino e das características sexuais secundárias, assim como pela manutenção da função reprodutiva. Os efeitos anabólicos se referem ao estímulo da fixação do nitrogênio, causando um balanço nitrogenado positivo, por aumentar a síntese protéica em diversos tecidos.

Portanto, o uso dos esteróides são comumente procurados pelos seus efeitos anabólicos.

A Tabela 2, a seguir, demonstra alguns exemplos sobre os dois efeitos da testosterona:

Tabela 2: Resumo dos efeitos andrógenos e anabólicos dos esteróides anabolizantes.

<b>Efeitos Andrógenos</b>	<b>Efeitos Anabólicos</b>
Desenvolvimento da genitália interna e externa	↑ massa muscular esquelética
Espessamento das cordas vocais	↑ concentração de hemoglobina
↑ libido	↑ hematócrito
↑ secreção nas glândulas sebáceas	↑ retenção de nitrogênio
↑ pêlos	↓ gordura corporal
Padrão masculino de pêlos pubianos	↑ deposição óssea de Ca <sup>2+</sup>

Fonte: Fortunato; Rosenthal; Carvalho (2007, p. 1419).

Os autores afirmam que, para se alcançar um resultado eficaz, os esteróides anabolizantes exigem que haja um aumento significativo da atividade anabólica, com redução da atividade andrógena.

Os esteróides anabolizantes mais utilizados atualmente são os chamados Esteróides Anabólicos Androgênicos sintéticos ou semissintéticos, incluindo a testosterona e seus derivados quimicamente alterados (GUERRA; BION; ALMEIDA, 2005). A manipulação sintética desse hormônio, segundo Marins (2006), tem como

principal objetivo o ganho de massa corporal magra, o ganho de força, o ganho de potência e o retardamento da fadiga.

Essa manipulação serve para aumentar o crescimento muscular e reduzir os efeitos andrógenos ou masculinizantes desse hormônio, porém esse efeito ainda persiste, apesar da alteração química, principalmente nas mulheres. Há duas formas de ingerir esse esteróide: oral e injetável.

A forma oral de esteróides anabólicos são comprimidos ou cápsulas, cuja ingestão se faz pela boca. Esses esteróides não são metabolizados pela testosterona, mas atuam diretamente sobre os receptores androgênicos:

Na ingestão oral, via comprimidos, o anabolizante passa pelo estômago, é absorvido pelo intestino, processado pelo fígado, então vai para a corrente sanguínea. Esse processo todo pode causar uma sobrecarga no fígado, que acaba sendo danificado por um esforço em combater algo que não consegue processar, entendeu? (BIO 1)

A fala acima representa de maneira clara como o esteróide de ingestão oral é processado pelo corpo e exemplifica como essa substância pode causar danos ao organismo.

Já a forma injetável, conhecida como óleos ou águas, é liberada lentamente e se distribui pelo corpo depois que a injeção é aplicada em um músculo. Os esteróides injetáveis são biologicamente mais ativos e exercem efeitos de duração mais longa do que os esteróides orais. (KATCH; KATCH; McARDLE, 2001). Evidencia-se que a ingestão a longo prazo desse recurso acarreta alguns efeitos negativos para o organismo.

O anabolizante injetável passa pela corrente sanguínea via muscular. Possui a desvantagem de ser mais tóxico aos rins e são desconfortáveis devido a sua forma de aplicação. (BIO 1)

A Tabela 3, a seguir, fornece exemplos de alguns esteróides anabolizantes orais e injetáveis, incluindo os custos típicos no varejo e os preços no mercado negro:

Tabela 3: Exemplos de esteróides anabólicos orais e injetáveis, incluindo os custos típicos no varejo e os preços no mercado negro.

Nome Genérico	Nome Comercial	Forma de Ingestão	Custo no Varejo (US\$)	Custo no Mercado Negro (US\$)
Oximetolona	Anadrol-50	Oral	115/100 comprimidos	200 – 500
Oxandrolona	Oxandrin	Oral	420/100 comprimidos	600 – 1.600
Estanozolol	Winstrol V	Oral	100/100 comprimidos	200 – 500
Nandrolona	Durabolin	Injetável: 25mg/ml	27/frasco de 5 ml	200 – 500
Fenopropionato	Nandrobolic	Injetável: 25mg/ml	27/frasco de 5 ml	200 – 500
Nandrolona	Deca-Durabolin	Injetável: 50mg/ml	12/frasco de 2 ml	400 – 750
Decanoato	Neo-Durabolic	Injetável: 50mg/ml	12/frasco de 2 ml	400 – 750

Fonte: Katch; Katch e Mcardle (2001, p.567) .

As Fotografias 17, 18, 19 e 20 são exemplos de esteróides anabólicos encontrados em algumas farmácias, no mercado negro de anabolizantes e na internet:



Fotografia 17: Esteróide Anabólico de uso oral

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>> .  
Acesso em: 05 jun. 2009.



Fotografia 18: Esteróide Anabólico de uso oral.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>> .  
Acesso em: 05 jun. 2009.



Fotografia 19: Esteróide Anabólico de uso injetável.

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em 05 jun. 2009.



Fotografia 20: Esteróide Anabólico de uso injetável

Fonte: Disponível em: <<http://www.google.com.br>>.  
Acesso em 05 jun. 2009.

Os esteróides também podem ser comprados nas drogarias e nas farmácias de manipulação com receita médica, porém, em alguns lugares, compra-se sem a apresentação da mesma.

De acordo com Marins (2006), os efeitos colaterais do consumo de esteróides anabólicos androgênicos são:

- a) aumenta o LDL – C;
- b) hipercolestemia reversível;
- c) aumenta o comprometimento cardíaco vascular;
- d) infertilidade;
- e) aumenta o potencial para doença neoplástica do fígado;
- f) causa azoospermia (nos homens);
- g) aumenta a agressividade;
- h) reduz o volume testicular (nos homens);
- i) aumenta a hiperatividade;
- j) modifica a resposta imune;
- k) aumenta a irritabilidade;
- l) causa hipertensão;

- m) aumento a acne;
- n) causa deterioração da função tireóide;
- o) aumenta a peliose do fígado (surgimento de lesões localizadas cheias de sangue);
- p) causa infarto do miocárdio;
- q) aumento o Hirsutismo (pêlos corporais e faciais excessivos).
- r) causa irregularidades menstruais (nas mulheres);
- s) causa hipertrofia do clitóris (nas mulheres);
- t) altera a voz (nas mulheres).

A bioquímica (BIO1) e a endocrinologista (ENDO 2) entrevistadas esclarecem sobre as conseqüências do uso do esteróide anabolizante:

O uso do anabolizante pode causar irritação na bexiga, dores nas mamas, acne, disfunção hepática, leucemia, diarréia, alterações na libido, alterações na cor da pele, cansaço, cefaléia e, náuseas e vômitos. (BIO 1)

O uso errado de anabolizantes pode causar uma hepatite fulminante, pode levar a uma lesão muscular causada pela própria injeção, alterações no fígado, no pâncreas e nos rins, além dos efeitos maléficos sobre o colesterol. (ENDO 2)

Katch, Katch e McArdle (2001) afirmam que o uso de esteróides anabolizantes remetem a alguns riscos adicionais às mulheres. Além da ampla gama dos possíveis efeitos adversos citados anteriormente, as mulheres têm outras preocupações em relação aos perigos do uso dessas substâncias. Dentre elas, destacam-se:

- a) a virilização;
- b) a ruptura do padrão normal de crescimento em virtude do fechamento prematuro das placas de crescimento do ossos (também nos homens);
- c) alteração da função menstrual;
- d) aumento dramático no tamanho das glândulas sebáceas;
- e) acne;
- f) em geral, aprofundamento irreversível da voz;
- g) queda do cabelo;
- h) redução no tamanho das mamas;
- i) atua negativamente na formação dos folículos e na ovulação;
- j) declínio dos níveis séricos de LH, FSH, progesterona e estrogênios.

Nas mulheres, de acordo com a endocrinologista e a bioquímica entrevistadas, existem mais alguns efeitos diferenciados.

Ah, nas mulheres é ainda mais complicado, né? Por exemplo, pode causar pele oleosa, hipertrofia do clitóris, rouquidão ou voz grave, crescimento não natural do pêlo, menstruação irregular ou até mesmo ausência total de menstruação. (BIO 1)

O uso da testosterona na mulher não é bom, pois ela vai atuar de maneira maléfica nas funções do ovário, da supra-renal, da pele, entre outros. Desequilibra o ciclo menstrual e todas as outras as glândulas. (ENDO 2)

Tornam-se evidentes os efeitos negativos do uso de esteróides anabolizantes sem medidas e sem limites. Esse consumo desmedido pode causar, muitas vezes, danos irreversíveis à saúde física e mental (SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002).

Como já foi mostrado no capítulo anterior (IV), cada mulher ingressa nesse esporte por um motivo diferente, porém quando falam sobre o uso de anabolizantes a opinião é bem parecida. Tal afirmação pode ser demonstrada nos discursos a seguir:

Não condeno o uso de anabolizantes, desde que sejam acompanhados por médicos, desde que sejam feitos por maiores de idade, porém acredito que deva ser muito bem acompanhado, monitorado, porque não tem pesquisa que identifique como que o organismo vai reagir futuramente, então o risco é do atleta. (P4)

Eu acho... é uma coisa assim, muito desconhecida por uns e usada de maneira errada por outros... Então, assim, eu acho que o uso do anabolizante, às vezes, de uma forma orientada, por um médico, se você souber até onde você pode ir, eu acho que é legal, mas tem gente que usa esses anabolizantes como meio de vida, toma sem limites, entendeu? Aí eu já acho que não é legal. (P5)

E ainda:

Se a pessoa tiver orientação médica é bem vindo, por exemplo, uma pessoa que tem preconceito muito grande do seu corpo e pode lançar mão desse recurso se ela for orientada, ela vai ter aquela mudança de vida, ela vai se sentir bem, diferente vai se sentir transformada, e às vezes não se consegue isso naturalmente, entendeu? Aí eu sou a favor, desde que seja feito com orientação e tem a questão financeira, aí tem uma gama psicológica, aí tem que cada um saber o que está fazendo, tem que fazer teste pra ver qual é o melhor qual vai ter mais afinidades com os seus receptores, aí os resultados são fantásticos. (P2)

As atletas acima demonstraram ser a favor do uso desse recurso. Tal concepção pode ser justificada pela constante busca pelo corpo perfeito e pelo desejo de “ficar forte”, de “crescer”, de “ficar grande”, objetivos estes preconizados pelo próprio *Body Building* (IRIART; ANDRADE, 2002, p. 1381).

Em conformidade com o que foi dito anteriormente as participante 1 e 9 revelam, respectivamente, que utilizam o esteróide anabolizante para “desenvolver a massa muscular”(P1) e para “deixar aquele aspecto de musculatura desenvolvida”(P9).

Outras participantes também demonstraram sua opinião quando indagadas sobre esse recurso ergogênico:

Usa quem tem sabedoria, tem que usar quem tem sabedoria... E com cautela... Mas é importante também, porque sem ele a gente não chega nesse corpo. (P6)

Eu não sou nem contra e nem a favor. Eu acho que se for usado com acompanhamento, com uma equipe interdisciplinar, com moderação, evitar excessos... De acordo com cada organismo... Tudo pode ser usado com moderação. Mas hoje em dia não é isso que a gente vê, infelizmente. (P7)

De acordo com Araujo et. al. (2002) o uso indiscriminado de anabolizantes, inclusive pelos não atletas, está em crescimento e seu alto consumo pode estar relacionado com a divulgação na mídia de seus efeitos estéticos. A fala a seguir exemplifica bem esse consumo desenfreado:

Eu tenho percebido que o aumento tem sido grande, e não é de atleta não... Atleta é o mais cuidadoso, tem sido mesmo do pessoal que frequenta academia. (P4)

Ao citar que o atleta é mais cuidadoso, a participante foi questionada se ela tem conhecimento dos efeitos dessa substância. A seguir a resposta:

Mas aí a gente vai pesquisando sobre os anabolizantes, e procura saber o que eles fazem de bom e de mal, para pelo menos orientar o aluno no treinamento que ele tem que ter já que ta tomando. (P4)

Não foi só essa atleta que demonstrou se informar e se embasar sobre o assunto. Outras também evidenciaram tal comportamento, sendo que, algumas demonstraram ter grande conhecimento sobre os anabolizantes:

O anabolizante não tem nada a ver com o suplemento, porque o anabolizante vai pegar o excesso de proteínas que a gente elimina na urina e nas fezes e vai segurar dentro do seu corpo. Ele pega a molécula protéica mais rápida e transporta pra dentro da célula entendeu? Tem vários, os oleosos, por exemplo, possuem uma vida longa maior, chegando a 9 dias de duração e, os aquosos são muito usados pelas mulheres, um clássico aí o Winstrol. (P2)

Segundo Katch, Katch e McArdle (2001) essas duas maneiras de ingestão do anabolizante (óleo e água) são encontrados sob a forma de injetável e as mulheres utilizam o anabolizante aquoso por ter melhor absorção.

Porém, como já foi explicado anteriormente, há os pontos negativos. Para as mulheres, por exemplo, pode ocorrer, com o uso em longo prazo, calvície, hipergonadismo e até mesmo doenças fatais como o câncer (SILVA; DANIELSKI; CZEPIELEWSKI, 2002). Uma das participantes mostra estar ciente desses efeitos colaterais e, ainda assim, é a favor do uso do esteróide.

Acontece que o esteróide causa isso mesmo, o efeito natural dele pode ser todo amenizado ou anulado desde que seja usado, têm outros fármacos que fazem isso, o excesso deles vai te dar o efeito contrário, vai acarretar em algumas características masculinas, no caso é o efeito colateral que é a calvície, perda do apetite sexual, hipergonadismo, é muita coisa, câncer. Agora você se protegendo, tendo orientação, não tem problema mesmo. (P2)



E ainda:

É perigoso porque tem vários efeitos tóxicos e uma hora, mais tarde, isso vai vir à tona. Então tem que ser usado com moderação. Saber a procedência, que hoje em dia isso aí está crucial e ter alguém por trás pra estar te auxiliando... Até óleo de cozinha injetam. (P7)

Além de se mostrarem cientes dos efeitos colaterais, as atletas sabem bem o que estão ingerindo.

Normalmente ingerimos hormônios. Hormônios masculinos que são utilizados. O que eu conheço é a testosterona, né? Aí tem de vários tipos, a gente escolhe de acordo com o nosso organismo e o nosso objetivo. (P1)

O que vai deixar aquele aspecto de musculatura desenvolvida é o hormônio masculino, é isso que a gente toma. Porque é ele que vai dar o efeito no músculo que a gente procura, hipertrofiado. (P8)

Não foi encontrado na literatura, estudos que demonstrem que o uso do anabolizante para fins estéticos, se feito com orientação médica, não acarreta danos à saúde, mas ainda assim, as atletas ingerem tal recurso, assumindo todos os riscos. Ao serem indagadas sobre orientação médica, uma vez que os atletas justificam seu uso com tal orientação, a bioquímica e a endocrinologista deixam bem claro:

Olha, como o ditado diz: todo veneno é um remédio, todo remédio é um veneno. Se utilizar o anabolizante para outro fim, ele se torna totalmente maléfico para o organismo. Não importa se tem acompanhamento médico ou não. (BIO 1)

Eu, particularmente, não conheço nenhum estudo científico que fale sobre o efeito do uso do anabolizante para a atividade física. Aliás, nem se pode fazer pesquisas desse tipo. Até hoje, pelo que estudei, não há absolutamente nada que comprove tal afirmativa. (ENDO 2)

Fica nítido nesses discursos que o uso desmedido dessa substancia causa danos à saúde. Independente de ter orientação médica.

Torna-se evidente nas falas das entrevistadas que a busca incessante por um corpo perfeito pode acarretar em atos, muitas, vezes, prejudiciais à saúde.

As atletas de *Body Building*, imersas nesse universo de construção de um corpo, utilizam o esteróide anabolizante para moldar, esculpir e modificar esse artefato tão cobiçado nos dias atuais.

Vale destacar, que essas atletas são totalmente conscientes dos efeitos que este ergogênico pode acarretar, bem como, justificam tal uso se o mesmo tiver a orientação médica. Como já foi falado, não foi encontrada uma pesquisa que afirme tal justificativa, muito pelo contrário, portanto, deve-se tomar um cuidado real com a utilização desenfreada do anabolizante.

Ressalta-se que, em busca de um ideal inalcançável, as pessoas cada vez mais usam produtos mágicos lançados no mercado com o aval da ciência para aperfeiçoar a saúde e a estética. “Essa medicalização da sociedade tende a eleger o fármaco como fetiche, fórmula milagrosa que pode trazer a felicidade àqueles que não se enquadram nos padrões estéticos culturalmente estabelecidos” (SABINO, 2004, p. 75). Por conseguinte, a noção de que a felicidade e/ou a saúde possam ser adquiridas em consultórios, farmácias ou contrabandeadas em academias de ginástica ou musculação ressalta a contradição de uma sociedade singular que busca a “felicidade na própria ameaça da sua destruição” (Ibid., p. 76).

Sobre o assunto, Silva e Pereti (2005, p. 192) assim se expressam:

Um corpo que permite injetar nas próprias veias a rapidez e a potência, mesmo que ambas carreguem consigo a latência de uma obscura morte. Talvez, no limite, cheguemos ao ponto onde encontraremos consolo e alento ao pensarmos que, nas margens da (in)coerência, ao menos nossos cadáveres serão grandes, musculosos e “saudáveis”.

Afinal, molda-se e modela-se o corpo, vive-se em prol de uma cultura do corpo ideal e perfeito, podendo inclusive, levar a pessoa ao óbito.

A seguir, ressalta-se a discussão feita nessa sessão e aborda-se o tema: a virilização do corpo das atletas de *Body Building*.

## 7 A VIRILIZAÇÃO DA ATLETA DE BODY BUILDING

Como visto no capítulo anterior, as atletas de *Body Building* consomem, frequentemente, esteróides anabolizantes que, em geral, são constituídos por hormônios masculinos sintéticos. Tais substâncias são consideradas virilizantes, não só por proporcionarem o ganho de massa muscular e a perda de tecido adiposo, como também por possibilitarem a aquisição de características sexuais tipicamente masculinas.

Quando essa dose normal de testosterona aumenta na mulher você consegue ver a masculinização dessa atleta, então é aí que você começa a ver a voz engrossar, cresce muita a mandíbula (fica com o rosto grande e quadrado, tipo o do *Arnold Schwarzenegger*), você vê o crescimento de pêlos, você vê que o próprio clitóris cresce, ele tem uma hipertrofia. E tem alguns desses efeitos que não voltam, por exemplo, você suspende o anabolizante, a hipertrofia muscular reduz, a questão dos pêlos normaliza, a voz grossa não melhora, é irreversível, a hipertrofia do clitóris não volta, fica literalmente desconfortável. A mulher vai ficar com as características sexuais masculinas mesmo, não tem jeito. (ENDO 2)

O discurso acima demonstra o efeito masculinizante do uso do esteróide pelas mulheres. Não se pode negar que o corpo feminino sofre, de certa forma, uma espécie de mutação com o uso dessas substâncias e, essa transformação acarreta em uma masculinização desse corpo. Como afirma a endocrinologista (ENDO 2), “o termo técnico correto é virilização do corpo feminino, que significa, popularmente falando, masculinização da mulher”.

É importante destacar novamente que, ao contrário do que pensam muitos pesquisadores, as usuárias destas substâncias ilícitas conhecem bem seus efeitos masculinizantes, bem como sabem que tais artifícios podem causar câncer, distúrbios renais, no pâncreas e fígado e, até mesmo a morte. Dados originados dessa pesquisa mostram que dentre as 9 entrevistadas, 8 fazem uso do anabolizante, sendo que a única atleta que não o faz, não é contra a sua utilização.

A seguir, alguns exemplos de tal afirmativa:

Eu não uso o anabolizante, mas também não condeno. Acho que cada atleta é responsável pelo que faz. Se ele precisa usar, o risco é dele. Por enquanto ainda não precisei não. (P1)

Ah, eu sou a favor do uso do anabolizante sim. Porque sem ele a gente não alcança esse corpo não. Tem que usar para chegar no corpo que quer, né? (P2)

Sou a favor. Sem ele (o esteróide anabolizante) uma atleta de *Body Building* não pode ser atleta entendeu? Não tem como ter esse efeito só com a musculação, é impossível! (P6)

O anabolizante é muito importante para nós. É parte fundamental do processo de construção corporal. Poderia ficar dez anos na academia sem usar o anabolizante e não chegaria no meu corpo hoje. Ele transforma meu corpo em meses. É disso que eu preciso, rapidez. (P9)

Tal consumo exarcebado do esteróide anabolizante pode ser explicado pelo imediatismo que a cultura ocidental sustenta e propaga.

As *Body Builders* se apóiam nesse imediatismo (de acordo com o exemplo acima da P9) para justificar o uso dos recursos ergogênicos na construção corporal. Afinal, segundo Sabino (2004, p. 103) “os *Body Builders* não nascem, são fabricados”. Fabrica-se músculos, máquinas sobre-humanas, corpos carregados de significados. Significados estes que traduzem bem a representação de corpo na atualidade, como visto no capítulo III: a pessoa deve ter autonomia e obrigação de modelar e esculpir seu corpo, que é considerado o único instrumento de aquisição de status social e felicidade (GOLDENBERG, 2002).

O discurso da boa forma, a busca por um corpo com uma porcentagem alta de massa muscular e baixa porcentagem de gordura se apóia em raízes culturais e é visto como algo positivo, incentivando um número expressivo de pessoas a consumir substâncias ilícitas que contribuem para a “corporificação” da perfeição, do ideal, concebido como a “chave para a aceitação e ascensão social, enfim, para o sucesso” (DEL PRIORE, 2000, p.23).

No dia 29 de novembro de 2009, o Jornal Nacional da rede Globo de televisão noticiou a morte de uma adolescente de 16 anos por uso de anabolizantes:

O uso de anabolizantes para aumentar a forma física é um artifício usado por pessoas de todas as idades, com riscos ainda maiores para quem está na adolescência. Nas meninas, a substância pode causar o aparecimento de características masculinas, como quedas de cabelos, o surgimento de mais pêlos no corpo e voz mais grossa. A [família de uma adolescente de 16 anos que morreu em Osasco](#), na Grande São Paulo, acredita que o uso da substância pode ser responsável pela morte da garota. Segundo os amigos, ela era muito vaidosa e preocupada com a forma física. Além de impactos no crescimento, o uso do produto pode acarretar também alterações de comportamento e até arritmia cardíaca (ANABOLIZANTE ..., 2009).

Em entrevista à esse Telejornal, a mãe da adolescente morta afirma que a filha tomava a substância porque “ela era muito vaidosa, só que começou a exagerar na dose. O corpo dela já era lindo. Não precisava de bomba e foi isso que a matou.” Fica nítido que a referida adolescente queria alcançar um corpo perfeito e, conseqüentemente, se enquadrar nos padrões corporais atuais. E demonstra também que a mãe sabia o que a filha estava consumindo.

Esse fato evidencia que as tendências do “corpão violão” primam pela imagem feminina musculosa, ou pelo menos, pela ausência de gordura, que é divulgada atualmente pela mídia. Sabino (2004, p. 108) afirma que:

Os meios de comunicação, ao mesmo tempo que veiculam e fazem propagandas dos últimos padrões estéticos em voga, vêm anunciando a gradativa transformação dos corpos nas últimas décadas. Periódicos estampam não apenas fotos das mulheres consideradas as atuais beldades paradigmáticas, mas trazem também matérias que acusam algumas dessas mulheres – principalmente entre as famosas formadoras de opinião: atrizes e modelos – de estarem perdendo uma das principais características do que tem sido considerado feminilidade em nossa cultura: a cintura; retratando uma tendência estética fisicalista presente na sociedade atual perpassada pelos ideais da prática diária de musculação e exercícios para emagrecer conjugados com dietas, consumo de suplementos alimentares e esteróides (ibid.).

O autor afirma que “algumas mulheres conseguiram finalmente perder a feminilidade” (p. 109). Suas formas corporais são uma mistura de jogadores de futebol (com pernas infladas de músculos), barrigas saradas (o famoso tanquinho), braços de lutadores. Tudo isso adquirido com o auxílio do anabolizante para “secar a gordura” e aumentar a massa muscular.

Ainda seguindo esse pensamento, não há como mascarar essa cultura corporal e essa masculinização ou virilização do corpo feminino, uma vez que a

substância anabólica mais consumida pelas mulheres atletas de *Body Building* é puro hormônio masculino.

A testosterona estimula o pêlo da barba, o pêlo no peito, que é um pêlo mais masculino, e ela destrói o bulbo do pêlo do couro cabeludo, então realmente causa calvície e dá barba, entendeu? Tanto que o tratamento, um dos tratamentos hormonais pra calvície é o hormônio feminino, pra homem, tá? Pra tentar quebrar um pouquinho esse efeito da testosterona, tá? (ENDO 2)

De acordo com as palavras da endocrinologista apontadas acima, a mulher ao tomar o hormônio masculino tende a desequilibrar o seu organismo. Esse desequilíbrio vai tendenciar mais para o lado masculino, uma vez que as atletas ingerem esses recursos buscando, desta maneira, tal forma corpórea.

O objetivo dessas atletas é a hipertrofia muscular. Para isso elas precisam tomar uma dose muito alta de anabolizantes. Só que isso vai agir em todo o corpo e não só no músculo entendeu? Eh! A masculinização vai acontecer aí, quando o anabolizante atuar em todo o corpo da mulher (ENDO 2).

Porém, o discurso das atletas é diferente. A representação do feminino para essas mulheres não está engendrada apenas no corpo.

Ao serem indagadas sobre o que poderia deixar o corpo da mulher masculino, várias foram as respostas. A seguir um exemplo interessante:

[...] eu acho mais importante a postura, eu acho que uma mulher pode ser forte, ter muito músculo, mais se ela for feminina, usar a roupa feminina, cabelo grande, brinco, batom, o que acontece é que tem muita mulher que treina e fica largada, só anda de calça larga, corta cabelo curto né, acho que isso descaracteriza. Às vezes quer isso mesmo, ficar parecida com homem (P2).

A fala acima demonstra claramente que a feminilidade, para as atletas de *Body Building*, vai além de uma aparência física. Segundo Goellner (1999) a feminilidade está intimamente ligada à graça, à beleza, à sedução, à delicadeza e ao encanto natural da mulher.

As falas abaixo demonstram bem tal concepção:

[...] eu acho que se a mulher tiver graça, charme, não tem jeito. Vem de dentro, não vem de fora. Não tem nada ver o corpo, o que importa mesmo é a essência. (P4)

Eu, por eu gostar desse esporte, por estar no meio, eu acho que nada. Eu acho que a mulher tem que ser feminina no jeito dela, não é o corpo que vai identificar a sensualidade dela. Acho que ela tem que ser feminina no jeito de agir, no jeito de andar, no jeito de se vestir. Agora o fato de ser musculosa não quer dizer nada. (P5)

Mais uma vez o comportamento e a atitude da mulher são citados como fator de masculinidade ou de feminilidade. Entretanto, nos discursos abaixo, a aparência do corpo feminino se delinea, novamente acompanhando o discurso cultural, como a principal manifestação dessa feminilidade ou dessa masculinidade do corpo:

Olha... O que o tornaria masculino? Eu acho que talvez, realmente o excesso de massa muscular em alguns pontos do corpo, por exemplo, na área da cintura, na área do peitoral, isso masculiniza um pouco. (P4)

(O que masculiniza o corpo feminino é) A falta de seios, a mulher tem que ter seios né? Ai quando a gente malha muito e vai perdendo o seio, normalmente, a gente vai e coloca silicone para não descaracterizar o feminino. (P6)

Fica evidente nas falas acima que o corpo ainda é o instrumento fundamental de reconhecimento do que é masculino ou feminino. As participantes 1 e 7 também compartilham de tal opinião:

(O que masculiniza o corpo feminino) [...] é ter um corpo muito forte, não pode ficar muito virilizada, muito masculinizada. A gente tem que correr atrás para ficar sarada sem parecer um homem. (P1)

(O que masculiniza o corpo feminino é ter) Um físico masculinizado, muito bruto. Um volume muito grande, nada simétrico... Gosto de pouca gordura, mas não gosto de músculo muito grandes. Isso é característica mais masculina. (P7)

Infere-se que o feminino, para esse público em questão, é um conceito socialmente construído e, está ligado a comportamentos, atitudes e a forma como as mulheres se mostram para a sociedade. O aspecto que mais se destacou nas falas foi o corpo, ficando claro que ainda é através do corpo que os estereótipos e preconceitos irão se manifestar mais profundamente.

Apesar dos conceitos sobre o feminino dessas atletas serem embasados em atitudes e comportamentos, surge uma contradição quando se fala do corpo, que pode estar no não reconhecimento por parte das atletas da masculinização de seu

próprio corpo. Elas consideram, apenas, que o corpo de uma atleta que pertence à outra categoria, diferente e acima da sua, como masculino.

Percebe-se então, a importância atribuída ao olhar do outro. Se a própria atleta de *Body Building* vê o corpo da outra atleta com caracteres masculinos, o que a sociedade em geral acha desse corpo?

Na maioria das respostas, o outro não vê esse corpo com bons olhos. E o discurso médico sobre a virilização do feminino volta a se repetir:

[...] as pessoas ficavam meio assustadas. Porque a mulher, pra elas, tem que ser magra, sem músculos. Nosso corpo é forte, sem gordura, aí os outros acham que fica parecido com os homens, né? (P1)

(As outras pessoas falavam) [...] nossa, que legal, que bacana, mas eu acho que você está melhor agora. Eu acho que você não devia ficar assim mais, você vê que tem um preconceito, as pessoas não gostam muito do físico, assim, forte, nem pra homem e nem pra mulher, eles sempre acham exagerado, mas aí eu não sei até que ponto não gostam, ou se é porque é uma coisa diferente, né? Preconceito. (P1)

Para a sociedade o corpo para ser feminino deve demonstrar beleza, saúde, juventude, graça, sem deixar de lado a fragilidade que é tida como uma característica natural da mulher (NUNES, 2003). Ao demonstrar o contrário, força, resistência, músculos esculpidos, o corpo feminino passa uma mensagem contrária e, é percebido como algo fora da “norma”.

A maior parte das pessoas acha feio, acha que parece homem. Tem preconceito sim, porque acham a gente muito masculina. Aí até falam mal ou coisas do tipo: parece um travesti. (P2)

Não gostam... A maioria das pessoas não gosta. Quando a gente passa na rua, quando a gente está mais perto da competição, é um choque para as outras pessoas. (P5)

Tem gente que gosta, tem gente que acha feio, tem gente que acha esquisito. (risos). Cada um pensa de uma forma. Mas a maioria se encaixa naquelas que acham feio e esquisito, né? (P6)

A mulher atleta sofre desde cedo com a existência de estereótipos sexuais ou de gênero, que vão determinar quais são os esportes masculinos e femininos (PESSANHA, 2007). As mulheres, portanto, que ingressam em esportes



marcadamente masculinos, como o *Body Building*, são comumente comparadas a homens:

Olha, tem pessoas que não gostam, né? Achem o meu corpo muito horrível, né? Muito forte, muito masculino, parecendo um homem. Falam que tenho braços e pernas igual de homem. (P3)

Ah, as outras pessoas acham que pareço um homem, falam que sou muito forte, braço muito grande, perna muito grande, peitoral muito grande, que tenho músculos gigantes... (P6)

Ah... É bem ruim. Tem gente que fala que parece um homenzinho e que não gosta não. Fala que mulher tem que ter cara e corpo de mulher, né? E não de homem. (P7)

Algumas atletas, contudo, reconhecem que há algumas pessoas que gostam de seus corpos. Ainda que, com alguns preconceitos, o olhar do outro nas falas a seguir, demonstra certa flexibilidade quanto aos padrões corporais.

O olhar é dividido também entre opiniões masculinas, tem opiniões diferentes, tem homens que acham lindo maravilhoso que querem namorar uma mulher assim, outros homens que detestam que acham ridículo, é bem dividido. (P2)

Isso é muito engraçado, se eu tiver longe do campeonato elas (as pessoas) acham maravilhoso, se eu tiver perto do campeonato horroroso... (risos) Então é isso, a minha família não sabe me definir, eles falam isso, eles não sabem falar se o corpo é bonito, se o corpo é feio, se é estranho, se não é... Então as pessoas ainda se assustam um pouco. (P4)

Cada um vê de uma forma, tem gente que admira pelo esforço, tem uns que criticam que acham feio, mas eu acredito que hoje em dia as pessoas gostam muito por acharem que ter uma perna trabalhada, torneada é que é bonito, então hoje em dia eu acredito que o pessoal gosta bastante. (P7)

Alguns estudiosos da área, como Nunes (2003), defendem a idéia de que as marcas do corpo feminino estão sendo, vagarosamente, apagadas e que, esse corpo esculpido, como o das atletas de *Body Building*, é cada vez mais propagado.

Ao mesmo tempo um belo corpo vai sendo cada vez mais aquele que através de um intenso trabalho físico vai ressaltando músculos, definindo barrigas, braços e pernas, tentando diminuir a camada de gordura, valorizando uma estética de contornos claramente masculinos. Para se sentirem belas as mulheres precisam lutar não só com a balança, mas também com os contornos de seus próprios corpos. (Ibid. p.7)

Ao analisar este novo pensamento, incute-se a idéia de também haver certo preconceito. Leva-se em consideração, então, que há formas masculinas e femininas culturalmente estipuladas. Novamente recai-se sobre a discussão do que é o feminino.

É importante frisar que, o conceito de feminilidade ainda está muito preso às formas corporais, às atitudes e comportamentos socialmente construídos (GOELLNER, 2007). Apesar de ter passado por mudanças, as mulheres que praticam o *Body Building* sofrem com esses estereótipos femininos.

(As pessoas acham um) Absurdo, a maioria das pessoas que conversam comigo acham que não é bom, não é bonito. Eles gostam das mulheres com menos volume, uma mulher normal, com um corpo normal. (P5)

Eu fui comprar uma blusa quando o meu marido foi formar, eu queria comprar uma camisa, assim, estava frio, eu queria uma camisa, nada me serviu, e aí a moça da loja disse assim: mas também você deste tamanho, eu se fosse você diminuía, está parecendo um homem. (P1)

O que mais chama a atenção nos discursos mostrados é o olhar de desaprovação do outro e o quanto essas pessoas reproduzem um discurso social. As atletas de *Body Building* não estão fora dessa cultura e, por incrível que pareça também manifestaram preconceito quando falaram de atletas que pertenciam a uma categoria diferente.

Acho que as pessoas acham muito feio, até mesmo a gente que é do esporte, quando chega a um campeonato quando a gente encontra com uma fisiculturista muito grande, a gente fica chocada, ano passado em um campeonato brasileiro, foi a primeira vez que eu fui num campeonato que tinha tanta fisiculturista, fiquei chocada, eu tava sentadinha num canto e elas ficam passando de um lado pro outro e fiquei com um olho deste tamanho olhando pra elas, mas é muito feio todo mundo acha feio, até a gente que é do meio. (P2)

Enfim, fica evidente que o discurso social sobre o corpo feminino é muito forte, refletindo como esse corpo deve ser e como deve se comportar. Mesmo as atletas de *Body Building* expressaram ter preconceito quanto a esse corpo.

Neste capítulo, por conseguinte, ficou explícito as duas visões sobre o corpo da atleta de *Body Building*. A primeira é a visão biológica que caracteriza esse corpo como virilizado e, portanto, masculinizado, refletindo assim um corpo de homem. Carregado de caracteres sexuais masculinos e marcadamente modificado. A visão

do outro reflete aqui a visão sociocultural e compartilha dos conceitos médicos, apoiando e/ou concordando com tal concepção.

A segunda é a visão das atletas sobre o próprio corpo, onde se detecta algumas incoerências, como dito anteriormente. Inicialmente quando falam sobre si mesmas, as atletas consideram que o feminino vai além do físico. Perpassa pelo corporal, levando em consideração comportamentos, atitudes e crenças. Este, também é o conceito de feminilidade do próprio esporte *Body Building*. Posteriormente, quando se trata do corpo da outra atleta de uma categoria acima da sua, a *Body Builder* recai sobre o discurso médico e social, baseando o feminino nas formas corporais e também considera esse corpo, masculino.

A diferença, entretanto, é que mesmo sabendo dos estereótipos e dos preconceitos existentes, mesmo sabendo que o esteróide anabolizante tem um efeito biológico virilizante no corpo feminino, essas atletas permanecem nesse esporte e lutam para conquistar seus lugares na sociedade, muitas vezes rompendo com o conceito do que, socialmente, é considerado feminino.

O termo masculinização da mulher, frequentemente mencionado quando o assunto se refere à imagens de feminilidade, sugere não somente alterações no comportamento e na conduta das mulheres mas na sua aparência: “julga-se o quão feminina é uma mulher também pela exterioridade do seu corpo” (GOELLNER, 2003, p.127).

Ao corpo feminino demasiada e exaustivamente modificado pela atividade física e pelo exercício ininterrupto são atribuídas características viris que não apenas questionam a feminilidade e a beleza da mulher, como também colocam em dúvida a autenticidade do seu sexo. Deixam de ser “mulheres” por não apresentarem corpos socialmente femininos.

Afinal, o homem, o comportamento masculino e seu corpo são o modelo a partir do qual o comportamento e o corpo da mulher são julgados, estereotipando e estigmatizando aquelas que ultrapassam os limites que convencionalmente/culturalmente lhe foram impostos. Vista de tal modo, se uma mulher não “aparenta” ser uma mulher é porque é um homem.

Ao colocar em dúvida a identidade sexual de determinadas mulheres, esse discurso desconsidera sua sexualidade como um todo, isto é, o modo como cada uma vivencia seus desejos, seus amores e seus prazeres. E a figura feminina se reduz, apenas, a um corpo.

Por fim, para romper com essa visão social é necessário, portanto, olhar para a atleta de *Body Building*, com um olhar mais humanizado e não com o olhar carregado de estereótipos e preconceitos, levando em consideração as mulheres que são, pelo caráter, personalidade e atitudes e não apenas pela sua aparência física ou pelo esporte que praticam.

## 8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Vive-se em uma era que o culto ao corpo toma a frente da cena e torna-se a principal fonte de felicidade e status. Ao corpo é dada toda a visibilidade e responsabilidade social.

A mulher, inserida nesse contexto, busca cada vez mais a perfeição, caracterizada pela obsessão por corpos irreais.

As atletas de *Body Building*, não diferentemente das mulheres da atualidade, possuem, muitas vezes, uma concepção reducionista de corpo. A visão de que o corpo é meramente um instrumento biológico e passível de modificações.

Percebeu-se, com este estudo, que o corpo, para o público em questão, é um objeto que permite a ascensão social dentro do grupo a que pertencem (atletas de *Body Building*), além de ser a forma como se apresentam e se comportam na sociedade.

Mais do que músculos, tendões, articulações e ossos, o corpo, para essas atletas, é a fonte de toda existência, a recompensa, o prêmio, é tudo, é o que as estimula a viver. É através desse corpo que elas existem, se modificam. Essas atletas representam o corpo como símbolo da própria felicidade, do próprio instrumento de trabalho e de vida.

Tal representação de corpo pôde ser comprovada ao traçar os perfis dessas mulheres. Duas das nove mulheres abriram mão de um relacionamento amoroso em prol do esporte que praticam (cujo o objetivo é a construção de padrões corporais ideais) e, em consequência, dessa busca pelo corpo perfeito. Todas as atletas, constantemente, deixam de lado suas vidas pessoais, sociais e profissionais para alcançar tal corpo. Ao lançarem mão de tudo isso, deixam bem claro que o corpo moldado, esculpido, sarado é, por si só, o estímulo gerador de suas vidas.

A mídia também foi citada, nesse trabalho, como um fator de estímulo para que a busca incessante pelo corpo perfeito se acentue. As falas das atletas de *Body Building* apontam claramente para a divulgação de mulheres irreais, corpos torneados, sarados, com pouca gordura e excesso de músculos. Parece que, nos meios de comunicação, os corpos femininos são vendidos como bonecas na vitrine e que devem ser, obrigatoriamente, comprados e consumidos por todas.

Detectou-se que todas as atletas iniciam sua carreira esportiva com o objetivo de esculpir seus corpos, seguindo modelos ditados pela cultura e pela sociedade. O

que as difere das demais mulheres, é que tal obsessão pelo corpo vai aumentando, a ponto de levá-las a construir um corpo “além” daquele imposto socialmente.

O corpo da atleta de *Body Building*, inicialmente na categoria *Wellness*, que é a primeira modalidade desse esporte, se enquadra como um corpo bonito, feminino, com curvas bem torneadas e é tido como culturalmente ideal. Um corpo feminino milimetricamente trabalhado. Na próxima categoria, o *Body Fitness*, o corpo já sofre transformações e a exigência quanto ao percentual de gordura, por exemplo, é bem maior. A atleta passa a ter um corpo ainda mais esculpido e um pouco menos admirado pela sociedade. Na categoria *Figure*, esse corpo não agrada tanto o olhar do outro. Passa-se a questionar a feminilidade e os comportamentos das atletas que pertencem à essa modalidade. Na última categoria, o Culturismo, o corpo feminino não é visto como tal, as atletas possuem características masculinas aparentes e buscam um ideal corporal também buscado pelos homens.

Esse corpo, portanto, com baixíssimo percentual de gordura e alto grau de muscularidade, ainda não é almejado e divulgado pela sociedade atual. E por isso, essas atletas acabam sofrendo preconceitos e estereótipos sociais. São mulheres decididas, de personalidade forte, que assumem seus corpos e suas identidades em meio a uma sociedade com a visão reducionista do que é o feminino.

O uso de recursos ergogênicos está intimamente ligado ao tipo de corpo assumido por essas mulheres, são substâncias utilizadas para que a construção e modificação corporal, de fato, aconteça. Só que os efeitos desse uso acarreta danos irreversíveis ao organismo.

Como discutido na sessão 6, muitos e variados são os riscos assumidos por essas atletas ao ingerir tais produtos. Ainda assim, preferem arriscar em prol, muitas vezes, de uma obsessão pela perfeição corporal. Assumem, inclusive, o risco de contraírem uma doença grave, como o câncer de fígado, de intestino, entre outros, podendo levar ao óbito.

Diferentemente do que poderia ser esperado, essas atletas têm conhecimento sobre o quê estão ingerindo e os efeitos desse consumo. São conscientes e coniventes com os resultados.

Dentre os efeitos do uso desenfreado de recursos ergogênicos, mais especificamente, o esteróide anabolizante, está a virilização do corpo feminino. Não se pode negar que ao ingerir hormônio masculino, a mulher, inevitavelmente,

adquire algumas características marcadamente masculinas, por exemplo, pêlos no rosto, pêlos atípicos no corpo, voz grave e rouca, e calvície.

Essa virilização, de fato, acontece e as atletas têm consciência disso. O que chama a atenção, é que não há o reconhecimento dessa masculinização quando a atleta fala dela mesma ou quando cita esportistas que pertencem à mesma categoria. Só há essa alusão ao corpo feminino másculo quando se trata de atletas que pertencem a categorias do *Body Building* diferentes, mais especificamente o Culturismo.

Cumpramos ressaltar que, ao corpo feminino são atribuídos valores, crenças e estereótipos sociais. Existe sim uma virilização do corpo feminino, mas nem por isso essas atletas deixam de ser mulheres. Para elas, o feminino perpassa pelo comportamento e pelas atitudes e não só pela aparência física.

Nessa pesquisa concluiu-se que o corpo representado por estas mulheres é um objeto que se transforma e se (re)significa de acordo com suas vontades e desejos. Essa modificação depende do que utilizam como recursos ergogênicos e influencia na virilização desse corpo. Visivelmente mulheres com características socialmente atribuídas ao feminino e/ou masculino, carregam consigo a essência humana e devem ser tratadas como tal. Respeitar e aceitar o diferente é o caminho para a construção de uma sociedade mais justa e feliz.

## REFERÊNCIAS

ADELMAN, M. Mulheres Atletas: re-significações da corporalidade feminina. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 11, n. 2, p. 360, jul.-dez. 2003.

ALVES – MAZZOTTI, A. J.; GEWANDSZNAJDER, F. **O Método nas Ciências Naturais e Sociais**. São Paulo: Editora Thomson Pioneira, 1998.

AMARAL, L. Mídia e Violência Urbana: O Corpo Contemporâneo e suas Afetações em uma Cultura do Risco. **LOGOS 26: comunicação e conflitos urbanos**, 2007.

**ANABOLIZANTE pode ter matado adolescente em Osasco**. Disponível em <http://g1.globo.com/Noticias/Brasil/0,,MUL1397388-5598,00-ANABOLIZANTE+PODE+TER+MATADO+ADOLESCENTE+EM+OSASCO.html>  
Acesso em 15/12/2010.

ANGELI, D. Uma breve história das representações do corpo feminino na sociedade. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, v. 12, n. 2., p. 264, maio-ago. 2004.

ARAÚJO, R. L. et. al. Utilização de Suplemento Alimentar e Anabolizante por Praticantes de Musculação nas cidades de Goiânia – GO. **RBCM**, Brasília, v. 10, n. 3, p. 13-18. 2002.

ASSMANN, H. **Reencantar a Educação**. Petrópolis: Vozes, 1995.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**. Edição Atualizada. Lisboa: Edições 70, 2008.

BEAUVOIR, S. de. **O segundo sexo**. 7ª ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1980.

BOGDAN, R. C.; BIKLEN, S. K. **Investigação Qualitativa em Educação**. Porto, Portugal: Porto Editora, 1994.

BRAGA, M. A. **Uso de Testosterona como Esteróide Anabólico**. (Trabalho de Conclusão de Curso). São João Da Boa Vista – SP: Centro Universitário Da Fundação De Ensino Octávio Bastos, 2005.

BRANDÃO, Z. (org.). **A crise dos paradigmas e a Educação**. São Paulo: Cortez, 1999. p.7-47, 58-66.



BRUHNS, H. Corpos femininos na relação com a cultura. In: ROMERO, Elaine (org) **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas, SP: Papyrus, 1995. p.71-98.

CAMPBELL, J. **Mito e corpo**. São Paulo: Summus, 2001.

CIVITA, V. (org.) **Dicionário da Língua Portuguesa**. São Paulo: Editora Nova Cultural, 1992.

CHIZZOTTI, A. **Pesquisa Qualitativa em Ciências Humanas e Sociais**. Petrópolis – RJ: Editora Vozes, 2006.

COURTINE, J. J. Os Stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SANT'ANNA, D. B. (org.). **Políticas do corpo**. São Paulo, Estação Liberdade, 1995. p. 121-140.

DAOLIO, J. **Da cultura do corpo**. Campinas, SP: Papyrus, 1995. p.31-49.

DAOLIO, J. A Antropologia Social e a Educação Física: possibilidades de encontro. In: RUBIO, K.; CARVALHO, Y. M. de. **Educação física e ciências humanas**. São Paulo: Hucitec, 2001. p.27-38.

DAOLIO, J. Corpo e Identidade. In: MOREIRA, W. W. **Século XXI: a era do corpo ativo**. Campinas, São Paulo: Papyrus, 2006.

DELGADO, M. B. G.; SOARES, V. O Movimento de Mulheres na Transição Democrática Brasileira. In: DELGADO, M. B. G.; SOARES, V. **Movimentos Sociais e Democracia no Brasil**. São Paulo: Marco Zero, 1995.

DEL PRIORE, M. **Corpo a corpo com a mulher**. São Paulo: SENAC, 2000.

DOBBINS, Bill. **The first Ms. Olympia: Birth of a tradition**. Disponível em: <http://www.bodybuilding.com/fun/billdobbins3.htm> Postado em 14/04/2003. Acesso em: 20/10/2009.

ESTEVÃO, A. A **Prática do Fisiculturismo**: significados. Disponível em [www.schollargoogle.com.br](http://www.schollargoogle.com.br). Acesso em 10/04/2008 às 14h.

FERNANDES, M. H. **Corpo**. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2003.

FERREIRA, M. E. C. **O Corpo Representado por Mulheres de Meia Idade.** (Dissertação de Mestrado). Rio de Janeiro: PPGEF/Universidade Gama Filho, 1998.

FERREIRA, et. al. A Obsessão Masculina Pelo Corpo: Malhado, Forte e Sarado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, Campinas, 27(1): 167, set, 2005.

FIAMONCINI, L. Dança na Educação: a busca de Elementos na Arte e na Estética. **Pensar a Prática**, v 3.; 2003. Disponível em: <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fef/article/viewArticle/57/2647>  
Acesso em: 22 out. 2009.

FISCHLER, C. Obeso Benigno, Obeso Maligno. In: SANT'ANNA, D. B. de. **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 69-80.

FISHER, R. M. B. Mídia e Educação da Mulher: Uma discussão teórica sobre modos de enunciar o feminino na TV. **Revista Estudos Feministas**, Florianópolis, 9(2):pp. 586-599, 2001.

FORTUNATO, R. S.; ROSENTHAL, D.; CARVALHO, D. P. de. Abuso de Esteróides Anabolizantes e seu Impacto sobre a Função Tireóidea. **Arquivos Brasileiros de Endocrinologia Metabólica**. 51/9, 2007.

GARRINI, S. P. F. Do Corpo Desmedido ao Corpo Ultramedido: reflexões sobre o corpo feminino e suas Significações na Mídia Impressa. In: Congresso Nacional de História de Mídia, n. 5, 2007, São Paulo. **Anais**. São Paulo: CIEE, 2007.

GEERTZ, C. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: Guanabara, 1989 p. 13-41.

GOELLNER, S. V. Imperativos do Ser Mulher. **MOTRIZ**, v. 5, n. 1, Junho, 1999.

\_\_\_\_\_. **Bela, maternal e feminina: imagens da mulher na Revista Educação Physica**. Ijuí: Unijuí, 2003.

\_\_\_\_\_. **Mulher e Esporte no Brasil: Entre Incentivos e Interdições Elas Fazem História**. **Pensar a prática**: V.8 n.1 revisada, 2007.

GOLDENBERG, Mirian. (org.). **Nu e Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002.

GRANDO, J. C. **A sacralização do Corpo**. Blumenau: Ed. da Furb, 1996, p. 97-132

GUERRA, T. M. de M.; BION, F. M; ALMEIDA, Maria das Graças. Avaliação de Espermograma e PSA em Praticantes de Musculação Atlética (Fisiculturistas). **Fitness & Performance Journal**, v. 4, n. 4, p. 220 – 226, 2005.

GUYTON, A.C.M.D. **Tratado de Fisiologia Médica**. 8 ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1992.

GUZZO, M. Riscos da Beleza e Desejos de um Corpo Arquetetado. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte. Campinas**, v.27, n. 1, p. 139 – 152, 2005.

INÁCIO, F. R. et. al. Levantamento do Uso de Anabolizantes e Suplementos Nutricionais em Academias de Musculação. **Movimento e Percepção: Espírito Santo do Pinhal – SP**, v. 9, n. 13, jul./dez. 2008.

IRIART, J. A. B.; ANDRADE, M. A. Musculação, Uso de Esteróides Anabolizantes e Percepção de Risco Entre Jovens Fisiculturistas de um Bairro Popular de Salvador. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 18(5):1379-1387, set-out, 2002.

JAEGER, A. A. Gênero, Mulheres e Esporte. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v.12, n. 01, p. 199-210, janeiro/abril, 2006.

KATCH, F. L. & KATCH, V. L.; McARDLEY , W. **Fisiologia do exercício: energia, nutrição e desempenho humano**. 3ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

LE BRETON, D. A Síndrome de Frankenstein. In: SANT'ANNA, D. B. de. **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 49-68

LEITÃO, B. M. et. al. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte: Atividade Física e Saúde na Mulher. **Rev Bras Med Esporte**, v. 6, n. 6, Nov-Dez, 2000.

MANIACA, D. T. A mulher no corpo: um re-encontro com Emily Martin. **Cadernos Pagu**. Rio de Janeiro, :pp. 461-468, julho-dezembro, 2006.

MARCONDES, D. A Crise de Paradigmas e o Surgimento da Modernidade. In: BRANDÃO, Z. (org.). **A crise dos paradigmas e a Educação**. São Paulo: Cortez Editora, 1994.

MARINS, J. C. B. **Fisiologia do Exercício**. (Apostila da disciplina Fisiologia do Exercício II, Universidade Federal de Viçosa), Viçosa: UFV, 2006.

MATOS, M. I. S. De; SOIHET, Rachel (org.). **O corpo feminino em debate**. São Paulo: Editora Unesp, 2003.

MELO, V. A. de. **Cidade Esportiva**. Rio de Janeiro: Editora Relume Dumará, 2001.

MELO, G. F. de., GIAVONI, A. Estereótipos de Gênero aplicados às mulheres atletas. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*: Brasília, Vol. 20 n. 3, pp. 251-256, setembro-dezembro/2004.

NUNES, S. A. De Menina a Mulher, Impasses da Feminilidade na Cultura Contemporânea. **Estados Gerais da Psicanálise**: Segundo Encontro Mundial, Rio de Janeiro, 2003.

PANZA, V. P. et. al. Consumo Alimentar de Atletas: Reflexões sobre Recomendações Nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Rev. Nutr.**, Campinas, 20(6):681-692, nov./dez., 2007.

PEREIRA, R. F. et. al. Consumo de Suplementos por alunos de academias de ginástica de São Paulo. **Rev. Nutr.**, Campinas, 16(3):265-272, jul./set., 2003.

PESSANHA, M. A. (org.). **A Mulher e o Esporte**. Instituto de Pesquisas Sistemáticas e Desenvolvimento de Redes Sociais: Rio de Janeiro, 2007.

PLASTINO, C. A. A Crise dos Paradigmas e a Crise do Conceito de Paradigma. In: BRANDÃO, Z. (org.). **A crise dos paradigmas e a Educação**. São Paulo: Cortez Editora, 1994.

POMBO, Maria de Fátima T. **Fenomenologia e Educação: a sedução da experiência estética**. 1995. Tese (Doutoramento) Universidade de Aveiro, Portugal, 1995.

ROCHA, E. A Mulher, o Corpo e o Silêncio: A Identidade Feminina nos Anúncios Publicitários. **Alceu**, 2 (3): p. 15 a 39 - jul./dez. 2001.

RODRIGUES, J. C. **Tabu do corpo**. Rio de Janeiro: Achiamé., 1983, p.9-126.

ROTANIA, A. A. Formas Atuais De Intervenção No Corpo Das Mulheres: Um Questionamento. **Caderno da Sempre Viva**, SP, 2000.

SABINO, C. **O Peso da Forma**: Cotidiano e Uso de Drogas entre Fisiculturistas. (Tese de Doutorado). Rio de Janeiro: Instituto de Filosofia e Ciências Sociais - UFRJ, 2004.

SAMARÃO, L. O Espetáculo da Publicidade: a Representação do corpo feminino na Mídia. **Contemporânea**, v. 1, n. 8, 2007.

SANT'ANNA, D. B de. Cuidados de si e embelezamento feminino: fragmentos para uma história do corpo no Brasil. In: SANT'ANNA, D. B. de. **Políticas do Corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995, p. 121-140.

SANTOS, H. M. A Construção da Imagem "Ideal" da Mulher na Mídia **Contemporânea**. Disponível em [http://www.fazendogenero8.ufsc.br/sts/ST39/Helena\\_Miranda\\_dos\\_Santos\\_39.pdf](http://www.fazendogenero8.ufsc.br/sts/ST39/Helena_Miranda_dos_Santos_39.pdf). Postado em 12/05/2008. Acesso em 09/04/2009.

SENNETT, R. **Carne e Pedra**. Rio de Janeiro: Editora Record, 2006.

SILVA, A. M. **Corpo, ciência e mercado: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo da felicidade**. 1. ed. Campinas/Florianópolis: Autores Associados/Editora da UFSC, 2001

SILVA, A. M.; PERETI, A Técnica Moderna e o Corpo do Desafio. **Pensar a Prática** 8/2: 181-195, Jul./Dez. 2005.

SILVA, P. R. P. da; DANIELSKI, R.; CZEPIELEWSKI, M. A. Esteróides Anabolizantes no Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte** . Vol. 8, Nº 6 – Nov/Dez, 2002.

SIQUEIRA, D. C. O; FARIA, A. A. Corpo, Saúde e Beleza: Representações Sociais nas Revistas Femininas. **Comunicação, Mídia e Consumo**. v. 4 n . 9, 2007, p. 171 - 188.

SOARES, C. L. Corpo, conhecimento e educação: notas esparsas. In: SOARES, Carmen Lucia (org). **Corpo e Historia**. Campinas: Autores Associados, 2001.

STOER, S. R.; MAGALHÃES, A. M.; RODRIGUES. **Os Lugares da Exclusão Social**. São Paulo: Cortez, 2004.

THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Research methods in physical activities**. Champaign, Illinois, Human Kinetics Books, 2002.

TRIVIÑOS, A. N. S. **Introdução à pesquisa em Ciências Sociais**. Editora Atlas, São Paulo, 1987.

VILLAÇA, N.; GÓES, F.; KOSOVSKI, E. **Corpo e Risco**. Rio de Janeiro: Mauad: 1999. p. 14-21.

WEIR, Matt. **A look at the Ms Olympia History and 2006 Ms Olympia preview**. Disponível em: <http://www.bodybuilding.com/fun/weik24.htm>. Postado em [17/03/2006](#). Acesso em 20/10/2009.

#### **SITES:**

<http://www.cbcm.com.br>

<http://g1.globo.com/>

<http://www.google.com.br>

<http://www.ifbb.br>

<http://www.nabba.com.br>

<http://www.scholar.google.com.br>

**ANEXOS**

**ANEXO A – ROTEIRO DE ENTREVISTA ESTRUTURADA  
ATLETAS DE BODY BUILDING**

**Data:**

Endereço:

CEP:

Bairro:

Área:

Entrevistador:

**Identificação:****Nome:****Sexo:****Data de nascimento:****Local:****Idade:**

Estado civil:

 casada solteira desquitada divorciada viúvaTem filhos?  sim não

Quantos? \_\_\_\_\_

**Escolaridade:** Alfabetizado 1º Grau incompleto 1º Grau Completo 2º Grau incompleto 2º Grau completo 3º Grau incompleto 3º Grau completo Mestrado completo Doutorado completo**Profissão:**

Ocupação

Principal: \_\_\_\_\_

Ocupação

Secundária: \_\_\_\_\_

Constituição familiar e profissão dos pais:

---



---

---

---

Para relatar sobre:

## **ESPORTE**

1. Quando iniciou a vida esportiva?
2. Que modalidade esportiva pratica?
3. Por que este esporte?
4. O que o esporte significa para você?
5. Quais foram os principais motivadores?
6. Que tipo de mulher procura este esporte?
7. Aumentou a procura por este esporte? Por que?

## **CORPO**

1. Você gosta do seu corpo como ele é hoje?
2. Já quis mudá – lo?
3. O que você mudaria no seu corpo hoje?
4. O que você acha que descaracteriza/masculiniza o corpo feminino?
5. O que as outras pessoas acham do seu corpo?
6. Como as outras pessoas vêem essa descaracterização/masculinização do corpo feminino?

## **MUSCULAÇÃO/BODY BUILDING**

1. Qual o cotidiano das academias?
2. Qual o tipo de público que frequenta as academias?
3. Qual a idade das mulheres mais freqüente nas academias?
4. O que você encontra na academia que não encontra em outros lugares?



## **COMPETIÇÕES/BODY BUILDING**

1. Relate o que acontece nas competições.
2. Relate o que acontece nos bastidores das competições.
3. Quais são as preparações para a competição?
4. Que tipo de treinamento é feito?
5. Quais competições participou?
6. O que é o Corpo nessas competições?

## **ALIMENTAÇÃO**

1. Como é a sua alimentação?
2. Tem alguma diferença da sua alimentação para a alimentação de mulheres que não praticam atividade física?
3. O que você acha do uso do suplemento?
4. Você acha que as pessoas usam suplementos cotidianamente?
5. O que você acha do uso de anabolizantes?
6. Você acha que as pessoas consomem anabolizantes frequentemente?

**ANEXO B – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA  
BIOQUÍMICA**

**Data:**

Endereço:

CEP:

Bairro:

Área:

Entrevistador:

**Identificação:****Nome:****Sexo:****Data de nascimento:****Local:****Idade:**

Estado civil:

 casada solteira desquitada divorciada viúva

Profissão:

Relatar sobre:

1. O que você acha do crescente uso de suplementos e anabolizantes?
2. Qual a diferença entre suplemento e anabolizante?
3. O que é o anabolizante?
4. Quais são os anabolizantes mais utilizados?
5. Para quê serve os esteróides anabolizantes?
6. Para quê foram criados?
7. Um atleta precisa, obrigatoriamente de usar tal substancia?
8. O que acontece se uma pessoa utilizar o esteróide para outro fim (diferente daquele para quê foi criado)?

**ANEXO C – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA  
ENDOCRINOLOGISTA**

**Data:**

Endereço:

CEP:

Bairro:

Área:

Entrevistador:

**Identificação:****Nome:****Sexo:****Data de nascimento:****Local:****Idade:**

Estado civil:

 casada solteira desquitada divorciada viúva

Profissão:

Relatar sobre:

1. O que são esteróides anabolizantes?
2. Para quê eles servem?
3. Quais os efeitos do uso do anabolizante se utilizado para desempenho esportivo ou para fins estéticos?
4. Quais os efeitos do uso do anabolizante pela mulher?
5. O que você acha da expressão masculinização do corpo feminino? De fato ela acontece?
6. É verdade que, se utilizado com acompanhamento médico não tem problema? Comente sobre isso.
7. Comente algumas dessas afirmativas (Falas das atletas).

**ANEXO D – ROTEIRO DE ENTREVISTA SEMI ESTRUTURADA  
NUTRICIONISTA**

**Data:**

Endereço:

CEP:

Bairro:

Área:

Entrevistador:

**Identificação:****Nome:****Sexo:****Data de nascimento:****Local:****Idade:**

Estado civil:

 casada solteira desquitada divorciada viúva

Profissão:

Relatar sobre:

1. O que é a suplementação alimentar?
2. Para quê ela serve?
3. Fale um pouco sobre o carboidrato. Suas funções e os efeitos do seu uso como suplemento.
4. Fale um pouco sobre a proteína. Suas funções e os efeitos do seu uso como suplemento.
5. Fale um pouco sobre a cafeína. Suas funções e os efeitos do seu uso como suplemento.
6. Fale um pouco sobre a anfetamina. Suas funções e os efeitos do seu uso como suplemento.
7. Qual a sua opinião sobre as seguintes afirmativas. (Falas das atletas)

## **ANEXO E – APROVAÇÃO DO COMITÊ DE ÉTICA**

## ANEXO F – TERMO DE CONSETIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

PESQUISADOR RESPONSÁVEL: MARIA ELISA CAPUTO FERREIRA

ENDEREÇO: RUA PADRE FREDERICO, 180

CEP: 36036-150 – JUIZ DE FORA – MG

FONE: (32) 3229-3281 ou (32) 3229-3291.

E-MAIL: caputoferreira@terra.com.br

O Sr. (a) está sendo convidado (a) como voluntário (a) a participar da pesquisa “Descaracterização/Masculinização da Mulher: VERDADE OU MITO? Um Estudo sobre a Evolução e a Representatividade do “Feminino” no Esporte”. Neste estudo, pretendemos compreender as representações de corpo, imagem corporal e corporeidade num grupo de mulheres praticantes de atividade física (musculação e fisiculturismo), na cidade de Juiz de Fora, MG.

O motivo que nos leva a estudar as representações do corpo para as mulheres praticantes de atividade física é contribuir para a construção do conhecimento e sua utilidade para a prática profissional, Além de buscar conscientizar a própria população estudada para os riscos e malefícios que a prática obsessiva de uma atividade física pode acarretar.

Para este estudo adotaremos os seguintes procedimentos:

1. **METODOLOGIA:** Inicialmente, será feita uma seleção dos sujeitos, seguindo critérios estabelecidos pela pesquisadora. Num segundo momento, os pesquisados selecionados responderão a uma entrevista, que deverá ser gravada na íntegra para posterior análise. Após analisada, a fita contendo as informações da entrevista será destruída.
2. **RISCOS E BENEFÍCIOS:** Trata-se de um estudo com risco mínimo, ou seja, o mesmo risco que se tem em atividades rotineiras, como conversar, ler, caminhar, etc.
3. **RESSARCIMENTO:** Se houver algum risco/prejuízo a saúde do pesquisado, o mesmo será ressarcido pela pesquisadora responsável.

Para participar deste estudo você não terá nenhum custo, nem receberá qualquer vantagem financeira. Você será esclarecido (a) sobre o estudo em qualquer aspecto que desejar e estará livre para participar ou recusar-se a participar. Poderá retirar seu consentimento ou interromper a participação a qualquer momento. A sua participação é voluntária e a recusa em participar não acarretará qualquer penalidade ou modificação na forma em que é atendido pelo pesquisador

O pesquisador irá tratar a sua identidade com padrões profissionais de sigilo.

Os resultados da pesquisa estarão à sua disposição quando finalizada. Seu nome ou o material que indique sua participação não será liberado sem a sua permissão.

O (A) Sr (a) não será identificado em nenhuma publicação que possa resultar deste estudo.

Este termo de consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, na Faculdade de Educação Física/FAEFID da UFJF e a outra será fornecida a você.

Eu, \_\_\_\_\_, portador do documento de Identidade \_\_\_\_\_ fui informado (a) dos objetivos do estudo “Descaracterização/Masculinização da Mulher: VERDADE OU MITO? Um Estudo sobre a Evolução e a Representatividade do “Feminino” no Esporte”, de maneira clara e detalhada e esclareci minhas dúvidas. Sei que a qualquer momento poderei solicitar novas informações e modificar minha decisão de participar, se assim o desejar.

Declaro que concordo em participar desse estudo. Recebi uma cópia deste termo de consentimento livre e esclarecido e me foi dada à oportunidade de ler e esclarecer as minhas dúvidas.

Juiz de Fora, \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 200 .

---

Nome	Assinatura participante	Data
------	-------------------------	------

---

Nome	Assinatura pesquisador	Data
------	------------------------	------

---

Nome	Assinatura testemunha	Data
------	-----------------------	------

Em caso de dúvidas com respeito aos aspectos éticos deste estudo, você poderá consultar o

CEP- COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA/UFJF

CAMPUS UNIVERSITÁRIO DA UFJF

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA

CEP 36036.900

FONE:32 3229 3788

# Livros Grátis

( <http://www.livrosgratis.com.br> )

Milhares de Livros para Download:

[Baixar livros de Administração](#)

[Baixar livros de Agronomia](#)

[Baixar livros de Arquitetura](#)

[Baixar livros de Artes](#)

[Baixar livros de Astronomia](#)

[Baixar livros de Biologia Geral](#)

[Baixar livros de Ciência da Computação](#)

[Baixar livros de Ciência da Informação](#)

[Baixar livros de Ciência Política](#)

[Baixar livros de Ciências da Saúde](#)

[Baixar livros de Comunicação](#)

[Baixar livros do Conselho Nacional de Educação - CNE](#)

[Baixar livros de Defesa civil](#)

[Baixar livros de Direito](#)

[Baixar livros de Direitos humanos](#)

[Baixar livros de Economia](#)

[Baixar livros de Economia Doméstica](#)

[Baixar livros de Educação](#)

[Baixar livros de Educação - Trânsito](#)

[Baixar livros de Educação Física](#)

[Baixar livros de Engenharia Aeroespacial](#)

[Baixar livros de Farmácia](#)

[Baixar livros de Filosofia](#)

[Baixar livros de Física](#)

[Baixar livros de Geociências](#)

[Baixar livros de Geografia](#)

[Baixar livros de História](#)

[Baixar livros de Línguas](#)



[Baixar livros de Literatura](#)  
[Baixar livros de Literatura de Cordel](#)  
[Baixar livros de Literatura Infantil](#)  
[Baixar livros de Matemática](#)  
[Baixar livros de Medicina](#)  
[Baixar livros de Medicina Veterinária](#)  
[Baixar livros de Meio Ambiente](#)  
[Baixar livros de Meteorologia](#)  
[Baixar Monografias e TCC](#)  
[Baixar livros Multidisciplinar](#)  
[Baixar livros de Música](#)  
[Baixar livros de Psicologia](#)  
[Baixar livros de Química](#)  
[Baixar livros de Saúde Coletiva](#)  
[Baixar livros de Serviço Social](#)  
[Baixar livros de Sociologia](#)  
[Baixar livros de Teologia](#)  
[Baixar livros de Trabalho](#)  
[Baixar livros de Turismo](#)