



Universidade Federal
de Campina Grande

**CENTRO DE HUMANIDADES
PRÓ-REITORIA DE PÓS GRADUAÇÃO
UNIDADE ACADÊMICA DE CIÊNCIAS SOCIAIS
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS SOCIAIS
MESTRADO EM CIÊNCIAS SOCIAIS**

POLIANO BARBOSA ARAÚJO

**ENTRE PESOS E MEDIDAS:
As significações do corpo elaboradas por jovens frequentadores de academias de
musculação**

CAMPINA GRANDE - PB

2018

POLIANO BARBOSA ARAÚJO

**ENTRE PESOS E MEDIDAS:
As significações do corpo elaboradas por jovens frequentadores de academias de
musculação**

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito para a obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

Orientador: Lemuel Dourado Guerra Sobrinho

CAMPINA GRANDE – PB
2018

A663e Araújo, Poliano Barbosa.
Entre pesos e medidas: as significações do corpo elaboradas por jovens frequentadores de academias de musculação. / Poliano Barbosa Araújo. Campina Grande, 2018.
105 f. Il.

Dissertação (Mestrado em Ciências Sociais) Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Humanidades, 2018.
"Orientação: Prof. Dr. Lemuel Dourado Guerra Sobrinho.

Referências.

1. Musculação. 2. Corpo. 3. Beleza física. 4. Cultura fitness. I. Guerra Sobrinho, Lemuel Dourado. II. Título.

CDU796.015.52(043)

POLIANO BARBOSA ARAÚJO

**ENTRE PESOS E MEDIDAS:
As significações do corpo elaboradas por jovens frequentadores de academias de
musculação**

Defesa realizada no dia 22 de fevereiro de 2018.

BANCA EXAMINADORA

Lemuel Dourado Guerra Sobrinho
(Orientador) UFCG/PPGCS

Ramonildes Alves Gomes
(Examinadora Interna) PPGCS/ UFCG

Maria de Assunção Lima de Paulo
(Examinadora Externa)

*Dedico este trabalho, ao meu sobrinho/irmão,
Wylyan Gekson Barbosa Lira,
por acreditar na esperança, e mostrar que vale a pena cultivá-la.*

*Dedico ao meu Pai,
Pedro Ferreira de Araújo,
por me ensinar que não importam as distancias...
no olhar, no sorriso e no abraço consentido,
...o dizer, também é dito.*

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por se fazer presente em todos os momentos. À minha Mãe e ao meu Pai por acreditarem em mim. E, à Sheila Britto, pelo amor e incentivos.

À minha família e amigos, em especial à Lívia Maria, Valéria Araújo, Jéssica Albuquerque, Amanda, Daniele Virgínia e Ana Paula, pela amizade e companheirismo.

Ao Prof. Dr. José Maria de Jesus Izquierdo Villota, pelos ensinamentos do quão é importante ser determinado ao buscar um sonho, independentemente de quais desafios precisamos enfrentar.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Lemuel Dourado Guerra Sobrinho, pelos cuidados fundamentais na conclusão desse trabalho. Agradeço por ter sido um grande mestre, guiando meus passos e iluminando ideias que já não conseguia enxergar.

À banca Examinadora, através da Profa. Dr.^a Maria de Assunção Lima de Paulo, por representar um porto seguro na minha trajetória acadêmica, e, da Profa. Dr.^a Ramonildes Alves Gomes, por sua disponibilidade e contribuições, sempre marcantes.

Da Pós-Graduação em Ciências Sociais – UFCG, aos professores pelas experiências compartilhadas e também à Rinaldo e Claudiana pelos auxílios até aqui.

À CAPES pelo incentivo à pesquisa, possibilitando o cumprimento das etapas e construção do conhecimento.

Aos jovens fitness e laços de amizades construídos na academia, que fizeram desta experiência uma jornada inesquecível. Agradeço finalmente, ao Ruan Bolívar pela autorização e disponibilidade de apoio à pesquisa.

A todos, meus agradecimentos.

Saudade no sertão

O agricultor quando aposenta a enxada e a foice, “descansa”.
A saudade nesta terra seca, denuncia quão salgada é a lágrima da perda.
Não desanimar é o segredo,
“pois haverá sempre novos frutos, quando novas sementes forem plantadas”.

Poliano B. Araújo

LISTA DE SIGLAS

UFMG – Universidade Federal de Campina Grande

IHRSA - International Health, Racquet & Sportsclub Association

ATP - Adenina-Tri-Fosfato

ACAD - Associação Brasileira de Academias

GAP – Glúteo, Abdômen e Pernas

CCC – Comportamento de Checagem Corporal

EPI – Equipamento de Proteção Individual

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Motivo para frequentar a academia por número de praticantes

LISTA DE QUADROS

Quadro 1. Perfil dos jovens praticantes de musculação

Quadro 2. Demonstrativo do perfil dos professores de musculação entrevistados

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Distribuição dos praticantes por idade

Gráfico 2. Projeção dos objetivos conforme o desenvolvimento pessoal e as impressões sociais a partir da prática de musculação

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: The stone of Bybon

Figura 2: Halteres Gregos

Figura 3. Representação do espaço do 1º Andar (disposição das máquinas)

Figura 4: Exemplo da representação do corpo masculino na mídia e na academia

Figura 5: Representação do corpo fitness através da revista *Men's Health*

RESUMO:

A busca pela adequação aos padrões de beleza cada vez mais precoce, incentivou o desenvolvimento desta pesquisa de campo. Para tanto, o objetivo foi compreender o corpo a partir das significações da prática de musculação elaboradas por jovens do sexo masculino de 15 a 29 anos e residentes de um bairro da periferia de Campina Grande. A pesquisa está fundamentada em discussões sobre corpo, juventude, cultura fitness e as representações sociais de beleza física. A análise baseou-se em coletas de dados presenciais, através de metodologia qualitativa e abordagem indutiva, do método monográfico para os procedimentos de pesquisa, e, da observação participante para a forma de coleta de dados. No agir em campo, a entrevista semiestruturada com 10 indivíduos serviu de inspiração para discutir como o aparenialismo e a mercantilização do corpo tem influenciado a vida dos jovens que frequentam a academia de musculação. A pesquisa constatou que a prática de musculação possibilita aos jovens a construção de um corpo sarado, melhora a sua aparência física, e, conseqüentemente o aumento do status social. No entanto, a academia de musculação também configura um espaço cujas relações se estabelecem a partir da construção de identidades, formação de grupos, disputa de poder, e, inclusive de atitudes informais.

Palavras-chave: Musculação, Corpo, Beleza física, Juventude, Cultura fitness.

ABSTRACT

The search for adequacy to the standards of increasingly precocious beauty, encouraged the development of this field research. Therefore, the objective was to understand the body from the significations of the bodybuilding practice by young men aged 15 to 29 years old and residents of a neighborhood in the outskirts of Campina Grande. The research is based on discussions about body, youth, fitness culture and the social representations of physical beauty. The analysis was based on data collection, through qualitative methodology and inductive approach, from the Monographic method to the research procedures, and, from participant observation to the form of data gathering. In acting in the field, the semi-structured interview with 10 individuals served as an inspiration to discuss how aparenialism and the commodification of the body have influenced the lives of young people attending the bodybuilding academy. The research found that the bodybuilding practice allows young people to construct a healthy body, improve their physical appearance, and, consequently, increase social status. However, the Bodybuilding academy also configures a space whose relationships are established from the construction of identities, group formation, power dispute, and even informal attitudes.

Key words: Bodybuilding, Body, Physical beauty, Youth, Fitness culture.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1 – Aspectos metodológicos e percepções do corpo fitness.....	16
1.1 Metodologia e sujeitos da pesquisa	16
1.1.1 O lócus da pesquisa	18
1.1.2 Os sujeitos da pesquisa: os jovens fitness	21
1.2 O corpo: uma construção histórica e sociocultural	24
1.2.1 A (re)significação do corpo na cultura fitness	35
CAPÍTULO 2 – Entre “Pesos” e “Medidas”	43
2.1 A academia de musculação e os ‘jovens fitness’	43
2.2 A sociabilidade de jovens na academia de musculação	58
2.2.1 Os sons que movem os corpos	58
2.2.2 O instrutor	60
3.2.3 Sociabilidade no espaço <i>fitness</i>	63
CAPÍTULO 3 – Corpo (fitness) e aparência	69
3.1 Implicações do aparenialismo na corporalidade fitness.....	69
3.2 Beleza acima de tudo?	84
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	93
REFERÊNCIAS	98
ANEXO.....	104

INTRODUÇÃO

O Brasil representa o segundo maior mercado de academias do mundo, com aproximadamente 32.000 unidades espalhadas por todo país — atrás apenas dos Estados Unidos —, é também o quarto em número de praticantes (8 milhões) e o décimo em faturamento (2,4 bilhões de dólares), de acordo com a IHRSA, associação internacional do mundo fitness (BERTÃO, 2016). Além disso, o país liderou em 2013 o ranking mundial de cirurgias plásticas (GRACINDO, 2015), ultrapassando até os Estados Unidos, o líder atual.

Os dados estimulam a reflexão acerca dos níveis de insatisfação dos brasileiros quanto à aparência física, e, até que ponto os indivíduos estão dispostos a transformá-la. Também revelam como a percepção do corpo e da aparência física estão diluídas na cultura brasileira.

Tudo isso implica em compreender a maneira como são vivenciadas as questões ligadas à corporalidade em cada cultura. A corporalidade é objeto e resultado de conjuntos de representações sociais que variam no tempo e no espaço, sendo uma fonte privilegiada de pistas para compreender a sociabilidade dos indivíduos e a produção e reprodução de subjetividades. Como em outras culturas, as condutas corporais na sociedade brasileira estão demarcadas por questões de classe, de religião, política, econômica, de gênero e de idade.

Para efeitos de uma ciência que se dedica compreender a relação: corpo e sociedade, a sociologia do corpo envolve uma área que busca compreender a corporalidade humana como fenômeno sociocultural, motivo simbólico, objeto de imaginários e representações (LE BRETON, 2007). Ao investir no tema, a Sociologia lança mão de teorias para compreender a vida social e os modelos que orientam o pensar e agir dos indivíduos, considerando-os em termos de sua inscrição corporal.

Esta área da Sociologia leva em consideração as variáveis, tempo e espaço, a partir daí tem-se uma visão simbólica-interpretativa-construcionista do corpo como algo construído socialmente e transformado pela atividade e cultura humana (TURNER, 2014).

A própria ideia de corpo é entendida pela socioantropologia como o lugar que constitui o âmago da relação do homem com o mundo. Ao mesmo tempo em que se dedica ao arranjo e compreensão das lógicas que envolvem a extensão e os movimentos do corpo na sociedade (LE BRETON, 2011). E faz isso, a partir de múltiplas concepções do corpo e do seu uso.

Nesta pesquisa, adota-se a perspectiva de corpo de David Le Breton, (2004, 2011; 2016), pois segundo ele, o corpo não pode ser explicado apenas por sua materialidade, já que ela é objeto de moldagem e de constantes ressignificações socioculturais. Barbosa et al, (2011) reforça que o corpo evidencia e instrumentaliza a existência humana, como um objeto de

reflexão complexo e inesgotável, tanto em sua realidade biológica, quanto em seu aspecto de lugar, de inscrição sociocultural e de instrumento simbólico, ele, se revela ainda como um fato social, psicológico, cultural e religioso.

Os investimentos da pesquisa se alinham com a ideia de observar como expressamos através do corpo os efeitos e significados que as relações sociais provocam em nós: os desejos, os afetos, as emoções, até a existência física, está dentro de um contexto relacional e cultural, a partir das quais as relações são construídas e vivenciadas (BARBOSA et al, 2011). Para tal, foram consideradas experiências dos cursos de Fisioterapia, Ciências Sociais e da vida profissional em academias de musculação e ginástica.

A Fisioterapia contribuiu para o desenvolvimento de uma visão do corpo humano pelo viés biológico, e ao mesmo tempo, através da sua interação com o meio, no sentido de não o limitar à um conjunto de estruturas e sistemas orgânicos, ressaltando a dimensão transcendental do corpo sobre a matéria. Além disso, injetou-se nesta pesquisa um viés sobre as implicações da saúde e doença no contexto da vida fitness.

A visão da Sociologia representou um marco na forma de ler e compreender a sociabilidade dos indivíduos. A partir dela, as conversas informais e consultas teóricas sobre os temas ligados ao corpo, à boa forma física e à juventude, serviram de embasamento para a compreensão das relações sociais existentes no campo.

A experiência de 4 anos como avaliador físico em três academias de musculação, veio reforçar o desejo de unir a percepção da Sociologia com a Fisioterapia nas pesquisas. Ao mesmo tempo era preciso um desligamento emocional da situação de familiaridade, por isso, como diria Roberto Damatta (1987), foi preciso transformar o exótico em familiar e o familiar em exótico, num movimento semelhante a um auto-exorcismo, pois não se trata de focalizar nativos de lugares desconhecidos, de práticas primitivas que se deseja objetificar e inventariar, mas descobri-las em nós, nas nossas instituições, no âmbito dos contextos dos quais fazemos parte.

Quando já é conhecido o contexto que se pretende pesquisar, existe a possibilidade de uma acomodação analítica, porque as atitudes tendem se “naturalizar” diante da convivência com os sujeitos e com as relações que se estabelecem neste espaço, inclusive os fenômenos cotidianos. Esta visão foi de grande importância para um melhor controle das impressões sobre o campo, porque o pesquisador precisa suspender prenoções diante dos discursos e ações dos sujeitos.

Segundo Damatta (1987), ‘estranhar o familiar e familiarizar o exótico’ caracteriza um exercício de distanciamento para melhor captar as condições objetivas e subjetivas da realidade empírica, até porque as abstrações teóricas e metodológicas (fatos, pessoas, categorias, classes,

segmentos, grupos sociais, etc.) podem ou não fazer parte deste universo. Segundo ele, as duas operações acima estão intimamente relacionadas e ambas sujeitas a deixarem resíduos, não sendo nunca realizadas de modo completo. O exótico nunca se torna completamente familiar e o familiar nunca vai ser perfeitamente exótico (DAMATTA, 1987).

Até porque os espaços sociais são complexos e diversificados, dotados de regras e valores disseminados nas práticas e nos discursos. Por exemplo no ambiente da academia, vê-se que fatores como idade, sexo, classe social, identidade, cuidados com o corpo e beleza física contribuem para configurar as relações neste espaço.

Inclusive, alcançar o corpo "sarado e bem proporcionado" é um desejo que muitos indivíduos nutrem, principalmente aqueles cujo peso corporal está abaixo ou ultrapassa os padrões de peso *ideal*¹. Conseqüentemente, acabam sendo taxados como os indivíduos em situação de estar fora do padrão de peso e de beleza física hegemônico. Somado a isto, as exigências de beleza rejeitam a flacidez e rugosidade da pele, a flacidez e pouco volume muscular, a falta de agilidade e disposição física, e, a assimetria corporal.

No sentido de retardar os efeitos do tempo sobre o corpo e adequá-lo aos padrões de beleza, a prática de musculação e ginástica tem se atualizado nos serviços de treinamento e no atendimento especializado. Para tanto, a musculação toma emprestado técnicas de quartéis, de treinamentos desportivos, tratamentos clínicos, e principalmente, desenvolve e aprimora as contribuições do treinamento com pesos. Com isso, a academia se tornou um 'lugar' da prática física e socialização de indivíduos reunidos em torno do interesse de aperfeiçoamento corporal.

Ao mesmo tempo, os avanços do conhecimento acerca dos efeitos da musculação sobre a modelagem do corpo, fizeram crescer quanti e qualitativamente as exigências a favor dos serviços oferecidos pela academia de musculação, o que acarretou conseqüências importantes na atuação profissional dos instrutores, referidas ao atendimento das exigências do culto ao corpo e da beleza física.

Tendo em vista que a sociabilidade na academia incita o enquadramento de padrões de beleza e estética, forçando o agir dos indivíduos em favor de modelos de classificação ideal típicos, que tende à homogeneização dos discursos e das práticas individuais, a pesquisa científica foi norteada pela seguinte questão: como os jovens praticantes de musculação constroem sentidos para a atividade física, para a aquisição de técnicas corporais referidas à

¹Peso ideal diz respeito aos padrões estabelecidos a partir da relação peso/altura² (peso, dividido pela altura ao quadrado), quer dizer, o Índice de Massa Corpórea - IMC. Podem ser incluídos também neste contexto as medidas clínicas e desportivas como o auto nível de condicionamento físico, baixos índices de massa gorda e aspecto saudável e belo do corpo.

musculação e modelagem de seus corpos em busca da aproxima-se de um modelo de corpo cuja força é socialmente construída?

Conjectura-se que os discursos sobre o corpo e os incentivos que levam os indivíduos a frequentarem a academia se diferenciam entre os sexos, idades e classe social, no entanto, os indivíduos são atraídos pelas promessas de mudança corporal, as quais são vistas como capazes de influenciar a aparência dos indivíduos e sua desenvoltura em outros campos da vida, como a saúde, a beleza física, a vida afetiva e o trabalho.

Dessa forma, o objetivo desta pesquisa foi compreender o corpo a partir das significações da prática de musculação elaboradas por jovens homens praticantes de musculação. Levando em consideração os praticantes de musculação de um bairro da periferia de Campina Grande. Neste sentido, os marcadores *saúde, gênero e classe social*, interseccionalizados com as questões do corpo e das representações do corpo fitness, caracterizam chaves de análises importantes para se discutir os aspectos plurais e dinâmicos da vida dos jovens que praticam musculação na periferia.

Especificamente, se atenta investigar as percepções sobre o conceito de corpo e juventude no contexto fitness e a dinâmica das relações sociais estabelecidas na academia de musculação. Também, compreender como a juventude masculina é influenciada pelas implicações do aparençalismo² e exigências de enquadramento em um modelo de corpo e beleza através da prática de musculação, e, compreender como a busca pela transformação do corpo protagoniza ações que superam até os cuidados com a saúde e bem-estar físico.

A pretensão foi acessar o local de pesquisa a partir de uma abordagem que facilitasse a investigação, por isso, optou-se por uma metodologia qualitativa, sabendo que em pesquisas qualitativas são ampliadas as possibilidades de captar informações, pois a imersão em campo exige a sistematização das informações coletadas. Dessa forma se apreende a realidade observada de maneira abrangente, com a riqueza de detalhes suficientes para explicar os fenômenos, sem prejudicar os sentidos e significados que abarcam.

Instigar à fala, e, ler as entrelinhas, é uma das especialidades do cientista social, por isso, o método de observação foi tão importante para apreender não somente o discurso verbalizado, mas também o comportamento durante o discurso. Esta atitude vale muito a pena quando se tem por objeto de pesquisa, o corpo e suas representações sociais.

Escolheu-se como *locus* da pesquisa uma academia de musculação de Campina Grande,

² Tipo de preconceito que violenta o indivíduo por conta da aparência física. Este tipo de preconceito é tão forte quanto o machismo e racismo por exemplo, contudo, possui características de invisibilidade social, devido à importância dada aos demais.

localizada no bairro de Bodocongó. A escolha baseou-se na proximidade com a residência do pesquisador, afinidade com alguns jovens que praticam musculação no ambiente, e, pela quantidade de jovens que moram no bairro e frequentam a academia. Também porque ela consegue prover a convivência entre indivíduos de graus de instrução, gênero e gerações diferentes. Além disso, oferece o serviço de musculação, Muay Thai e três variações de ginástica³ (aeróbica, localizada e aula de dança), reunindo assim um público diversificado.

Para efeitos de melhor apresentar os resultados da pesquisa, organizou-se a dissertação em três capítulos. Através dos quais é possível conferir as discussões sobre musculação, corpo, juventude, periferia, sobre as experiências de campo, as implicações da sociabilidade de jovens na academia, suas falas e as performances desempenhadas no ambiente da musculação.

No primeiro capítulo se discute os aspectos metodológicos e as percepções conceituais do corpo e da corporalidade, levando em consideração os procedimentos de coleta de dados (entrada em campo, familiarização e socialização, observação participante, entrevistas e análises) e os instrumentos utilizados na abordagem científica, o diário de campo, a entrevista semiestruturada e os formulários de matrícula.

Ainda no capítulo, os conceitos de periferia e juventude foram lançados dentro de uma perspectiva heterogênea. O primeiro com a intenção de contextualizar o lugar de onde falam os sujeitos entrevistados, e o segundo, na intenção de delimitar a amostra. A categoria juvenil foi considerada por conveniência a melhor opção para captar informações sobre os praticantes de musculação e as associações sobre as questões do corpo e cuidados com a aparência física.

Pois ela vem sendo utilizada em sentidos múltiplos, podendo designar desde um estado de espírito novo e atual até um valor em si, exigindo, portanto, uma delimitação mais ampla que ultrapassa os limites demográficos, psicológicos, históricos e sociológicos (BAQUERO; HAMMES, 2006).

Em seguida, dedica-se à reflexão do contexto fitness e os cuidados com o corpo. Sobre esta ótica, observa-se como a sociabilidade na academia de musculação, influencia também as percepções da imagem corporal do indivíduo. A busca por um corpo belo e saudável tem sido um dos pontos essenciais dos discursos que estimulam as pessoas a se engajarem numa atividade física, associados aos elementos busca da boa forma física, de qualidade de vida, de saúde e bem-estar (ACAD, 2017).

³*Aeróbica*: trata-se de uma série de movimentos coreografados realizados no solo individualmente ou em grupo, o principal objetivo é o emagrecimento; *localizada*: refere-se à movimentos realizados a partir de um conjunto de séries e repetições, com ou não uso de instrumentos (halteres, bola, anilhas, bastões, elásticos, etc.), o principal objetivo é a definição muscular; *aula de dança*: caracteriza uma série de exercícios coreografados, em compasso com o ritmo de músicas (zumba, ballet, forró, eletrônica, funk, etc.).

No capítulo dois, investe-se em apresentar a academia de musculação na qual se desenvolve a pesquisa, discorrendo sobre a estrutura e organização do espaço, e, também sobre os horários de funcionamento. Logo em seguida, são apresentados os 10 jovens entrevistados, descrevendo seu perfil e resgatando algumas falas para contextualizar as situações observadas em campo.

Ainda no segundo capítulo, se discute a sociabilidade dos jovens na academia de musculação, ressaltando as hierarquias que se desenvolvem e o sentimento de pertencimento aos grupos formados dentro do estabelecimento. Sobre este assunto, também são levantadas discussões sobre os sons que servem de trilha sonora para a prática dos exercícios e sobre instrutor, cujo papel vai muito além da função de acompanhar o treinamento dos praticantes.

No terceiro capítulo refletiu-se as implicações da busca pela transformação do corpo em prol de uma imagem perfeita. Também como a lógica do aparenialismo moderno, influencia os jovens e alimenta a cultura fitness, baseando-se na disseminação de um tipo de beleza hegemônica. Neste capítulo observou-se o quão as implicações da beleza física desde a autopercepção do corpo até o sentimento de fracasso e as dificuldades de se enquadrar no padrão exigido, causam efeitos negativos na personalidade e saúde dos praticantes.

Inclusive, levar o corpo ao limite da exaustão para atingir o tão sonhado corpo perfeito, também pode acarretar danos irreversíveis ao corpo. Por isso, além de se pensar em como os padrões estéticos influenciam a vida dos jovens que praticam a musculação vale a pena observar as implicações na saúde e na autoestima destes.

Por fim, conclui-se a dissertação à luz das contribuições da Sociologia e Antropologia do corpo, ao mesmo tempo, em que se observa as implicações históricas da construção do corpo fitness até os dias atuais, ressaltando o processo de construção do corpo fitness e as representações sociais que reforçam o desejo de transformação da aparência do indivíduo.

CAPÍTULO 1

Aspectos metodológicos e percepções do corpo fitness

1.1 Metodologia e sujeitos da pesquisa

Os princípios metodológicos são fundamentais para um bom desempenho do pesquisador no campo, primeiro o estudioso deve ter objetivos verdadeiramente científicos e ser lógico, em seguida, ele deve criar condições adequadas, principalmente a convivência real com o objeto, o que reforça a melhor familiarização com seus costumes, crenças e presença do pesquisador dentro de um espaço social diferente do seu (MALINOWSKY, 1984).

Os fenômenos importantes devem ser investigados no momento exato em que estão ocorrendo, e, cada fenômeno deve ser estudado através de um conjunto de manifestações concretas o mais amplo possível. Já os resultados devem ser esquematizados sempre que possível em alguma espécie de quadro sinótico, tanto para ser usado como instrumento de pesquisa, quanto para ser apresentado como documento desse processo de investigação (MALINOWSKY, 1984).

Para o desenvolvimento da pesquisa optou-se pela metodologia qualitativa, utilizando o método de abordagem *indutivo*, onde a aproximação dos fenômenos caminha geralmente para planos mais abrangentes, indo das constatações mais particulares para leis e teorias (LAKATOS & MARCONI, 2001, p. 106). Quanto ao procedimento da pesquisa, o *método monográfico* foi utilizado como o sistema de procedimentos da investigação, já que ele possibilita uma explicação mais restrita e menos abstrata dos fenômenos (LAKATOS & MARCONI 2001, p. 106). Este método consiste no exame de aspectos particulares da vida grupal, encaixando-se exatamente nos objetivos traçados para o desempenho da pesquisa.

Quanto à forma de coleta de dados escolheu-se a *observação participante*, pois seria possível praticar a musculação e ao mesmo tempo compartilhar com os interlocutores os diálogos e as impressões adquiridas com a prática física. *A priori* ocultou-se o real motivo da inserção do pesquisador na academia, e, aos poucos foram liberadas informações sobre a pesquisa, na medida em que se estabeleciam laços de amizade, de confiança, e mais tardiamente, a partir da apresentação dos objetivos da pesquisa na abordagem aos sujeitos.

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram: o diário de campo, o roteiro de entrevista e a pesquisa documental (cadastro digital e formulários de matrícula). O *diário de campo*

possibilitou anotações sobre características físicas e socioculturais dos sujeitos, bem como, demarcar a disposição dos objetos e circulação de indivíduos no espaço da academia. Sua relevância é notável pelo fato de registrar sistematicamente informações sobre as histórias de vida, situações e comportamentos dos indivíduos.

Nos dias atuais, a depender das condições de pesquisa, o uso de aparelhos eletrônicos e aplicativos podem facilitar a coleta de informações no campo, e até substituir instrumentos clássicos por ferramentas tecnológicas que reúnem as mesmas funções. As primeiras ferramentas utilizadas foram o caderno de anotações e a caneta esferográfica. Coletou-se nomes, contatos de telefone, redes sociais, desenhou-se a distribuição das máquinas e descreveu-se o perfil de alguns jovens. Pouco tempo depois, o caderno foi substituído por sua versão digital (em aplicativo). A mesma função de anotar e rabiscar os esquemas transferiu-se para o bloco de anotações no celular, por meio do aplicativo do pacote *Office*, o Bloco de Notas (do One Note).

A partir deste, as anotações e ideias que surgiam ao longo da pesquisa passaram a ser digitalizadas ou escritas, e depois, compiladas em um arquivo digital no Microsoft Word versão 2016. Com isso, manteve-se a função de registro para o tratamento dos dados das entrevistas a posteriori.

O roteiro para as entrevistas foi criado para atender a demanda de 10 entrevistas semiestruturadas com jovens que praticam a musculação na academia onde a pesquisa se desenvolveu. Antes de realiza-las, foram expostos os objetivos da pesquisa de modo intencional. As entrevistas foram gravadas através do software de gravação de áudio – *Áudio Recorder* – instalado em um Smartphone Motorola Moto G (3ª Geração) *Colors*, posteriormente as gravações foram transcritas para a análise.

Levou-se em consideração o local de preferência dos jovens para não haver gastos financeiros ou dispêndio de energia física por parte dos sujeitos. Optou-se em realizar as entrevistas na própria academia, ressaltando que além das entrevistas tiveram as conversas informais⁴ e as discussões sobre temas do cotidiano correlacionados com a vida fitness.

Sobre as *entrevistas semiestruturadas* Lakatos & Marconi (2001, p. 196) afirmam ser “uma conversação efetuada face a face, de maneira metódica, que proporciona ao entrevistado, verbalmente, a informação necessária”. Em se tratando de entrevistas semiestruturadas, o entrevistador segue um roteiro previamente estabelecido, contudo, são realizadas de forma

⁴ A observação feita no campo se enquadra em um contexto maior de interação, não apenas com os jovens, mas com praticantes acima dos 30 anos de idade, com os professores e com as mulheres.

menos engessadas para explorar amplamente a questão desenvolvida na conversação.

Também foi utilizada a pesquisa documental a partir da análise de duas fontes: o *cadastro digital* do praticante, responsável pelo controle de entrada e saída com identificação biométrica e passagem pela catraca. Este gerenciamento era feito por um sistema computadorizado, com base no preenchimento de dados sociodemográficos, clínicos, da anamnese, do programa de exercícios e da situação de pagamento, e, os *formulários* impressos de identificação sobre os hábitos de vida dos praticantes, a partir dos quais foi possível estratificar a idade, as motivações para com a musculação e informações clínicas dos jovens.

Além da observação direta e interação com os jovens na academia, as consultas a livros e artigos científicos foram de grande importância na aprendizagem das técnicas de pesquisa e desempenho do pesquisador em campo.

1.1.1 O lócus da pesquisa

A pesquisa de campo ocorreu em uma academia de musculação localizada no bairro de Bodocongó em Campina Grande - PB. Segundo o site Observa Campina (2018)⁵, este é um bairro situado na zona oeste da cidade, que surgiu e se desenvolveu após a construção do Açude de Bodocongó em 1915. A partir de sua criação, instalou-se uma fábrica têxtil, um curtume e um matadouro, o que influenciou a construção de novas casas e o desenvolvimento urbano no local.

O bairro já foi considerado o ‘Distrito Industrial’ de Campina Grande na década de 50, hoje, ele integra junto com o Bairro Universitário, o lugar de maior circulação de estudantes universitários, porque neste último estão localizadas duas universidades públicas, a Universidade Estadual da Paraíba - UEPB e a Universidade Federal de Campina Grande – UFCG. Também se encontra neste setor, outro polo educacional que reúne considerável número de jovens, a Escola Técnica Redentorista (OBSERVA CAMPINA, 2018).

Bodocongó é considerado um bairro da periferia. Desse modo, vale a pena reforçar as discussões sobre o conceito de periferia, para fins de contextualizar o espaço onde localiza-se a academia e onde vivem os sujeitos da pesquisa.

O conceito de periferia é caro às Ciências Sociais, pois remete a um conjunto de bens socioculturais e históricos, formadores de cultura e de fatos sociais diversificados. Ao mesmo

⁵ O *Observatório Campina* é um site institucional cuja principal meta é exercer a transparência e controle social dos gastos públicos incentivando a participação da população no processo de acompanhamento, transparência e uso racional dos recursos públicos (OBSERVA CAMPINA, 2018).

tempo, a periferia é considerada uma das mais polêmicas fontes de notícias, de sociabilidade e de complexificação da cultura. Sendo assim, o estudo da periferia precisa levar em consideração a heterogeneidade de seu contexto.

De acordo com Domingues (1994), dois conceitos são utilizados para discorrer sobre o espaço geográfico localizado à margem do centro urbano: o *subúrbio* e a *periferia*. Segundo ele, o primeiro representa uma das variantes da condição periférica, e o termo surge dentro de um padrão de urbanização que atingiu uma escala dimensional alargada. Soto (2008) acrescenta que a noção de subúrbio contém uma “nova concepção de espaço”, onde existe a ruptura e a transição entre o rural e o urbano. Ele afirma que a palavra *subúrbio* advém do inglês (*suburb*), quer dizer “sub-cidade”, e se refere àquelas áreas que circundam áreas centrais de uma cidade. Sobre este conceito, Álvaro Domingues reforça:

[...] o subúrbio é a margem, o extramuros, o território impreciso e não consolidado do ponto de vista urbanístico; espécie de reserva fundiária de um crescimento urbano de tipo extensivo e submetido, ora a um processo de planeamento extremamente regulado [...], ora a processos espontâneos de urbanização de maior ou menor densidade pouco ou nada regulados por qualquer figura de plano e, quase sempre, caracterizados por níveis muito baixos de infraestruturação básica (DOMINGUES, 1994, p. 6).

Uma ressalva, os subúrbios do Brasil não são constituídos apenas de camadas pobres, mas também de camadas ricas, pois existem os condomínios privados, a exemplo o bairro da Tijuca no Rio de Janeiro e o Alphaville em São Paulo (SOTO, 2008). Em Campina Grande temos exemplos semelhantes como: o Alphaville Campina Grande e o Residencial Serraville Privê.

Sobre o conceito de periferia, vê-se que está ligado a uma construção espontânea, carregada de decisões isoladas, de escala e de perfil muito diverso (DOMINGUES, 1994, p. 6). Onde segundo ele, o planejamento é substituído pela dinâmica de investimentos privados e pela variabilidade do mercado, o que proporciona à forma urbana, padrões não estruturados, caóticos, incompletos, labirínticos e instáveis.

De acordo com Soto (2008), a periferia se define por sua dependência do centro e o subúrbio caracteriza uma variação da periferia um pouco mais urbanizada. De acordo com ele, a concepção de subúrbio desaparece nas pequenas cidades. Por esse motivo, é mais coerente apontar o bairro de Bodocongó como periferia de Campina Grande do que como subúrbio desta cidade.

Do ponto de vista sociológico, o subúrbio corresponde a uma representação social estigmatizada (DOMINGUES, 1994, p. 7). Sobre este aspecto, recai sobre ambos os conceitos

o peso da discriminação e preconceito. Historicamente sabe-se que as periferias no Brasil são formadas em sua maioria a partir da migração de indivíduos de outras localidades com o intuito de trabalhar nas fábricas e estabelecimentos comerciais da cidade.

A mistura de grupos sociais acaba influenciando a linguagem, o comportamento, as condições de aprendizagem e habitacionais das periferias. Por esse motivo, deve-se tratá-las segundo a pluralidade do seu contexto, porque são distintas umas das outras (DOMINGUES, 1994). Essa concepção nos ajuda compreender a diversidade de grupos sociais presentes no bairro de Bodocongó, e possivelmente justificar a diversidade de indivíduos que frequentam a academia de musculação.

Diante da multiplicidade de fatores que influenciam o processo de socialização e de construção da identidade fitness, no dia 15 de fevereiro de 2016, com a finalidade de conhecer o ambiente da academia e conversar com o dono do estabelecimento sobre a proposta de realizar a pesquisa no local, foi feita uma visita ao espaço da academia. Neste momento foram apresentados os objetivos da pesquisa e o desejo de se matricular como praticante de musculação.

Diante das circunstâncias do acordo, conseguiu-se a autorização e também a disponibilidade do mesmo, caso fosse necessária alguma intervenção. Estes acordos tiveram grande importância porque a pesquisa necessitava de um convívio com os sujeitos, não só isso, era preciso realizar um quantitativo de praticantes e de jovens, dos horários de maior concentração de praticantes, e, o controle sobre eventuais informações que poderiam surgir no percurso da pesquisa.

Num primeiro momento, dedicou-se tempo às disciplinas ofertadas pelo Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais. Elas foram de grande valia na aquisição de conhecimento e experiências que facilitaram o recorte do tema de pesquisa. Neste momento, já se definia com o orientador as principais ideias acerca da questão problema e quais ferramentas metodológicas poder-se-ia utilizar.

A pesquisa de campo teve início efetivamente no dia 04 de agosto de 2016. Primeiramente atentou-se para os horários de funcionamento da academia, que são: de Segunda à Sexta, das 06h00 às 22h00, e, Sábado das 08h00 às 12h00. Para conhecer melhor o público que frequenta a academia nesses horários, definiu-se um cronograma de visitas nos três turnos, inclusive no sábado.

De acordo com as visitas percebeu-se que o fluxo de praticantes é menor nos horários da manhã, pois a maioria dos praticantes trabalha ou estuda. À tarde constatou-se a mesma situação, menor número de indivíduos, principalmente de jovens. A partir das 17 horas o fluxo

de praticantes aumenta consideravelmente, os motivos incluem, fim do expediente de trabalho e final do expediente escolar/universitário.

Diante destas condições, o horário da noite foi escolhido – 17h30 às 19h00 – porque neste intervalo concentram-se o maior número de praticantes do sexo masculino e na faixa etária escolhida para a amostra (15 à 29 anos). Tendo em vista que a pesquisa exigia a familiarização com o espaço e com os sujeitos, frequentou-se a academia de musculação de segunda à sexta, e algumas vezes no sábado, mas este dia acabou sendo pouco produtivo para a pesquisa. Mesmo assim, foram aproveitadas as oportunidades do sábado para conversar mais calmamente com os jovens e outros participantes, além de executar entrevistas.

1.1.2 Os sujeitos da pesquisa: os jovens fitness

Para compor a amostra de sujeitos da pesquisa, foram selecionados indivíduos jovens do sexo masculino de 15 a 29 anos de idade, assim como considera o IBGE e outros pesquisadores. Percebeu-se a importância de questioná-los a partir das estratificações seguintes: *iniciantes, intermediários e veteranos* da musculação.

Sabe-se que a maioria das pesquisas sobre discussões de gênero foca no público feminino e LGBTQ+, principalmente quando se discute corpo e beleza. Por esse motivo, este recorte de gênero tem a pretensão de somar a este quadro de discussões, uma vez que falar de beleza masculina, cuidados estéticos e de transformação do corpo, é um ponto que precisa ser mais discutido pelo viés científico.

Além disso, falar de juventude nos dias atuais implica em cuidados teóricos e metodológicos criteriosos, porque esta é uma categoria bastante manifesta no que diz respeito à busca por reconhecimento social nas implicações de gênero, geração, identidade, cultura, movimentos sociais, conhecimento científico e visão de mundo.

Uma preocupação que todas as sociedades têm é estabelecer um sistema operante de controle social e preparação dos jovens para a vida adulta. Esta noção de juventude, como uma ponte que liga a infância até a fase adulta caracteriza uma visão do jovem como um aprendiz de maturidade. Vale salientar que as percepções sobre a categoria juvenil são sociais, culturais e historicamente determinadas, seja tomada como uma fase da vida ou como categoria social e cultural, a juventude é concebida como um produto da modernidade (PAIS, 1990; WEISHEIMER, 2013; PAPPÁMIKAIL, 2010).

Mannheim (1982), um precursor dos estudos sobre juventude afirma que ao empreender estudos sobre este grupo, é preciso discriminar a condição de geração da situação de geração,

ou seja, distinguir os fatos comuns a todas as gerações daquilo que é característico da categoria juvenil.

Se analisarmos a juventude na condição de geração observamos como a sociedade constitui e confere significado a este ciclo da vida (ABRAMO, 2005). De acordo com Pais (1990) a juventude vista dessa forma (como uma *unidade*), é composta por indivíduos pertencentes à mesma fase, principalmente definida em termos etários. Já pela ótica da situação geracional, percebemos as situações vivenciadas por cada jovem de diferentes maneiras (ABRAMO, 2005), a juventude aqui, é vista como *diversidade*, no sentido de um conjunto social obviamente diversificado, cujo principal atributo é o de ser constituído por jovens em situações sociais diferentes (PAIS, 1990).

Resumindo, a categoria juvenil ora se apresenta como um conjunto aparentemente homogêneo, se compararmos a geração dos jovens com outras (ex: adultos, idosos), ora se apresenta de forma heterogenia, se tomada como um conjunto social cujos atributos juvenis diferenciam os jovens uns dos outros (PAIS, 1990).

Uma vez que a categoria juvenil é criada dentro de contextos particulares, sujeita a modificar-se ao longo do tempo, e por esse motivo não pode ser definida apenas por uma faixa etária, ela se diferencia por classe, gênero, raça, etnia, e inclusive por lugar de vida (PAIS, 1990, p. 146; ABRAMO, 2005). Dessa forma não faz sentido falar de juventude no singular, mas sim, em juventudes (PAIS, 1990; ABRAMO, 2005; MAIA, 2010). A pluralidade do conceito surge sobre um consenso a respeito da natureza heterogênica da juventude, a fim de manifestar uma distinção interna do próprio objeto da pesquisa e das conclusões dos pesquisadores no tempo e espaço (MAIA, 2010).

Quando nos referimos a jovens estudantes, a jovens trabalhadores, a jovem em contextos urbanos, ou em contextos rurais, percebe-se que existem diferentes sentidos atribuídos à juventude (DOUTOR, 2016). Sendo assim, o olhar lançado sobre a categoria juvenil, deve partir do pressuposto que há uma diversidade, e que ela se expressa a partir de diferentes culturas juvenis.

Isso implica em pensar a juventude como uma realidade socialmente construída, na qual se poderia obter várias leituras a partir das condições culturais, sociais, econômicas e políticas na qual está inserida (DOUTOR, 2016).

Para ser mais descritivo sobre o conceito de juventude e seus desdobramentos, Catani & Gilioli (2008), afirmam que o conceito de juventude só pode ser discutido sociologicamente, a partir de sua desmistificação como categoria natural e biológica. Sendo assim, o conceito de juventude, assume múltiplos sentidos, como: a) *faixa etária*: essa caracterização é mais

utilizada em estatística, na elaboração de políticas públicas, e, para determinar idades permitidas para o trabalho, a censura na mídia, e, as responsabilidades civil, penal e eleitoral; b) a juventude definida a partir da determinação da *maturidade/imaturidade* dos indivíduos mediante o uso de variáveis biológicas e psicológicas; c) a definição de juventude como critério *socioeconômico para estabelecer* os limites de juventude - renda, escolarização, casamento, paternidade ou maternidade, ambiente rural ou urbano e independência econômica; d) a juventude definida como um *estado de espírito, estilo de vida* ou *setor da cultura*. Mesmo que alguém não esteja na faixa etária na qual se costuma delimitar a juventude pode conviver, apresentar-se e expressar-se como jovem (CATANI & GILIOLI, 2008).

Os critérios de definição da Juventude se combinam e além das diversas interpretações do que é juventude, se discute se ela é uma categoria autônoma ou não em relação a outras como: classe, gênero, etnia, religião, etc. (CATANI & GILIOLI, 2008). De acordo com Catani & Gilioli (2008), o desafio da sociedade atual é definir o jovem, e, para o jovem o desafio é definir-se diante de si mesmo, de seus pares e perante a sociedade. Segundo eles, essas formas de identificação aparecem juntas na prática, contudo sua distinção é útil para delimitar os contornos que a juventude pode tomar em diferentes contextos sociais, políticos e históricos.

Sendo assim, é importante que se perceba a categoria *juvenil* a partir de dois registros: quando os sujeitos ou grupos sociais se auto identificam como jovens ou portadores de uma cultura jovem, e, quando outros segmentos etários ou instituições (família, Estado, organizações), os caracterizam, elegendo um ou alguns traços de juventude (CATANI & GILIOLI, 2008).

Na verdade, existem diferentes maneiras de ser jovem, levando em consideração a intensa heterogeneidade que se observa no seu plano econômico, social e cultural (DOUTOR, 2016). Desse modo, ela afirma que a juventude deve ser compreendida como um fenômeno sociocultural inserido numa sociedade dinâmica e complexa, e sua cultura possibilita enxergar os diferentes significados e valores encarados como processos de internalização de normas na socialização.

Sobre esta ótica, os processos de interação dispõem de conteúdos sociais, os quais são repassados aos jovens por meio da aprendizagem. O que leva a pensar que os espaços sociais de interação fornecem os mais diversos recursos no processo de construção da identidade individual e coletiva dos jovens que praticam musculação. Além disso, a formação dos grupos juvenis, partem dessa construção identitária, por exemplo, identificar-se como um jovem fitness.

O pertencimento a uma rede de cooperação possibilita ao jovem o acesso a recursos

atuais ou potenciais, e, ao mesmo tempo influencia sua percepção de mundo, na valorização das relações horizontais, considerando-as importantes e adequadas, e, tornando-as parte integrativa de sua conduta em outros ambientes (BAQUERO e HAMMES, 2006).

Esta visão de que os indivíduos interagem de modo horizontal, de certa forma ressalta uma percepção mais positiva do processo de sociabilidade. Sendo assim, a convivência regular em grupos instaura na vida do jovem uma série de fatores de identidade grupal, de regularidade nos encontros e maior aproximação entre os membros, de planos de formação, estruturas de apoio mútuo e intercâmbios (BAQUERO e HAMMES, 2006).

Baquero e Hammes (2006) defendem que os grupos juvenis de convivência possuem como base a valorização do processo histórico e situacional de cada indivíduo, além de proporcionar o desenvolvimento pessoal e da comunidade como um todo. O ponto primordial levantado por eles, é que, são os diferentes tipos de aprendizagem que podem ser observados nos grupos de convivência: “os jovens partilham ideias, estudam e assumem juntos conflitos, vitórias e derrotas, reconhecem sua individualidade, colocando o grupo como referência e apoio para a afirmação pessoal e a construção da utopia possível” (BAQUERO e HAMMES, p.28, 2006).

E neste sentido, a academia de musculação se tornou um espaço de socialização juvenil, cujas identidades são forçadas a adequar-se aos padrões de comportamento, absorver as regras, os valores, e inclusive a linguagem própria do mundo fitness.

1.2 O corpo: uma construção histórica e sociocultural

A história do corpo é também a história da civilização. A cultura age sobre ele determinando-o, construindo suas particularidades, enfatizando alguns atributos em detrimento de outros e criando seus próprios padrões de beleza, de sensualidade, de saúde e de postura (BARBOSA *et al.*, 2011).

Entender as representações do corpo na história é um caminho para a compreensão da vida em sociedade. Os primeiros registros de percepção corporal foram deixados pelo homem primitivo nas cavernas onde se abrigava. As pinturas rupestres reproduziram o cotidiano dos indivíduos, e a partir delas, somos capazes de observar as condições de uso do corpo e suas formas de representação naquela época.

Tanto a pintura como a escultura ainda hoje conseguem representar a visão que o artista tem sobre o corpo. Esta visão é alimentada pela criatividade e pelas representações sociais do corpo, uma vez que a obra é feita a partir de um modelo observado, ou então, buscada nas

representações culturais.

Ao longo dos séculos a linguagem e a escrita tornaram-se mais complexas, o que impulsionou a amplitude da expressão corporal humana. Daí as formas de representação do corpo tornaram-se cada vez mais significativas para a comunicação dos indivíduos.

Dando ênfase a uma das civilizações antigas que mais representou o cotidiano de seu povo através da pintura e escrita – a civilização egípcia – claro que existem outras civilizações da antiguidade que foram capazes de feitos semelhantes, contudo, os hieróglifos e as pinturas egípcias até hoje impressionam por sua beleza e mistérios.

Às margens do rio Nilo, a civilização egípcia desenvolveu e representou de diferentes modos, o cotidiano de seu povo. Por meio das pinturas e monumentos erguidos sobre o deserto, a cultura egípcia reproduziu as ações do corpo e significados que ele assumia conforme a importância do indivíduo para a sociedade. E fazia-se isto, a partir de dois conceitos fundamentais: a vida e a morte (através da mumificação).

O que impressiona nesta cultura é a importância que foi dada ao corpo nas relações sociais. As construções ligadas ao faraó, por exemplo, (pirâmides, estátuas, sarcófagos, pinturas, escrita, etc.) possuem cargas político-religiosas bastante significativas para a representação social do corpo. A grandiosidade da representação do homem/deus remetia à importância do corpo como um símbolo de poder, de beleza e de expressão da vida e da morte.

Até hoje impressionam os relatos feitos sobre esta civilização. Nos livros e artigos científicos, nos museus, em documentários e nas aulas de história, é possível abstrair um pouco do cuidado que se tinha com a simetria dos desenhos e estátuas (tamanho e posição da cabeça, de membros), a importância dos adereços, o vínculo com o divino, o poder do faraó e o status social deste indivíduo.

Um passo à frente na história, vemos que outra civilização ressalta a importância do corpo nas relações cotidianas. Na Grécia antiga, existia uma forte idealização do corpo voltada para o treinamento e aprimoramento deste (BARBOSA *et al.*, 2011). A imagem do corpo estava diretamente ligada ao conceito de cidadão. O corpo era considerado um elemento de interesse do Estado e de glorificação, sendo assim, dever-se-ia modelar e produzir o corpo a partir de exercícios e meditações (BARBOSA *et al.*, 2011).

Segundo Barbosa *et al.* (2011), o corpo era valorizado pela saúde, capacidade atlética e fertilidade, além disso, as fases da vida tinham sua própria beleza. Para os gregos, o estético, o físico e o intelecto faziam parte da busca pela perfeição, inclusive o corpo belo era tão importante quanto uma mente brilhante, afirmam.

A exposição dos corpos era simbolismo de juventude, de perfeição e do corpo saudável

e bem proporcionado, mas nem todos possuíam maior liberdade que o homem (BARBOSA *et al.*, 2011). Porque as relações de gênero, geração e de classe eram marcadas por padrões normativos que favoreciam principalmente os homens adultos e que possuíam status social elevado. Neste sentido eram excluídas as mulheres, crianças e escravos.

Na cultura grega, os corpos eram expostos principalmente nos ginásios das *polis*, lá eram trabalhados e construídos como objetos de admiração, “esculpidos” e modelados para depois serem mostrados nos jogos olímpicos (BARBOSA *et al.*, 2011). A preocupação com a beleza e cuidados físicos servia de complemento ao treinamento do corpo, que era também instrumento de combate e muito bem treinado para as guerras (BARBOSA *et al.*, 2011).

A representação do corpo ganha ainda mais destaque na cultura grega, principalmente através das peças teatrais e espetáculos de rua. Nesses momentos eram exaltados os papéis dos indivíduos na vida cotidiana, na música e na dança. Eram ressaltados os estereótipos físicos e a personalidade humana, bem como, a figura dos deuses e de membros da sociedade grega.

Com a expansão do império romano a concepção de corpo passa por um processo de mudança, do exibicionismo grego, para a proibição do cristianismo. Nesse momento, o corpo deixa de ser expressão de beleza e torna-se fonte de pecado, afirma Barbosa *et al.*, (2011). Durante muito tempo a espiritualização e o controle de tudo que é material, instauram na vida de homens e mulheres a ideia de ocultar o corpo, pois o pecado rondava tudo (BARBOSA *et al.*, 2011, p. 26).

Se por um lado o corpo é reprimido, por outro é glorificado através do corpo sofredor de Cristo. Neste último, a dor física tem um valor espiritual de purificação da alma, que deve prevalecer sobre os desejos e prazeres da carne (BARBOSA *et al.*, 2011). Relembrando uma fala de Turner (2014), ele afirma que a carne (corpo) é vista como símbolo de corrupção moral e ameaças à ordem, portanto o seu controle exige uma disciplina especial através de dietas alimentares e abstinências.

No período medieval a ideia do corpo coberto e sacralizado ainda é bastante forte. Mais adiante, no renascimento, a arte e a ciência vão aos poucos se desprendendo das encenações cortesãs, e, a efervescência das emoções e da corporalidade passam a ser bem mais reveladas.

A chegada da era moderna traz consigo o desenvolvimento da máquina e o avanço tecnológico, e também as formas de representação social do corpo assumem novos significados. O corpo vai gradualmente se tornando objeto do discurso da medicina, submetendo-se a um crescente controle pela ciência e também pelo sistema social (TURNER, 2014).

No século XVIII, avançam os programas de dietas e de quantificação eficiente do corpo, cujas consequências se estende para a reificação e objetificação dele como objeto de cálculos

exatos (TURNER, 2014), o que leva a crescente exposição de corpos sarados, magros e belos.

Nos dias atuais, observa-se a heterogeneidade do corpo e a multiplicidade de valores e bens culturais que ele representa. Isso demonstra que as pessoas têm investido mais no seu corpo para obter o máximo de expressividade, de prazer sensual e aumento do poder de estimulação social (BARBOSA *et al.*, 2011).

A mídia veicula intensamente representações da beleza corporal, disseminando ideais de saúde, magreza, distribuição da musculatura, cor e alinhamento dos dentes, cor e textura da pele, dos cabelos, postura, modos de usar a voz, somente para citar alguns dos principais objetos de padronização corporal midiática, cujo acesso é inacessível a grande parte dos indivíduos (LE BRETON, 2011).

Barbosa et al, (2011) apontam que a necessidade de se encaixar nos padrões estéticos associada à impossibilidade de alcançá-los, pode desencadear experiências subjetivas de crises de imagem corporal, o que atesta para os crescentes índices de intervenções cirúrgicas, do uso de substâncias químicas e a crescente intervenção da engenharia genética para modificar o corpo que não se enquadra nos padrões socialmente exigidos.

O desenvolvimento da indústria da beleza, da saúde, a proliferação de academias, pistas de caminhadas, salões de beleza e spas, pode ser entendido nesse contexto como uma adequação às exigências culturais e sociais por parte dos indivíduos aos padrões hegemônicos de corporeidade (BARBOSA et al, 2011).

Esta é uma questão complexa, talvez abrindo um parêntese possamos compreender um pouco sobre os incentivos à busca contínua do corpo perfeito na sociedade capitalista. Marx e Engels (2001) ao discutirem sobre o processo de construção da vida material humana revelam pontos interessantes. Segundo eles, “a primeira situação que se pode constatar, é a constituição corporal dos indivíduos, bem como as relações que ela gera entre eles e o restante da natureza”. Tudo parte do que os autores chamam de *mundo material* e as concepções pensadas a partir desta realidade.

O mundo material compreende uma dimensão onde os seres humanos produzem os meios de sobrevivência na natureza. E essa produção tem como resultado a criação de bens materiais necessários para a manutenção da sociedade. Se estivermos falando de corpo e beleza, faz sentido observar que a busca por um corpo belo, exigiria a confecção de produtos e serviços especializados em proporcionar a transformação do corpo. Isso implica não apenas na produção de coisas para saciar as necessidades físicas dos indivíduos, mas, ao produzirem todas essas coisas, os seres humanos constroem a si mesmos como indivíduos (MARX & ENGELS, 2001).

Porém há uma ressalva, na medida em que se criam tais produtos, surgem novas

necessidades, e conseqüentemente, na medida em que as relações e os sentidos da vida em sociedade se tornam mais complexos são criados novos artifícios para se conseguir o tão sonhado corpo perfeito, o que confere a esta lógica o caráter de ciclo sem fim (MARX & ENGELS, 2001).

A importância de se discutir estas coisas, está no fato de que elas fazem parte da complexidade da cultura da qual participamos. A cultura elabora metáforas e analogias particulares, as quais variam ao longo do tempo e conforme o espaço onde ocorrem as relações (MARX & ENGELS, 2001).

A concepção de corpo e cuidados estéticos e físicos difere em muitos aspectos a depender de muitos fatores: faixa etária, gênero, classe social e etnia. As diferenças são reforçadas ainda mais pelos biótipos dos indivíduos, que determina a certo ponto as condições de mudança no corpo. As percepções sobre o corpo são diversificadas porque assim são as representações sociais que os indivíduos absorvem culturalmente.

Por exemplo, no ocidente o sentido de beleza e fragilidade são indicações de características para o público feminino, ao passo em que são reforçados os ideais de força e valentia para os homens. Vale salientar que esta visão heteronormativa tem sido desconstruída, e cada vez mais tem se buscado o reconhecimento e a igualdade de direitos e de oportunidades para todos os grupos sociais, observando-se as questões de gênero, sexualidade, grupo etários, cor da pele e formas físicas.

Faz parte do processo de socialização a aprendizagem das regras de conduta e valores ligados ao corpo, os quais moldam os atos físicos, dando-lhes significados e aceitabilidade social. Para Mauss (2003), o corpo é instrumento da cultura, e cada uma possui métodos específicos de educação das novas gerações. A partir desta concepção ele nos apresenta o conceito de técnicas corporais:

[...] as maneiras pelas quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional, sabem servir-se de seu corpo (MAUSS, 2003, p. 401).

A aprendizagem das técnicas corporais implica na manipulação social dos acúmulos culturais de uma geração mais antiga pela geração descendente, de modo a perpetuar os padrões de sociabilidade entre os indivíduos, bem como produzir certa ordenação e previsibilidade social.

As “técnicas do corpo” – como formas de representação e de uso/experiência da corporalidade – possuem modos diferentes de manifestar-se a depender das particularidades de cada contexto (MAUSS, 2003, p. 402). Esta variabilidade sofre também com as influências do

tempo e do lugar. “Cada sociedade tem seus hábitos corporais próprios” (MAUSS, *idem*, p.403), elas desenvolvendo à sua maneira, um tipo de educação do corpo colocado em prática no cotidiano através da religião, da classe social, do grupo etário, , do nível de instrução, do gênero e da orientação sexual.

A aprendizagem das técnicas corporais não é uniforme. Elas passam por filtros, sofrendo alterações nas formas de se praticar e de entender. Vale ressaltar que nas técnicas corporais o processo de aprendizagem está sempre se (re)fazendo. Alguns padrões são resgatados de outros momentos históricos e outros criados (“inéditas”), no fim das contas, eles se adequam a realidade dos indivíduos a cada temporalidade.

As técnicas do corpo são aprendidas no processo de socialização. Em todos os elementos da arte de utilizar o corpo humano os fatos da educação dominam (MAUSS, 2003). Tanto adultos como crianças imitam atos corporais que obtiveram êxito e que viram ser bem-sucedidos em pessoas de sua confiança ou que possuem autoridade (MAUSS, 2003). Desse modo, o ato impõe-se de fora para dentro, ainda que seja um ato exclusivamente biológico e voltado ao corpo, o indivíduo toma emprestado uma série de movimentos executados à sua frente ou com ele.

Segundo Mauss (2003), o processo de aprendizagem das técnicas do corpo se dá a partir de uma tríplice visão, daí o conceito de *homem total*, estabelecido a partir de constantes que inter-relacionam: o biológico e o sociológico em sintonia com o intermediário psicológico. Segundo ele, essa interação acaba formando um conjunto entre os três elementos indissolivelmente misturados. A tríplice amplia o entendimento da aquisição e operacionalização de técnicas corporais que o indivíduo adquire nos espaços em que transita, e com ele, vai-se acumulando a aprendizagem das técnicas com as quais estabelece uma relação de sentido com os demais indivíduos.

Na prática, o elemento sociológico está presente no prestígio da pessoa que torna o ato ordenado, autorizado e aprovado em relação ao indivíduo imitador, já os elementos biológico e psicológico se encontram no ato de imitar o outro indivíduo nesta relação (MAUSS, 2003). A partir daí se configura uma lógica de aprendizagem das técnicas corporais.

O indivíduo adapta sua conduta de acordo com o lugar e o contexto. E precisa a todo instante adaptar sua conduta de acordo com o lugar em que se insere, uma vez que corre o risco de ser atravessado por olhares de julgamento moral. Na maioria dos casos as regras de etiqueta social influenciam o comportamento dos indivíduos nos espaços públicos e privados, principalmente em situações onde se precisa conversar com alguém que representa autoridade ou status social elevado.

O contexto em que a interação se desenvolve diz muito da conduta que se espera do indivíduo, salve as exceções, porque as “técnicas do corpo” apreendidas na socialização possuem diferentes modos de se manifestar a depender das particularidades de cada contexto. Sendo assim, o modo de falar, de pensar e de agir, trazem em si um pouco do que é aprendido pelo indivíduo nos espaços em que se insere diariamente (MAUSS, 2003).

O desenvolvimento de pesquisas que têm o corpo como principal objeto de análise se justifica pelo fato de ser nele onde se exerce uma confluência de forças socioculturais que expressam seus arranjos e seu *modus operandi* (MAUSS, 2003). É verdade que carregamos uma série de condicionamentos culturais sobre o corpo. Por esse motivo, Mauss (2003) reforça sobre a necessidade de pesquisas que discutam as técnicas corporais. Segundo ele, o estudo deve partir da exposição e descrição pura e simples, procedendo do concreto ao abstrato e não inversamente, observando com muito cuidado como certas técnicas avançam ao longo de sua existência, pois o caráter de todas as técnicas é o aperfeiçoamento.

O aperfeiçoamento faz parte do processo de sociabilidade do indivíduo. Através do contato com sujeitos, grupos e lugares diferentes, o sociólogo pode compreender questões ligadas à maneira como representamos socialmente o uso do corpo e se adquire o *habitus* físico.

Isso porque faz parte do processo de aquisição do *habitus*, a introspecção de regras e valores culturais, que ao longo do tempo, associam-se aos discursos e aquisição de um conjunto de habilidades e formas físicas, as quais começam a ser percebidas pelos indivíduos que compartilham o mesmo campo de sociabilidade, e, também por aqueles que não frequentam os mesmos lugares de socialização, mas que convivem em outros espaços, como trabalho, igreja, academias de musculação, etc.

O *habitus* para Bourdieu (2005, p. 169), é *um sistema das disposições socialmente constituídas, que enquanto estruturas estruturantes constituem o princípio gerador e unificador do conjunto das práticas e das ideologias características de um grupo de agentes*. Segundo ele, pode ser percebido como conjuntos de esquemas de classificação do mundo e conjuntos de disposições das ações próprias de certas posições no espaço (classe social, grupos dos quais participamos), capazes de orientar nosso senso prático no mundo social.

Como *sens pratique*, o *habitus* possui três dimensões: *ethos*, *eidós* e *hexis*. Os princípios práticos de classificação do *habitus* são indissociavelmente lógicos e axiológicos⁶, teóricos e

⁶Axiológico se refere ao conceito de valor ou que constitui uma axiologia, isto é, os valores predominantes em uma determinada sociedade. Implica a noção de escolha do ser humano pelos valores morais, éticos, estéticos e espirituais. A axiologia – “axios” (valor) + “logos” (estudo, teoria) – é a teoria filosófica responsável por investigar esses valores, concentrando-se particularmente nos valores morais (SIGNIFICADOS, 20018).

práticos. *Eidos* como sistema de esquemas lógicos e *ethos* como sistema dos esquemas práticos, axiológicos (BOURDIEU, 1983, p. 139). O primeiro refere-se à dimensão cognitiva do *habitus* como sistema de esquemas mentais de ordenação das categorias sociais e compreensão dos fenômenos com os quais os indivíduos se deparam na vida cotidiana (PETERS, 2009).

E o *ethos* caracteriza um conjunto objetivamente sistemático de disposições da dimensão ética, de princípios práticos (BOURDIEU, 1983), ou seja, a conduta dos indivíduos é efetivamente regulada por princípios de escolhas práticas, valorativamente orientadas sobre o que se deve ou não fazer em situações socialmente tipificadas (PETERS, 2009), sem precisar de uma moral sistemática (ética). Porque a ética é um sistema intencionalmente coerente de princípios explícitos (BOURDIEU, 1983). Sabe aquela expressão que diz: “*não precisa dizer nada, a sua cara já diz tudo!*”, é um exemplo para se perceber os princípios no estado prático, que ao se fazer perguntas (interrogar), obrigando uma verbalização, as pessoas passam do *ethos* para a ética (BOURDIEU, 1983, p. 139).

Isto ocorre porque se propõe ao indivíduo analisar (pensar) normas constituídas, verbalizadas (BOURDIEU, 1983). E, porque as pessoas na maioria das vezes se mostram incapazes de responder a problemas de ética ao mesmo tempo em que são capazes de responder na prática às situações interrogadas (BOURDIEU, 1983, p. 139), como por exemplo, quando se fica “vermelho de vergonha⁷” por algo íntimo questionado.

A *hexis* é a evidência de que todos os princípios se tornam posturas, ou seja, disposições do corpo: os valores enquanto gestos, maneiras de estar de pé, de andar, de falar, etc. (BOURDIEU, 1983, p. 139). É nisso que reside a força do *ethos*, ter-se tornado uma moral que se tornou *hexis*, gesto, postura (BOURDIEU, 1983), quer dizer, um conjunto de estados habituais do corpo, que se manifesta nos agentes como uma *hexis* corporal moldada e interiorizada pela aprendizagem inconsciente e cotidiana de maneira internalizada e durável (PETERS, 2009).

Segundo Peters (2009), ocorre a “somatização” das propriedades historicamente específicas do contexto social, o que implica na formação da identidade social que o indivíduo assume em função de seu posicionamento na estrutura do grupo. De tal forma, que estes maneirismos corpóreos são percebidos como naturais e evidentes pelo ator e pelos demais sujeitos, a ponto de serem tomadas como parte da constituição biológicas dos indivíduos (PETERS, 2009).

⁷ Diz respeito à *hiperemia facial*: em situações cujos sentimentos e sensações são estimulados positivamente ou negativamente, o corpo, mais notadamente, o rosto, sinaliza estes sentimentos e sensações a partir de um conjunto de sinais fisiológicos: suor, vasodilatação de vasos e capilares sanguíneos (causando a vermelhidão).

Colocando o ambiente da academia em evidência, vemos que o indivíduo interage dentro de um contexto, e ao mesmo tempo absorve as representações coletivas presentes ali. Este processo disponibiliza a aquisição contínua de um *habitus* por meio da introspecção dos esquemas de classificação e do conjunto das ações no espaço da academia, na forma de pinturas e quadros decorativos, nos discursos dos professores e dos outros jovens, sejam dentro do contexto da academia como também os observados fora dela.

Isso ocorre, porque segundo Bourdieu (2005, p. 170), o *habitus* é uma característica humana que confere a ele a capacidade geral, flexível, versátil, inventiva e adaptativa para atuar em situações e ambientes sociais diversos, transferindo, através do senso prático-analógico, certos princípios de orientação de um contexto de atividade in situ para outro. Por este motivo, os praticantes que se adaptam à musculação aprendem a gostar não apenas da prática física em si, mas de todo o contexto de sociabilidade que envolve este ambiente.

Só que este processo é lento, os indivíduos se adaptam ao ambiente da musculação antecipando atos e pensamentos, ou seja, aprendem à (re)agir com praticidade diante dos acontecimentos. A antecipação dos atos surge a partir da sucessão de casos semelhantes através da qual se adquire uma disposição para antecipar e automatizar o exercício mental ou físico, de modo a facilitar a interação com o ambiente no qual está inserido (BOURDIEU, 2007).

A percepção do contexto ao seu redor é dada através do corpo. Quando se é exposto às regularidades da interação social e do ambiente físico, se usa a capacidade de previsão, de antecipação e de moldagem aos cenários sociais, por meio dos movimentos e condutas aprendidas socialmente (BOURDIEU, 2007).

A capacidade de antecipação dos eventos em termos de *sucesso* e de *fracasso* aponta para um aspecto importante do *habitus*. Com o passar do tempo, se edifica um repertório particular de disposições e interesses práticos, de esquemas cognitivos e avaliativos, e, de modos corporais de sua expressão, que funcionam como uma segunda natureza para os indivíduos (BOURDIEU, 2007). Processo este, inconscientemente absorvido pelos indivíduos que automatizam a ação ou o discurso.

O sentido prático de compreender e antecipar as coisas são de tal forma absorvido pelo indivíduo, que as ações passam a dispensar o cálculo racional. Porque se aprende uma conduta incorporando um modo de operação que dispensa a crítica, e, na medida em que o indivíduo convive em espaços diferentes, são acumulados novos aspectos à *hexis* corporal, de modo a acomodar os indivíduos para as regras de cada grupo e espaço.

As estruturas cognitivas mobilizadas pelo indivíduo para a compreensão de si e do mundo, constituem o produto da incorporação das estruturas do mundo (BOURDIEU, 2007).

A relação do indivíduo com o mundo implica na produção de modos de pertencimento, nos quais seu corpo constrói a história e é possuído historicamente, já a relação do corpo com o mundo, é uma relação de presença no mundo, na qual se aprende pelo corpo a ordem social, pois nele, ela se inscreve (BOURDIEU, 2007).

A função do *habitus* seria a de restituir ao agente social um poder gerador e unificador, construtor e classificador, sendo essa capacidade de construir a realidade social, ela mesma socialmente construída, através não da ação de um sujeito transcendental, mas pelos processos de socialização, os quais investem nos corpos, princípios organizadores socialmente construídos e adquiridos no curso de uma experiência social situada e datada (BOURDIEU, 2007, p. 167).

Os agentes sociais possuem corporalidades apreendidas através de experiências anteriores. Os esquemas de percepção, apreciação e ação, permitem tanto operar atos de conhecimento prático fundada no mapeamento e no reconhecimento de estímulos condicionais e convencionais, como também, engendrar posições explícitas e finalidades que não dependem na prática, apenas do cálculo racional relativo aos meios e estratégias a serem adotados (BOURDIEU, 2007, p. 169).

Dessa forma, o agente nunca é por inteiro o sujeito de suas práticas, pelo fato de suas disposições e crenças, as quais estão na raiz do seu envolvimento nos jogos sociais, se introduzir nas intenções aparentemente mais lúcidas, colocando em curso o *senso prático*, através do qual os indivíduos se permitem agir de maneira *adequada* sem interpor ou executar regras inteiramente conscientes de conduta.

Por isso, cabe afirmar: o corpo está no mundo social, e o mundo social, está no corpo sobre a forma de *hexis* corporal e nos esquemas cognitivos que os agentes empregam para compreender os campos da vida social em que atuam (BOURDIEU, 2007). Isto de o mundo estar presente no corpo, em outras palavras, quer dizer que as representações sociais do corpo e saberes atribuídos a ele são impostos pela cultura, impondo sobre ele modos de ser e de viver socialmente (LE BRETON, 2011).

Le Breton (2011) fala que as representações atribuem ao corpo uma posição dentro do simbolismo geral da sociedade, elas nomeiam as diferentes partes que o compõe, as funções que desempenha e apontam para sistemas de relações que instauram sobre ele inúmeras imagens, dando-lhe uma posição no cosmo e na ecologia da comunidade humana.

Sobre essa ótica, é preciso observar a usabilidade do corpo como a base para a construção da realidade com a qual nos deparamos. Haja vista, a existência do homem é corporal e as ações realizadas na sociedade através dele dependem de um conjunto de sistemas

simbólicos, sejam eles perceptíveis, de expressão de sentimentos, de gestos e mímicas, da aparência, das técnicas do corpo, de exercícios físicos e da relação com a dor e com o sofrimento (LE BRETON, 2011, p. 7).

O corpo é o meio por excelência de produção onde se inscrevem as estruturas socioculturais. A partir dele o homem se apropria da substância de sua vida, emitindo e recebendo mensagens ao meio em que vive, produzindo e reproduzindo sentidos que insere o homem de forma ativa no interior dos espaços sociais (LE BRETON, 2007, p. 7). Através da corporalidade os indivíduos se traduzem uns para os outros, por uso dos sistemas simbólicos que compartilham entre si (LE BRETON, 2007; 2016).

Compreende-se que essa comunicação se dá em uma dimensão coletiva, caracterizada por toda uma maneira de comportamento adquirido através da sociabilidade e uma dimensão individual, através da qual cada particularidade biológica diferencia um indivíduo do outro. Ao mesmo tempo, as particularidades do corpo contribuem para a construção do imaginário coletivo, no qual se expressa o reconhecimento das diferenças e as políticas de identidades implicadas pela corporalidade em interação (LE BRETON, 2016).

A forma como moldamos e usamos o corpo demonstra o sucesso do sistema social em inscrever-se em nós. Esse é o motivo pelo qual os estudos do corpo possuem grande importância na compreensão da lógica social, porque a partir dele são criados os símbolos e significados que nutrem os sentidos das relações entre os sujeitos.

Tais sentidos podem ser encontrados na medida em que o corpo ocupa a fronteira do trabalho humano sobre a natureza através da escrita, da linguagem e da religião. Também, o conteúdo e o ritmo das atividades fisiológicas (comer, beber, dormir) se sujeitam às interpretações simbólicas, representações e maciças regulações sociais (TURNER, 2014, p. 72).

Individualmente o corpo é um lugar vivenciado como limite, ou seja, ele delimita (separa) o contato e as experiências internas e externas do corpo. Fazendo isto, constitui o indivíduo enquanto sujeito social. Até a consciência de si envolve a condição carnal, porque homens e mulheres têm corpos, e são através dos corpos (TURNER, 2014). A distinção entre doença e enfermidade nos ajuda a entender isso:

Conceitos como “doença” e “enfermidade” são categorias socioculturais que descrevem a condição de pessoas mais do que de sua carne, ossos e nervos. [...] é plausível afirmar que tenho uma doença, mas que também realizo ou “faço” a minha enfermidade. (TURNER, 2014, p. 95)

Nesse contexto, o fazer “papel de doente” não configura um fingimento, mas uma

posição assumida pelo indivíduo, com performances e modos de comportamento característicos à enfermidade. Essa condição está relacionada ao tipo de patologia, gravidade e suas representações na vida coletiva.

Isso ocorre porque o ambiente externo (social) e o ambiente interno (fisiológico) estão interligados por um fluxo contínuo de estímulos de dentro para fora e de fora para dentro. Desse modo, os desequilíbrios de ordem social influenciam a homeostase do corpo, ao mesmo tempo em que as desordens fisiológicas influenciam a configuração do corpo, e, conseqüentemente as interações sociais das quais o indivíduo participa, se modificam.

A cultura caracteriza a divisão do externo e interno do corpo. No ocidente o corpo do indivíduo é regulado tornando o desejo parte da internalidade do corpo e sendo ao mesmo tempo objeto de controle através de práticas de racionalização (TURNER, *idem*, p. 72).

Isso implica dizer que o corpo está no centro dos embates políticos, sendo a diferença entre os sexos, a função reprodutiva e a identidade de gênero, objetos do trabalho sofisticado do processo de socialização, que moldam papéis e identidades específicas relativas à corporalidade (TURNER, *idem*, p. 72), inclusive na separação entre o *self* e o corpo.

O contraste entre o *self* e a sociedade é o foco principal da teoria interacionista. A maioria dos teóricos dessa corrente afirmam que o *self* é realizado por intermédio da performance, sendo crucial para o desempenho do self a apresentação/representação do corpo na vida cotidiana (TURNER, 2014, p. 73).

Segundo Turner (2014), o corpo passa a ser crucial nas macro e micro ordens sociais, por isso as políticas de intimidades, de inclusão e de exclusões dos contatos focam o corpo como veículo que indica as fronteiras do self.

A própria sociologia teria que englobar o desvio e o controle, porque as modificações do self estão ligadas às modificações do corpo (TURNER, *idem*, p. 74). E assim, a sociologia do corpo se dividiria entre a estigmatologia e a teratologia das estruturas deformadas, o que corresponde ao estudo dos aspectos sintomáticos da superfície do corpo (rubores, emissões e excreções indesejadas), sujeitos à vigilância cultural e desvios do corpo interior (doenças e moléstias) que são igualmente objetos de avaliações morais (TURNER, 2014, p. 74-75).

1.2.1 A (re)significação do corpo na cultura fitness

Desde que o treinamento com pesos ganhou destaque na preferência dos que buscam a transformação do corpo, a academia de musculação se tornou um dos ambientes mais frequentados. Atribui-se à musculação uma série de benefícios tanto para a manutenção da

saúde, aprimoramento do desempenho de atletas, hipertrofia e reabilitação, não caracterizando uma prática exclusiva do público juvenil, mas também de adultos, idosos, cardiopatas e até crianças, através de treinamento adaptado à realidade de cada indivíduo (FERREIRA *et al.*, 2008).

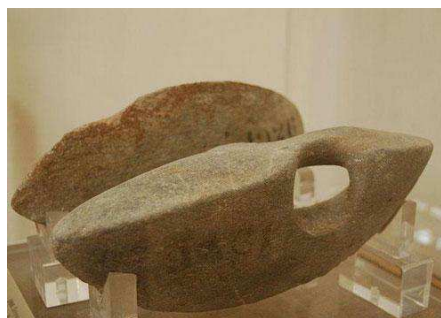
Os historiadores observaram gravuras em capelas funerárias no Egito, mostrando que há pelo menos 4.500 anos, o homem já levantava pesos como forma de exercício físico (MURRER, 2007). Contudo, é na Grécia que se encontram os maiores registros da presença de pedras com entalhes para as mãos e histórias que contam os primeiros passos de um método utilizado na musculação até os dias atuais, o método de evolução progressiva de cargas.

Figura 1: The stone of Bybon



Fonte: Site Odysseus.

Figura 2: Halteres Gregos



Fonte: Site da The Open University.

O uso de pedras⁸ como instrumento de fortalecimento do corpo, associa-se com a ideia de carga progressiva, advinda principalmente do mito de Milo de Croton⁹, no qual o renomado atleta grego (Milo) teria treinado carregando um bezerro desde o nascimento até se tornar um boi, e, numa de suas exibições de força carregou um boi em seus ombros através do estádio em Olympia. Daí vem a ideia de ganho de força através do aumento progressivo de carga.

Com o tempo foi-se aperfeiçoando o treinamento com pesos, e cada vez mais ele se tornou parecido com o atual modelo. No final do século XIX o *culturismo* e o *halterofilismo* ganharam destaque em companhias circenses e teatrais, nas quais se apresentavam os “homens mais fortes do mundo” (MURRER, 2007). Com a disseminação do imaginário relativo aos

⁸A pedra de Bybon foi utilizada por um homem que a levantou acima de sua cabeça. Disponível em: http://odysseus.culture.gr/h/4/eh431.jsp?obj_id=11001&mm_id=5722, acesso em janeiro de 2018.

Os halteres gregos eram utilizados nos treinamentos e nas competições. Disponível em:

<http://www.open.edu/openlearn/ocw/mod/oucontent/view.php?printable=1&id=1985>, acesso em janeiro de 2018.

⁹ Milo (*Milon*) de Croton (agora Crotone, Calábria - Itália), foi um atleta grego do século VI a.c. que ficou conhecido por alcançar seis vitórias nos Jogos Olímpicos e em sete Jogos Pythian (ambos os eventos realizados quadrienalmente). Seu nome é considerado um provérbio para força extraordinária. Segundo o mito, ele teria treinado, carregando um bezerro diariamente, desde o nascimento até se tornar um boi. Disponível em: <https://www.britannica.com/biography/Milo-of-Croton>, acesso em janeiro de 2018.

benefícios do treinamento com pesos, através do qual se promovem ajustes no corpo, melhorias na saúde e aumento da qualidade de vida, desde então, a prática de musculação cresceu em popularidade em várias sociedades do mundo, justificada pelos cuidados com a aparência saudável e pelo culto ao corpo, o que a tornou massificada pela mídia (MURRER, 2007).

O exercício físico reúne uma série de processos anatômicos, fisiológicos e cinéticos que desenvolvem a estrutura muscular a partir de objetivos traçados para o treinamento sistemático do organismo. Além disso, os efeitos da musculação acabam influenciando a autoestima e sociabilidade do indivíduo.

Na musculação, o processo de hipertrofia (aumento do volume muscular) está relacionado à produção de (“novos”) componentes da célula do músculo, fazendo com que as fibras musculares¹⁰, a partir do exercício de força, aumentem o diâmetro. E por consequência o volume do músculo também aumenta. O que ocorre, é uma síntese – produção de novos componentes – dos filamentos de proteína, que constituem elementos capazes de promover a contração muscular (FERREIRA *et al.*, 2008).

Os filamentos de proteína caracterizam as chamadas miofibrilas¹¹, nas quais ocorrem as mudanças anátomofisiológicas para que se obtenha uma nova estrutura, mais adaptada ao desempenho de força e hipertrofia. Além disso, são formados novos sarcômeros por meio da síntese de proteína acelerada e reduções simultâneas no fracionamento proteico da célula muscular. Também, há um aumento nas reservas locais de adenina-tri-fosfato – ATP (energia utilizada para contração muscular), fosfocreatina e glicogênio (FERREIRA *et al.*, 2008, p. 4).

Além dos fatores microscópicos do processo de hipertrofia, estão associados estímulos de aumento da massa óssea e a proliferação do tecido conjuntivo elástico presente nos músculos, tendões, ligamentos e nas cápsulas articulares (MURRER, 2007). Também o sono regular, alimentação equilibrada com suporte de vitaminas e proteínas, fornecem matéria prima para o desenvolvimento do músculo. Por fim, o resultado do processo de musculação é uma estrutura musculoesquelética mais forte e resistente às lesões (MURRER, 2007).

A satisfação psíquica do exercício com pesos vale muito no processo de desempenho e permanência do indivíduo na musculação. Isto por sua vez, estimula a reflexão sobre outros fatores que estão associados não apenas ao desenvolvimento do músculo em si, mas aos ideais de corporeidade que possuem grande influência nas ações individuais e coletivas.

¹⁰ Aproximadamente 40% do corpo é formado por músculo esquelético, dos quais são compostos de fibras, com diâmetros entre 10 a 80 micrômetros. O conjunto de fibras forma o músculo, geralmente elas se estendem por todo o seu comprimento (GUYTON, 1997. p. 53).

¹¹ As *miofibrilas* são filamentos de moléculas proteicas polimerizadas de *actina* e *miosina*, responsáveis pela contração muscular (GUYTON, 1997. p. 53).

E o mercado fitness vem crescendo consideravelmente para atender às mais variadas exigências dos consumidores. Os incentivos aumentam na medida em que o tipo ideal de beleza e forma física se torna cada vez mais, alvo do desejo dos indivíduos.

Na medida em que se percebe nas academias o acréscimo de outras modalidades de treinamento físico e desportivo, as exigências são variadas no aspecto quanti e qualitativo do conjunto de atribuições do espaço *fitness*. Segundo Betti (2006), a ampliação das atividades físicas impulsionou o surgimento de novos espaços e estratégias na musculação, na dança, na aeróbica, nos exercícios terapêuticos, nas artes marciais e nas outras práticas que modificam o tradicional sistema de clubes de lazer.

Das variações de treinamento físico na academia foram acrescentados o core 360 e o treinamento funcional, o Pilates, o Boxe, o *Muay Thai*, o *Street dance*, além de variações nas aulas de aeróbica, hidroginástica, dança-afro, rapel, dentre outras (BETTI, 2006). O acréscimo fez com que houvessem mudanças na forma de treinamento físico e inovações no setor econômico, organizacional da academia e na cultura do corpo (BETTI, 2006).

Em suma, para atender basicamente aos princípios fisiológicos da hipertrofia, do emagrecimento (redução de tecido adiposo corporal), aumento de força, tonicidade muscular, condicionamento físico, equilíbrio metabólico, e assim alcançar o objetivo de um corpo saudável, sarado e belo, um novo mercado comercial no mundo fitness está em expansão (BETTI, 2006, p. 192).

Segundo a Associação Brasileira de Academias¹² – ACAD (2017), existem 33.157 academias em todo o Brasil, e quase 8 milhões de praticantes movimentam cerca de US\$ 2,5 bilhões de dólares de acordo com o levantamento realizado pela Associação em 2014. O Brasil é o segundo em número de academias, perdendo apenas para os Estados Unidos, ele é também, o maior do setor na América Latina, estando entre os 18 países com maior número de academias por habitante, segundo o *Global Report*¹³ em 2015 numa pesquisa realizada pela *International Health, Racquet & Sportsclub Association*¹⁴- IHRSA (ACAD, 2017).

No país, o número de estabelecimentos vem crescendo consideravelmente há alguns anos, passando de 15 mil em 2010, para mais de 30 mil em 2014 (ACAD, 2017). Esse aumento

¹²A Associação Brasileira de Academias é um espaço democrático para troca e desenvolvimento de conhecimento, ela proporciona apoio administrativo, técnico e comercial, promovendo intercâmbio com instituições de ensino, pesquisa e outras, além de realizar eventos técnicos, esportivos, sociais, e culturais, com o objetivo da melhoria e qualidade de seus serviços e da sua rentabilidade, para atuarem com sucesso no Mercado Fitness (ACAD, 2017).

¹³O *global report*, ou, relatório global, é um relatório que reúne dados do mundo inteiro acerca de algum tema da dinâmica social dos indivíduos.

¹⁴ É uma associação comercial internacional de saúde, que atende o setor de saúde global e fitness, presente em 75 países.

é consequência das mudanças no comportamento dos brasileiros. Mesmo diante do ritmo agitado das grandes cidades - que diminui o tempo livre dos cidadãos - e dos incentivos à cultura *fast-food*, o número de praticantes de musculação tem crescido bastante no Brasil.

Em um diagnóstico nacional lançado pelo Ministério do Esporte, com o objetivo de conhecer o perfil dos brasileiros que praticam alguma atividade física, descobriu-se que 45,9% (67 milhões) da população brasileira estão *sedentários*, sendo a maior parte (50,4%) composta de mulheres. O estudo também demonstra que o aumento da idade está mais relacionado ao sedentarismo no Brasil (ACAD, 2017).

Por isso, os estudiosos têm se dedicado mais ainda em buscar explicações de como os fatores socioculturais e econômicos definem a inserção do indivíduo no mundo das práticas físicas? O fato é que as reflexões sobre as reais implicações dos estímulos à prática física e à busca por um corpo modelado, conforme padrões socialmente estabelecidos, precisam ser bem mais discutidos, não apenas através de estatísticas das ciências médicas, mas também, pelas ciências sociais, levando em consideração os aspectos políticos, econômicos, históricos, sociais e da cultura.

Muito do que se pratica na musculação, é tomado emprestado de treinamentos de quartéis e do aperfeiçoamento de técnicas desenvolvidas em cursos de Educação Física, Medicina do esporte, Nutrição e Fisioterapia. Assim como o ‘soldado’ se torna algo fabricável, passando de uma massa uniforme, de um corpo nato, para uma máquina que se precisa corrigir em posturas e em coação calculada que percorre cada parte do corpo (FOUCAULT, 1987), na musculação, os incentivos e a logística dos treinamentos são muito próximos aos dos quartéis, por caracterizar uma atividade de alta resistência e força, além de contar com uma série de coerções socioculturais, que implicam na obtenção de um corpo sarado e belo.

Estas influências reforçam o histórico da construção da imagem corporal dos brasileiros. Primeiro a localização geográfica e paisagens naturais bastante utilizadas para justificar o biótipo físico dos brasileiros. Além da miscigenação dos povos e a configuração política, econômica, educacional e religiosa influenciar a visão do corpo e das formas de expressão corporal. Depois, as formas de representação social através das ilustrações feitas nas capas de LPs, CDs, DVDs, das caricaturas do povo brasileiro desde os anos 80, das imagens das mulheres dançarinas de programas televisivos (*chacretes* - do Programa da Chacrinha), da produção de revistas e jornais que retratam as mulheres de biquíni e das representações de mulheres em telenovelas e comerciais de TV, marcando a conformação da paisagem corporal feminina (ROCHA, 2012).

Outro elemento de forte peso simbólico é a figura da “*garota de Ipanema*”, descrita na

música de Tom Jobim e Vinícius de Moraes, reforçando os contornos da paisagem corporal que se inscreveu na imagem do Rio de Janeiro, o que revela ao mesmo tempo, a técnica corporal do *andar rebolado* como uma marca da corporalidade das mulheres no país (ROCHA, 2012).

Tais construções sobre o corpo feminino, promovem uma representação do corpo voltada para o exibicionismo das curvas e da beleza corporal dos brasileiros, não apenas para as mulheres, mas para os homens também. Acaba se criando uma atmosfera de sentidos e significados das técnicas corporais dos brasileiros, que é lida, a partir de um viés de comportamentos voltado para a sensualidade e exibição do corpo. Rocha ainda reforça:

O país possui na dança, na arte e na música a descrição e reprodução das técnicas corporais que são ações simbólicas, que expressam o modo de sentir, pensar e ver o mundo da maneira particular, o que tem implicações na produção e reprodução de imagens da corporalidade dos brasileiros (ROCHA, 2012).

Essa percepção tropicalista, que expõe a sensualidade dos corpos e jeito sedutor, instaura no imaginário dos brasileiros a necessidade de acompanhar um padrão de corpo escultural, sarado e definido. Por isso no mundo fitness é forte a projeção do corpo ideal dentro destes padrões de sensualidade e beleza física.

Além da referência local, as academias no Brasil também absorvem modelos internacionais, principalmente os de origem estadunidense. Da influência americana destacam-se os tipos de treinamento e os termos utilizados para discriminar os nomes das máquinas (*leg press 45°, Hack 45°*), dos treinamentos (*pull over, rosca scott, core 360, spinning, gymnastic, gymnastic dance e treinamento hardcore*), e, a influência no próprio nome da academia, através dos termos em inglês, *fitness* e *gym*, que geralmente se mistura a uma palavra portuguesa, quando não se usa apenas o inglês (*Body Academia, fitness center, espaço fitness, gym center e gym fitness*). Dessa forma, objetiva-se elevar o status e promover o marketing empresarial da academia.

A assimilação da cultura *fitness* americana não se estende apenas para o espaço físico, representado pelo cenário da academia e modalidades de exercícios. No léxico utilizado nas academias se encontram muitas frases em inglês, geralmente estampadas em pôsteres afixados em lugares de maior circulação, ou então nas vestimentas dos frequentadores. Dentre as mais comuns encontramos: *personal trainer, be strong, no pain, no gain, hard training, ironfit*.

Dentre os que praticam musculação, justificam-na pela necessidade de prevenir o aumento de peso, melhorar a saúde e a estética corporal, promover a sensação de bem-estar, disposição para o desempenho das tarefas diárias, controle do estresse e a socialização que o ambiente proporciona (LIZ; ANDRADE, 2016). Também, pelo combate ao sedentarismo,

alimentação desregulada e hábitos de vida (KLIMECK *et al.*, 2013).

A academia desperta uma atenção aos cuidados do corpo muito característico e aponta modelos sociais bastante simbólicos e caros à sociedade. Por isso tornaram-se a principal alternativa para o desempenho das práticas físicas e reunião de indivíduos, fazendo emergir um conjunto de profissionais capacitados a orientar e prescrever os programas de exercícios (KLIMECK *et al.*, 2013).

No entanto, existe um desafio que as academias ainda precisam superar, a evasão e a “reciclagem”, tanto para atrair novos consumidores, como para manter aqueles já conquistados (KLIMECK *et al.*, 2013). A desistência é o fator que mais preocupa os donos de academia, o que demanda enfrentar desafios com relação a superar a evasão, através de mais investimentos e inovações, tanto para a atrair novos consumidores, como manter aqueles já conquistados (KLIMECK *et al.*, 2013).

Segundo Liz & Andrade (2016) geralmente os motivos da desistência vão desde a falta de tempo, o atendimento profissional desqualificado à quantidade insuficiente de aparelhos para a prática de musculação, o cansaço, a ocorrência de lesões, a não promoção da socialização entre os praticantes da academia e a monotonia. Já os fatores que contribuem para a fidelização são o bom acompanhamento profissional, estar localizada próxima de casa ou do trabalho, oferecer boa quantidade e qualidade de aparelhos, e promover um sentimento de satisfação, um ambiente agradável de visitar (LIZ & ANDRADE, 2016).

Além de ser um espaço voltado à transformação do corpo e promoção do bem-estar físico e mental, a academia também se configura como espaço de socialização (SANTOS & SALES, 2009; LIZ & ANDRADE, 2016). Um lugar onde as pessoas estabelecem vínculos, encontram-se, e na maioria das vezes conversam mais do que se exercitam (SANTOS & SALES, 2009).

Na academia a sociabilidade possui uma hierarquia própria, baseada no capital físico/estético, existindo então uma relação de prestígio e autoridade entre as pessoas com os corpos mais ou menos treinados e entre instrutores de musculação e os alunos (CRUZ, 2015).

A engrenagem de sociabilidade apresenta um complexo funcionamento e interação com o espaço da academia. Observa-se: (1) uma espécie de negociação com as formas de representação da beleza corporal; (2) encontra-se uma maneira particular de lidar com a dor e o sofrimento; (3) definem-se papéis relativos a mulheres e homens; (4) encontra-se uma relação instrumental entre a alimentação e o sentimento de culpa; e, (5) é evidente a aversão à gordura, o estímulo explícito ao uso de suplementos e uma condenação visível do uso de drogas/anabolizantes (CRUZ, 2015).

Os exercícios físicos são vistos como os principais instrumentos da modificação corporal, ideia à qual se agregam representações específicas de saúde, juventude, energia e beleza física (CRUZ, 2015).

Para Cruz (*idem*) o mundo das academias no Brasil representa a influência e assimilação de mais um dos elementos da cultura norte-americana. Observa-se que os sinais da cultura *fitness* brasileira caracteriza um conjunto de setores que agregam a seus produtos, os modelos da moda e de academia importados dos Estados Unidos. Claro que não caracteriza uma cópia fiel da cultura *fitness* americana, mas que há uma assimilação maior dos padrões americanos com relação ao tipo de treinamento, vestimentas, organização dos espaços, dentre outros. No entanto, a identidade *fitness* brasileira agrega outras particularidades de nossa cultura, a exemplo: do esporte, do curso de Educação Física e atuação profissional, aliada à uma equipe de saúde que se envolve na assistência aos praticantes (Nutricionistas, fisioterapeutas, psicólogos, médicos) e por fim, as formas de representação do corpo no Brasil, que é bastante complexa.

maquinários destinados ao desempenho de exercícios anaeróbicos [musculação - (lado AB)]; do lado esquerdo encontram-se aparelhos destinados para os exercícios aeróbicos [treinamento cardiorrespiratório - (lado C)].

Para compreender melhor a disposição dos maquinários no espaço da academia, a descrição a seguir leva em consideração três linhas tracejadas que dividem o esboço em 6 partes, a *linha azul* na horizontal, a *linha verde* na vertical e a *linha vermelha* na direção oblíqua.

Lado (A) - *exercícios para membros inferiores*: reúne equipamentos de musculação voltados para a hipertrofia muscular. Superiormente, observando da direita para a esquerda, encontra-se o *aparelho multi-exercícios*, *agachamento livre*, *agachamento hack*, *mesa flexora* e *cadeira extensora*. Do lado inferior, a *leg press vertical*, *leg press 45°*, a *panturrilha sentada* (2x), o *apolete* (aparelho utilizado para exercícios de flexão/extensão e adução/abdução do quadril), *cadeira adutora* e a *cadeira abduutora*.

Lado (B) - *exercícios para tronco e membros superiores*: na porção superior da imagem é possível observar o *puxador com remada*, *banco supino declinado*, *banco regulável* e um *banco supino reto*. Abaixo se vê o *supino reto inclinado* (2x) e um *banco supino reto*. No centro encontram-se dispostos da direita para a esquerda: dois *bancos scott*, em seguida um suporte para anilhas, o *cross over* e depois o *peck deck*. Além dos aparelhos de musculação, é possível observar outros itens complementares ao treinamento, são eles: halteres, barras, caneleiras, colchonetes e a bola suíça.

Por fim, o **lado (C)** - *exercícios cardiorrespiratórios* (condicionamento): apresenta esteiras (3x) e bicicletas (3x). Estes aparelhos são bastante utilizados para substituir a caminhada, corrida e o ciclismo urbano. São bastante utilizados na prevenção do aumento de peso, emagrecimento ou nos treinamentos para aumentar a resistência cardiorrespiratória.

Sabe-se que os aparelhos de musculação apresentam importância fundamental para a academia, porém, outro item que se tornou indispensável no ambiente da musculação foi o espelho. Este instrumento possui um valor significativo para a academia. Já pensou frequentar uma academia onde não há espelho nenhum? Parece estranho, mas o espelho desempenha funções que vão além da função decorativa e de transmissão do reflexo. Ele é responsável pela assistência ao praticante durante a execução do exercício, dando o feedback postural e da trajetória e velocidade do movimento. Também é utilizado para averiguar a aparência e reforçar a admiração por si mesmo, seja durante o exercício ou no final dele.

Adentrar no ambiente da academia caracteriza uma quebra de paradigmas, pois dificilmente se enxerga o espaço da musculação como um lugar de sociabilidade cheio de regras e valores culturais.

Por isso, que durante o exercício de campo, a prioridade em registrar as falas, experiências, expressões corporais, técnicas de treinamento e captar alguns recortes do comportamento dos jovens e de alguns grupos. Cada informação captada representa uma conquista, principalmente quando estas protagonizam a construção dos resultados. Por exemplo quando se conseguiu acesso ao banco de cadastros de frequentadores, a partir deste, seria possível quantificar o número de participantes, já que o controle de entrada e saída dos praticantes para o espaço de musculação e ginástica é feito através da identificação biométrica e passagem pela catraca.

Este gerenciamento é feito através de um registro computadorizado, com base no preenchimento de dados sociodemográficos, clínicos, da anamnese, do programa de exercícios e da situação de pagamento dos participantes. Se o participante estivesse em dívida, era necessário negociar a liberação da passagem pela catraca. A justificativa mais comum utilizada para a liberação nestes casos, segundo o administrador era: *“amanhã eu trago, esqueci em casa o dinheiro”*.

Foi através do sistema computadorizado, que se conseguiu-se o quantitativo de praticantes em situação regular, totalizando 259¹⁵, dos quais 42% (n=110) são homens, e, 58% (n=149) são mulheres. A média de frequentadores de janeiro/2016 a outubro/2016, é de 70,3 praticantes/dia, com variações para mais e para menos a depender do mês em questão. Por exemplo, em períodos festivos (junho, janeiro e fevereiro), o número de praticantes diminui.

Segundo o administrador alguns praticantes trabalham, estudam ou exercem funções em paralelo com os horários de funcionamento da academia nestes momentos, o que acarreta em faltas e até desistências por curtos períodos (meses). Além disso, a maior concentração de indivíduos na semana é de segunda a quinta-feira, com média acima de 100 praticantes/dia.

Os dados mostraram que os praticantes visitam a academia no início da semana e gradualmente esse número diminui até a sexta-feira. No sábado existe uma queda significativa de frequentadores, não ultrapassando as vezes dois ou três praticantes. A média no sábado é de 10 praticantes/dia, vale salientar que o funcionamento da academia vai até às 12 horas no sábado, mesmo assim, é uma diferença considerável se comparada aos outros dias da semana.

A explicação dada pelo administrador e instrutores entrevistados, é que um conjunto de influências socioculturais interferem na frequência à academia no sábado. Muitas vezes, por se

¹⁵ O quantitativo corresponde ao número de alunos em situação regular. Isso implica no total de praticantes em situação de pagamento concluída, e, a fazer no mês. Foram excluídos os casos de inadimplência de pagamento, pois o sistema bloqueia o cadastro do indivíduo, e também daqueles em situação de matrícula fechada. Nos casos de retorno após inadimplência, é feita a negociação do valor não pago, e nos casos de matrícula fechada, é reaberta a partir do pagamento conforme valor atual.

tratar do final de semana, neste dia acumulam-se afazeres domésticos, de lazer, de estudo, dentre outros. Na conversa com o instrutor J.C. sobre os motivos do esvaziamento de praticantes no sábado, o mesmo afirma que na maioria dos casos, os praticantes não frequentam a academia porque reservam este dia para descanso. E ainda reforça:

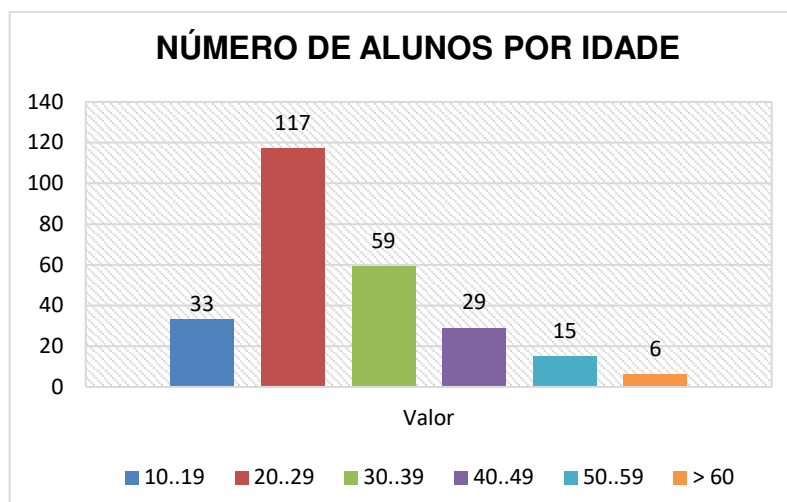
“O pessoal geralmente faz outras coisas nesse dia, às vezes estuda, às vezes sai para algum lugar, descansa um pouco, e, às vezes é preguiça mesmo” (J.C. 24 anos).

As evidências empíricas de experiências anteriores e atuais confirmam o esvaziamento dos espaços da academia no final de semana. Sabe-se que em grandes centros urbanos a configuração de presença de praticantes nos últimos dias da semana, e, inclusive no domingo, difere das condições locais. Mesmo assim, é válido afirmar que esta é uma particularidade brasileira (não exclusiva), porém, muito claramente existem forças sociais que se levantam em função de estimular a ausência e a por outro lado estimular a permanência, nestes dias, contudo estas questões não cabem no momento, talvez em pesquisas futuras poderá se discutir melhor sobre o assunto.

Outra particularidade que vale a pena ressaltar é o aumento da participação do público feminino nas academias de musculação e ginástica. A observação participante confirmou o número maior de mulheres frequentando a academia, além disso, constatou-se que as mulheres cada vez mais ingressam em atividades antes de maior frequência pelo público masculino, como musculação, Muay Thai, Jiu-Jítsu, Boxe e Fisiculturismo. Também se indica outros estudos com recortes investigativos focado no público feminino, ao mesmo tempo em que ressaltamos a importância deste assunto, não apenas nos estudos do corpo, mas também em termos de quebra de paradigmas e preconceitos (dentro e fora do meio desportivo).

Dessa forma, é válido ressaltar o foco dado nesta pesquisa. Que se baseou no público masculino e juvenil de 15 a 29 anos de idade. Sendo assim, foi feita uma busca para quantificar o número de jovens que frequentavam a academia. Infelizmente algumas informações não puderam ser observadas, pois o sistema digital de cadastros acabara de ser implantado e nem todas as informações foram alinhadas com os formulários de matrícula impressos, para tanto, o cadastro digital serviu de base estatística para representar as estratificações dos sujeitos.

Ainda assim, do total de 259 praticantes, 33 indivíduos estão na faixa etária de 10 a 19 anos e 117 indivíduos estão na faixa 20 a 29 anos, admitindo que os jovens são maioria dentre os praticantes de musculação. Os demais participantes somam 109 indivíduos com idade igual ou acima de 30 anos. Podemos conferir a distribuição completa da quantidade de indivíduos por idade através do gráfico a seguir:

Gráfico 1: Distribuição dos praticantes por idade

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

Tendo em vista que os dados do sistema digital de cadastros não possibilitaram detalhes sobre o perfil dos praticantes de musculação, foram utilizados os *formulários de matrícula* (ANEXO 1) preenchidos no ato da inscrição. Sua finalidade foi complementar os dados coletados do sistema, para que houvesse melhor detalhamento do perfil social e clínico dos praticantes, mais especificamente, do público juvenil masculino.

Para isso, foram considerados válidos os formulários preenchidos entre o mês de janeiro/2016 a outubro/2016. Do número total de formulários (284¹⁶), 99 pertenciam a homens, e destes, 73 correspondiam ao público jovem, apenas estes foram analisados.

Constatou-se que os formulários de matrícula foram preenchidos sem o acompanhamento do profissional, no sentido de, não configurou um processo de anamnese, cuja relação profissional da saúde e sujeito (praticante) está baseada num ritual de preenchimento das informações a partir do olhar clínico do profissional, diferente do que configura o autopreenchimento, cujo aspecto pessoal e desconhecimento de alguns parâmetros contribuem para que algumas informações, senão a maioria, sejam registradas de maneira subjetiva, ou baseadas em achismos.

Além disso, as questões para preenchimento não estavam ordenadas, nem agrupadas por seção de mesma natureza, a saber: sociodemográficos, clínicos, hábitos de vida, alimentares e de exercícios físicos. Alguns itens com relação à saúde foram solicitados no início do formulário e retomados no final, bem como hábitos alimentares e prática de atividade física. As informações também são insuficientes e pouco detalhadas.

¹⁶ O número de formulários preenchidos totalizou 284, desses 185 pertencem ao público feminino, e o restante (99) pertencem ao público masculino. Os quais foram selecionados para análise.

Na tabela a seguir, foram reunidas as principais informações do formulário que apontam para as motivações de frequentar a academia:

Tabela 1: Motivo para frequentar a academia por número de praticantes

Faixa etária	Emagrecimento	Hipertrofia	Condicionamento físico	Lazer	Duas ou mais atividades*	Outro	Total
13 - 18	2	1	1	0	3	0	7
19 - 24	1	10	11	0	8	0	30
25 - 29	1	5	10	2	17	1	36
Total	4	16	22	2	28	1	73

*Marcação de dois ou mais itens (emagrecimento, hipertrofia, condicionamento físico ou lazer).

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

É possível observar que a maioria dos jovens buscam a academia com mais de uma motivação, geralmente melhorar o condicionamento físico e desenvolver hipertrofia muscular. Outros itens como lazer e perda de gordura localizada, evidenciam objetivos secundários ou complementares.

A partir disso, constatou-se que boa parte dos jovens haviam assinalado como objetivo de treinamento o condicionamento físico, mas, constava na ficha de treino, o plano para hipertrofia. Fazendo algumas analogias, percebeu-se que alguns fatores contribuem para tal condição: *primeiro* o fato de o preenchimento do formulário de matrícula ser feito pelos jovens sem a orientação de um profissional, o que levou à marcação contrária daquilo que realmente era desejado pelo praticante; *segundo*, a construção do treinamento desconsidera na maioria dos casos o formulário, e, a base para o treino, é a pergunta direta e pessoal feita pelo instrutor: “*qual o seu objetivo?*”, e a partir desta, é criado o treino; *terceiro*, possivelmente, pode ocorrer mudança de objetivo, o que indica que não é feita a atualização das informações no formulário, ou, acompanhamento progressivo do status de motivação do treinamento físico.

Vale ressaltar que ambos os treinamentos estão intrinsecamente ligados, isso explica o número de formulários assinalados com “*duas ou mais atividades*”, que inclusive englobam as duas motivações. Percebe-se com isto, que ainda não está claro para alguns jovens, qual a diferença entre o treinamento para hipertrofia e o treinamento para condicionamento físico, ao mesmo tempo em que não há investimentos para uma pedagogia que foca neste tipo de abordagem.

Por isso, pequenos desabafos e comentários dos jovens foram captados durante a pesquisa de campo. Alguns destes, possuem relação com demora de conseguir resultados mais rápidos: “*barriga tanquinho*”, “*aumento dos músculos bicipitais, hipertrofia dos músculos*”

peitorais e a definição dos músculos do dorso”, e com relação ao treinamento: “o treino não está bom o suficiente”, “com um treino desse, vai ser o jeito tomar suplemento”.

Entre os jovens o fator motivacional para o treinamento está cada vez mais relacionado com a estética física. Corroborando com esta afirmação Silva et al (2016) encontram na estética um dos principais fatores motivacionais, seguido de prazer, saúde, sociabilidade, controle do estresse e competitividade. Como eles afirmam, ainda há muitas divergências na literatura sobre quais fatores motivacionais, e, em que ordem elas se apresentam. Porque estes fatores caracterizam condições biopsicossociais que não podem ser controladas inteiramente, dada a subjetividade e estado de espírito dos praticantes.

No caso, a pesquisa qualitativa contribui com a sistematização dos fatos. Conferindo aos fenômenos, formas bastante diversificadas. Isto porque eles são vistos por ângulos diferentes, à luz de perspectivas também diferentes. Foi assim que se observou as experiências compartilhadas com os jovens na academia de musculação. Para isso, resumiu-se as principais informações sobre estes jovens, com o objetivo de identificar o lugar de fala de cada um deles. As informações foram coletadas a partir do formulário de matrícula e reforçadas através da entrevista com 10 jovens que frequentam a academia.

A seleção baseou-se na percepção de itens considerados importantes para a pesquisa, como o discurso e a performance em alguns momentos da convivência diária. Além disso, tentou-se aproximação daqueles indivíduos estratificados nas categorias de *iniciantes*, *intermediários* e *veteranos* da musculação. Na medida em que se ganhava mais espaço para interagir em alguns grupos, aumentava-se a afinidade com alguns desses indivíduos, inclusive com os instrutores.

Em alguns casos foi exatamente assim, percebeu-se que era mais interessante a interação e troca de experiências com os sujeitos através dos grupos (geralmente de 2 a 4 indivíduos), do que através da abordagem individual. O motivo é que os jovens em grupos de amigos se encorajam mais à falar, na medida em que os mais comunicativos protagonizam as conversas, ou, interagem com os demais, instiga-os a falar.

Desse modo, as entrevistas individuais só teriam sentido se fossem realizadas em paralelo com as conversas informais nos grupos. As discussões mais comuns eram, mulheres e relacionamentos, marcação de futsal para o final de semana, tipo de treinamento ou exercício que potencializa os resultados, e dicas alimentares (as vezes suplementação) que potencializa e torna o ganho de massa muscular mais rápido.

As entrevistas seguiram um cronograma de horários da preferência dos jovens, para não interferir no treinamento dos mesmos. Para tanto, reservou-se um espaço com menos barulho e

menor circulação de pessoas, para não chamar a atenção, nem os intimidar perante os demais.

Ao realizar as entrevistas, foram expostos os objetivos da pesquisa de modo intencional, às mesmas foram gravadas e transcritas, para posterior análise. A partir delas, criou-se um quadro com as principais informações do perfil dos jovens, que podemos conferir logo abaixo:

Quadro 1. Perfil dos jovens praticantes de musculação

NOME	IDADE	ESTADO CIVIL	OCUPAÇÃO	OBJETIVO	TEMPO NA ACADEMIA	HÁBITOS DE VIDA
A.S.L.G.	15 anos	Solteiro	Estudante do Ensino Médio	Condicionamento físico e perder peso.	2 meses	Já praticou musculação e natação; Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta.
A.S.O.	17 anos	Solteiro	Estudante do Ensino Médio	Hipertrofia	1 mês	Já praticou musculação; Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta com orientação profissional.
I.F.S.	18 anos	Solteiro	Estudante do Ensino Médio	Perda de gordura	8 meses	Não praticou atividade física regular; Não fez consulta médica; É fumante; Está fazendo dieta, sem orientação profissional.
J. I.L.M.	19 anos	Solteiro	Estudante técnico de informática	Hipertrofia	7 meses	Praticou futebol; Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta
R.L.D.	20 anos	Casado	Graduando em Direito	Hipertrofia	2 anos	Já praticou musculação por aproximadamente 1 ano; Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta
A.A.B.	21 anos	Solteiro	Auxiliar administrativo	Condicionamento físico	1 ano	Já praticou musculação, mas, desistia frequentemente; Não visitou médico; Não fuma; Está fazendo dieta
H.L.S.	22 anos	Solteiro	Graduando em administração	Condicionamento físico	5 meses	Já praticou artes marciais (Judô e MuayThai); Não visitou médico; Não fuma; Está fazendo dieta
I.A.S.	23 anos	Solteiro	Graduando em Educação física	Hipertrofia	1 ano e 3 meses	Já praticou musculação; Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta
L.A.J.	25 anos	Casado	Eletricista	Hipertrofia	4 anos	Já praticou musculação e boxe; Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta
S.F.S.	27 anos	Solteiro	Graduando em Medicina	Condicionamento físico	9 meses	Já praticou musculação Não fez consulta médica; Não fuma; Está fazendo dieta

*Quadro demonstrativo do perfil dos jovens, e, hábitos de vida com relação à prática de musculação.

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

No quadro acima estão disponíveis a idade, o objetivo e o tempo de prática, os hábitos de vida, o estado civil e o nível educacional. Este último, é importante pois o bairro de Bodocongó concentra uma parcela considerável de moradores/estudantes universitários, e nestas condições, fazer a identificação da formação acadêmica e o grau de escolaridade é importante para identificar influências sobre o discurso e sobre o lugar de fala, do qual parte é o discurso sobre corpo, beleza física e sobre a prática de musculação.

Segundo o Quadro 1, estão reunidas as informações sobre os 10 indivíduos entrevistados na pesquisa. Ainda que o número seja pequeno, estes representam os casos mais icônicos da coleta de dados. Contar com uma amostra grande nem sempre é possível, tendo em vista que em certas condições os sujeitos se inibem a falar ou se mostram pouco interessados em discutir certos assuntos em entrevistas particulares. Por isso, a convivência no ambiente da academia diariamente, favoreceu a compreensão da sociabilidade dos indivíduos no contexto geral, e, através das entrevistas particulares.

De início, a maior dificuldade da pesquisa foi despertar o interesse de alguns jovens em prestar entrevistas. Alguns fatores influenciaram nesta questão: o tempo que permanecem no ambiente da academia e a pouca afinidade que alguns desenvolvem com os demais colegas de musculação; o método de entrevista semiestruturada precisou ser acompanhado de um convívio maior, pois o desconforto de falar sobre a temática do corpo e beleza física se mostrou presente em alguns casos durante a prática de musculação e quando algum colega fazia intervenções.

Em seguida, o desafio passa a ser as falas curtas, por serem muito objetivos na fala e pouco detalhistas, foi preciso incentivar um maior detalhamento das respostas através de questões extras que levasse o praticante a discorrer um pouco mais sobre o assunto. Entende-se que a preocupação com o tempo de treino, falta de interesse e/ou conhecimento do assunto influenciou na rapidez de algumas respostas. Por isso, ficou a cargo do pesquisador gerar um debate mais atrativo.

Como se pode observar no quadro, do total de 10 jovens, 8 são estudantes, dois trabalham e apenas dois estão casados. As motivações que os levam a frequentar a academia são diversificadas (emagrecer, promover hipertrofia muscular e condicionamento físico), no entanto, quando se analisou a prática física em si, constatou-se que o treino foi desenvolvido para hipertrofia. O fato é que o treinamento para hipertrofia acabou sendo a alternativa genérica para os outros dois tipos de treino. Isso porque os exercícios são limitados pela ausência de espaço físico, aparelhagem adequada e até experiência profissional. Em se tratando de uma academia da periferia tais condições tornam-se mais comuns do que parece.

Comparando as atitudes de musculação dos homens e das mulheres, nota-se que eles se

dedicam mais à exercícios para membros inferiores, do que as mulheres se dedicam aos exercícios para membros superiores. Enquanto a atenção feminina foca mais em três regiões, Glúteo, Abdome e Pernas, que inclusive informa um tipo de treinamento específico, famoso nas academias, o GAP. Na maioria dos casos a dedicação masculina ao treino se dá mais para os músculos do tronco e membros superiores.

Uma explicação para este fato é que a porção superior do tronco e o abdômen são regiões de preocupação indispensável para obter uma aparência vencedora (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017). Na revista *Men's Health* esta visão é bastante evidenciada nas reportagens feitas com modelos e famosos que possuem uma *digital influence* elevada e grande visibilidade em outras mídias. Por isso, a *Men's Health* geralmente representa em suas matérias “heróis” perfeitos e invencíveis, cujo corpo musculoso é símbolo da virilidade, do vigor, da saúde e ligado ao sucesso (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017. p. 34). Confira:

Figura 4: Exemplo da representação do corpo masculino na mídia e na academia



Fonte: O Treino de Thor (Chris Hemsworth): construa braços como estes. Edição comemorativa do filme Thor: Ragnarok em novembro de 2017 da revista *Men's Health*; ao lado, foto de um quadro decorativo da academia “Qual é a sua meta” (fazendo referência a braços fortes e musculosos - 2017).

Não é que durante os exercícios não se dê atenção aos músculos do hemicorpo inferior¹⁷, na verdade se executa apenas o básico sem muitas variações, pois o treino dessa região implica

¹⁷Hemicorpo (metade do corpo): é a expressão para descrever a divisão do corpo em duas partes, superior e inferior tendo como referência a linha da cintura.

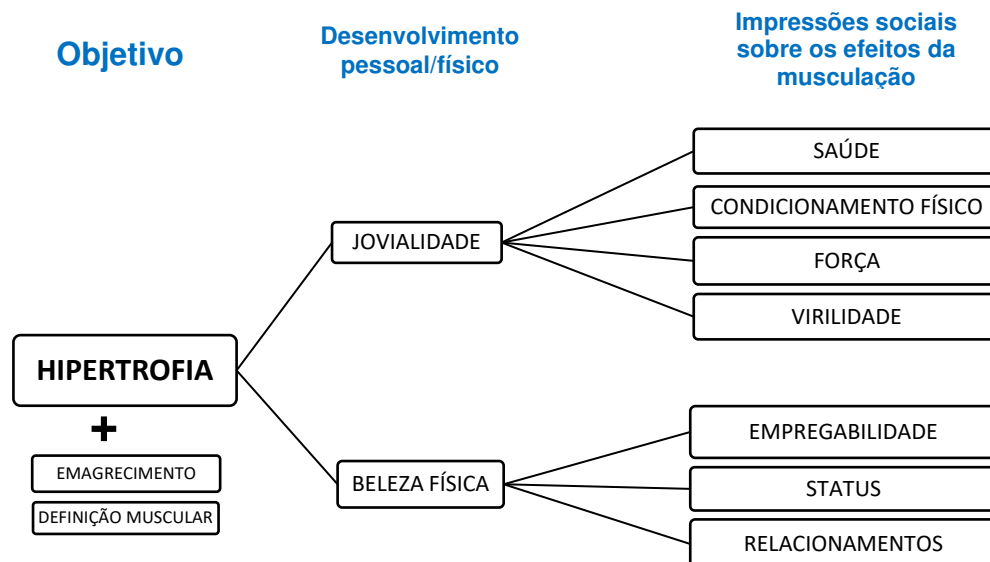
muitas vezes na aquisição de posturas que a maioria dos jovens se recusam assumir – ficar na posição de quatro apoios¹⁸, ou ‘empinar o bumbum’, acaba influenciando menores investimentos na variabilidade dos exercícios para músculos das pernas e glúteos.

Sobre este aspecto, a mídia acaba reforçando que o sinônimo de homens fortes, está relacionado ao indivíduo construir braços e tronco fortes, ficando subliminar, ou, secundária, as intenções quanto ao desenvolvimento muscular da região glútea e membros inferiores.

A revista *Men's Health* investe parte de suas discussões na referência às academias de musculação e ginástica. Segundo a revista, as academias abarcam um repertório de técnicas para produzir um corpo da moda, configurando o local onde se desenvolve a cultura da “malhação”, dotado de um conjunto de símbolos e significados sociais, como rituais, vocábulos, códigos e costumes próprios (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017).

Para entender melhor sobre este contexto, reuniu-se em um esquema (Gráfico 2), os depoimentos dos jovens a partir das entrevistas realizadas, ele resume os pontos principais que motivam os jovens a frequentar a academia. Estão esquematizados conforme o que se percebe sobre a influência da musculação no desenvolvimento pessoal e a visão que o jovem tem com relação as impressões sociais sobre os efeitos da prática de musculação em sua vida.

Gráfico 2. Projeção dos objetivos conforme o desenvolvimento pessoal e as impressões sociais a partir da prática de musculação



Fonte: Dados da pesquisa (2017).

¹⁸ A posição de quatro apoios resumidamente quer dizer: apoiar-se com as duas palmas das mãos no chão de forma alinhada com a largura do tronco (há variações na musculação) e com os joelhos fletidos à 90°, alinhados ao quadril também fletido à 90°.

Para figurar melhor o que está sendo representado no gráfico, é trazido um recorte da conversação com o jovem R.L.D. (20 anos, estudante de direito), onde se pode observar, que ao longo da prática física, é desenvolvido um (auto)conhecimento com relação aos desejos com a musculação, e, também da repercussão deste desenvolvimento no meio social de sua convivência.

P: O que te motivou frequentar a academia de musculação?

R.L.D. 20 anos: Eu quero ganhar massa muscular [...] com a musculação eu posso melhorar o meu corpo e a minha saúde, e, a musculação traz muitos benefícios, traz mais energia, mais disposição, e, o cara fica mais bonito e tal [...]. **A musculação influencia a vida do jovem fora do ambiente da academia?** Com certeza, ter um corpo malhado ajuda na saúde, e, também na forma como as pessoas olham pra gente, eles percebem que a pessoa se cuida, tem uma boa aparência, essas coisas.

Primeiro, os objetivos almejados implicam na mudança da forma física e autonomia pessoal através de dois fundamentos sociais, a “jovialidade” e a “beleza física”. Estas projeções podem ser confirmadas através dos apontamentos feitos por Liz e Andrade (2016) e Klimecket al (2013), quando estes afirmam que a escolha pela musculação se dá com o objetivo de prevenir o sobrepeso, melhorar a saúde e a estética corporal, promover o bem-estar e combater o sedentarismo ou hábitos alimentares desregulados.

Em segundo lugar os objetivos de transformação do corpo estão associados às impressões sobre os efeitos da musculação na vida cotidiana dos indivíduos. Esta condição está mais ligada aos processos de mercadorização do corpo socialmente definido como ideal, que envolve uma série de consequências (BERRY, 2008). Segundo Berry, o não atendimento dos padrões de beleza corporal estabelecidos implica em níveis altos de isolamento social; na invisibilidade social; em experiências de si marcadas pela frustração; nos altos níveis de ansiedade relativa à aparência física e exclusão social, dentre outros fenômenos.

Existem fatores cujos significados e arranjos influenciam no desejo de mudança da aparência física. Como por exemplo, a relação que é feita entre beleza física e maior possibilidade de emprego por conta da aparência, ou, da relação feita entre saúde/virilidade e a ideia de busca pela jovialidade como única forma de se conseguir aumentar o nível de admiração e respeito. Perceber na musculação uma forma de adquirir beleza física e manter-se jovem é uma das condições apontadas pela maioria dos entrevistados como pontos essenciais no mundo do trabalho, nos relacionamentos, e de certa forma, no status que o indivíduo ocupa nas relações sociais.

Mesmo assim é cauteloso observar que a sociedade impõe metas e padrões estéticos impossíveis de serem alcançados de forma igualitária, por esse motivo o aparenialismo se torna

um dos preconceitos que agride silenciosamente à heterogeneidade das características bióticas dos indivíduos.

É de forma silenciosa que as motivações em buscar se adequar aos padrões de beleza vão se instaurando na personalidade dos indivíduos. Essas motivações são construídas a partir da interação do indivíduo em outros contextos da vida social, tais como: visita ao médico, colegas de estudo, amigos do bairro e os meios de comunicação. Nas falas dos jovens, percebemos como tais fatores influenciam diretamente no processo de participação destes na academia:

P: O que te motivou frequentar a academia de musculação?

L.A.J. 25 anos: Assim, eu já malho faz um tempo, o que me motiva mais, é o ganho de massa muscular, e, porque eu tenho amigos que malham aqui também.

S.F.S. 27 anos: Eu já praticava musculação antes de vir morar aqui, como a academia é perto de casa, dá para conciliar o tempo da universidade com a musculação.

A.A.B. 21 anos: Bom eu moro aqui perto e fica mais fácil vir à academia, só quando não dá mesmo. Mas quem me motiva mais são os colegas que moram comigo. Como a gente é de outra cidade tem muita coisa que fazemos juntos. E, o meu primo ele já malhava, então a gente entrou junto na academia, e estamos até hoje.

P: O que você busca com a musculação? Em termos de treinamento?

A.S.O. 17 anos: Eu quero ganhar massa muscular, porque eu acho que é importante ter um corpo malhado, e, também porque é bom para a saúde, melhorar a condição física e estética.

H.L.S., 22 anos: [...] ganhar massa muscular e condicionamento físico [...] eu, já malho há um tempo, mas parava de vez em quando, agora é que eu estou frequentando direitinho a academia, estão mais regulados os meus exercícios. **P: Comente sobre beleza física e manter-se jovem:** Acho que é o que todo mundo quer não é não? **P: Você malha com este objetivo?** Sim, eu acho que é inerente, você malhar para ganhar mais saúde e ficar mais bonito, isso é geral na musculação [...] acho que enquanto mais você malha, o corpo permanece jovem por mais tempo também.

R.L.D. 20 anos: Eu quero ganhar massa muscular... e, queria reduzir a gordura do abdômen, e, secar mais para ficar definido. **P: Comente sobre beleza física e manter-se jovem:** Hoje em dia beleza é tudo, para se conseguir um emprego e namorar, essas coisas, mas eu acho que precisa trabalhar o conteúdo também, de que adiante ter um corpo bonito e ser jovem, com a mente vazia? Eu acho que é importante sim ter um corpo bonito, mas também precisa correr atrás de outras coisas, estudo, trabalho, e respeitar a saúde do corpo, muita gente para ter um corpo bonito, faz coisa errada.

Adquirir beleza física e manter a jovialidade, é meta a ser alcançada não apenas pelo que se observa nas entrelinhas das entrevistas, mas porque na sociabilidade com os jovens se percebe isto. Enquanto jovem e praticante de musculação, os efeitos do envelhecimento e desgaste do corpo não aparecem com mais evidência, ou não são percebidos como tal. Estar cansado na juventude é caracterizado como preguiça, cansaço por exercer algum esforço (mental ou físico); e, as dores musculoesqueléticas e problemas articulares não são referidos como efeito da idade e desgaste físico comumente, assim como fazem os indivíduos com idade superior aos 40 anos.

Os jovens que malham estão mais preocupados com a repercussão social da musculação,

porque remete ao empoderamento do indivíduo perante funções laborais e papéis sociais. O status alcançado também significa a possibilidade de melhoria nos relacionamentos amorosos, na forma de tratamento nos lugares por onde circulam e no espaço de trabalho. Podemos conferir esta discussão através das falas de alguns jovens, vejamos:

P: Quais os benefícios da musculação?

I.A.S. 23 anos: saúde e ganho de massa muscular. **P: Você acha que praticar musculação tem benefícios em outros lugares? Fora da academia, por exemplo?** Eu acho que sim. No trabalho, na Universidade, depois que eu comecei a malhar, eu me preocupo mais com a aparência, antes de sair eu me arrumo melhor, e chamo mais atenção na rua [...].

H.L.S. 22 anos: acho que a musculação me dá mais segurança e mais presença nos lugares. **P: Você acha que a musculação influencia a vida amorosa?** Sim, porque atrai mais a atenção das mulheres.

S.F.S. 27 anos: a musculação proporciona uma melhor forma física, e isso é bom porque passa a ser bem mais notado nos lugares, no trabalho, na faculdade em casa, ou entre os amigos. **P: Você acha que a musculação influencia a vida amorosa?** Com certeza! Ter um corpo sarado facilita para paquerar e..., as mulheres acham mais bonito quem tem um corpo malhado. **P: Porque você acha que facilita a paquera?** Ah, eu acho que é porque elas gostam mais de homens fortes, assim, chama mais a atenção delas, por estar bem vestido numa festa ou num barzinho.

Além dos pontos positivos, precisou-se ouvir o que os jovens consideram de pontos negativos na musculação. Dessa forma, pode-se compreender até que ponto a visão dos jovens é crítica com relação às formas de transformação do corpo. Segundo eles:

P: Você enxerga malefícios na musculação?

A.S.L.G. 15 anos: não sei. **P: Você acha que a musculação pode causar algum dano no corpo?** Não sei, acho que se pegar um peso errado [...] por que a gente entra na academia para melhorar o corpo, se fizer uma coisa errada, vai prejudicar a saúde, como tomar bomba ou ficar igual aqueles homens que malham demais. **P: Você já sofreu algum tipo de lesão na academia?** Não.

R.L.D. 20 anos: acho que o treino errado pode causar lesões nas articulações e nos músculos. **P: Você já sofreu algum tipo de lesão na academia?** Não. **P: Você conhece algum caso de lesão por conta da prática de musculação aqui na academia ou em outro lugar?** Aqui não, mas já vi um caso de distensão no ombro.

S.F.S. 27 anos: lesões musculares e nas articulações. **P: Você já sofreu algum tipo de lesão na academia?** Não. **P: Você conhece algum caso de lesão por conta da prática de musculação aqui na academia?** Nunca fiquei sabendo de nada aqui, mas pode acontecer se pegar um peso além do limite, pode causar lesão no musculo ou na coluna se fizer um movimento errado com muito peso.

I.A.S. 23 anos: Assim, se o aluno malhar corretamente não há riscos, a musculação ela serve para melhorar a vida da pessoa, tem mais benefícios do que malefícios, agora se o aluno malha de forma errada pode causar lesões, mas isso depende da academia, do professor e da forma como o aluno malha. **P: Você já sofreu algum tipo de lesão na academia?** Não. **P: Você conhece algum caso de lesão por conta da prática de musculação aqui na academia?** Sim, mas só distensão muscular, é que tem muita gente de ficar copiando os treinos de outros, e acaba sofrendo as consequências depois.

Ainda que não se pretenda criar generalizações para estes casos, vale ressaltar que estas

discussões partem de um contexto específico da vida destes jovens, com valores e comportamentos adquiridos dentro do contexto cultural do bairro no qual reside. Até porque não se poderiam apostar todas as fichas em discursos cujo público é pouco aprofundado no assunto, porque existem grupos que praticam musculação há mais tempo e profissionais da área. Talvez, ao complementar com a fala deles, poder-se-ia garantir uma melhor aproximação do que é danoso e do que é benéfico na musculação. Mesmo assim, considera-se como válidos os apontamentos dos jovens, até porque no mundo da beleza: “tudo tem um preço”.

A verdade é que o mundo da beleza tem produzido fiéis pouco interessados nos resultados em longo prazo, e mais animados com os resultados imediatos, que aparentemente “resolvem” os “problemas estéticos do corpo”. O desenvolvimento da forma física é percebido como um instrumento de transformação da realidade social e econômica, que de certo modo sofre com o poder de atração e marketing do aparencialismo moderno.

Esta atitude cria uma percepção de sucesso através da beleza física e do conjunto de transformações que se agarram a ela (dicção, aprimoramento dos conhecimentos, vestuário, modos de comportamento, etc.), e faz com que as ações dos indivíduos se voltem para adquirir o padrão de estatura alta, corpo magro e aparência jovial. Este padrão é disseminado nas relações sociais e reforçado pela indústria da moda, cinema, televisão, áreas da saúde dentre outras.

O sistema capitalista apropria-se deste discurso para criar uma indústria cultural capaz de estimular no indivíduo o desejo de buscar cada vez mais um corpo sarado e belo. Inclusive, incentivando ao desenvolvimento do corpo para se conseguir um melhor enquadramento profissional e atitude de sucesso. Na fala do jovem I.A.S. conseguimos visualizar melhor um pouco essa discussão:

P: Quais os benefícios da musculação?

I.A.S. 23 anos: [...] eu acho que a musculação ajuda a desenvolver um corpo mais atlético, com mais definição e hipertrofia. E hoje em dia isso é muito importante porque o mercado exige cada vez mais um corpo bonito e malhado. Eu acho assim, se o cara pode malhar e se vestir bem, se alimentar bem, aí ele vai se destacar mais do que os outros, seja numa entrevista de emprego, ou até mesmo já trabalhando. O que já acontece, o cara tem um porte físico bom, é educado, sabe atender bem os clientes, isso chama a atenção do patrão entende? Aí ele se destaca dos demais”.

A boa aparência e capacitação profissional andam juntas hoje em dia, e, a manutenção da beleza física como um diferencial no mercado tem sido um dos motivadores para aqueles que buscam a academia de musculação e ginástica. Não só no mundo do trabalho, mais em outros aspectos, o corpo pode ser entendido como um instrumento de poder, como aponta Chaves (2010). Segundo ele, entre os que se intitulam “malhados”, um corpo sarado representa

uma posição de superioridade com relação aos demais. O autor fala que, embora aqueles que não possuem o mesmo porte físico critiquem essa posição, essa postura não chega a abalar a sensação de superioridade que já se alcançou.

Ao transitar em espaços públicos, os malhados chamam atenção, principalmente das mulheres. Entre os que não possuem o corpo hipertrofiado, aflora o sentimento de inveja, demonstrado através de desaprovação e menosprezo do tipo de corpo apresentado (CHAVES, 2010). Se estiver diante do público feminino, as críticas e piadas tendem a se intensificar, geralmente utilizando expressões que sejam capazes de denegrir a imagem do indivíduo insultado: “*lá vai o bombado*”, ou, “homem bomba”, dentre outros (CHAVES, 2010)

Faz parte da sociabilidade dos indivíduos, a disputa por espaços de poder, sejam eles, poder de fala, de forma física ou de posse dos equipamentos de musculação. Evidentemente esses instrumentos de poder não são exclusivos do ambiente da academia, podemos encontrá-los em outros espaços sociais, contudo, apresentando outras configurações.

Como um *point* de encontro para aqueles que se veem menos, a academia também integra indivíduos que apreciam a companhia e o incentivo dos amigos, esses dois pontos são fundamentais para estimular a permanência na musculação. A academia acaba unindo o útil ao agradável, na medida em que proporciona o encontro de amigos, busca-se a boa forma física.

2.2 A sociabilidade de jovens na academia de musculação

2.2.1 Os sons que movem os corpos

Antes mesmo de entrar na academia, são percebidos sons que já nos insere na ‘*emoção*’ do exercício, antes mesmo de começar o treino. Despertam, por instantes, uma mistura de sentimentos, ânimo, ansiedade e desejo.

O primeiro som ouvido neste ambiente geralmente são as músicas eletrônicas (pop e rock nacional e internacional), sertanejo universitário, forró e funk. Por se tratar de uma academia localizada na periferia, o gosto musical e a *playlist* estão permeados pela influência das músicas populares ouvidas pelos indivíduos em seu dia-a-dia. Inclusive, alguns jovens opinam sobre que músicas devem ser tocadas, e muitas vezes reclamam se por ventura alguma desagradar, reivindicam a mudança e acabam sendo atendidos por conta da insistência.

A música se tornou um elemento indispensável para os praticantes de atividades físicas, principalmente dentro de academias de ginástica (SMIRMAUL *et al.*, 2017, p. 12). Ela possui um papel fundamental no contexto geral, funcionando como trilha sonora para o exercício

físico.

É através da música que se dá estímulo à prática física. Ela é capaz de proporcionar ao indivíduo o aumento do vigor e determinação, possibilitando um treinamento que associa os comandos verbais do professor/instrutor, a sequência dos exercícios (treino) e o ritmo da batida musical. Além do estímulo auditivo, o corpo também recebe as vibrações das ondas sonoras, causando no indivíduo a sensação de ritmo e ânimo ao praticar o exercício.

É forte a sintonia do exercício com a música. Além da música tocada no ambiente, a utilização de *headphone* e fones de ouvido se tornou uma característica para aqueles que almejam um plano de fundo musical personalizado (SMIRMAUL *et al.*, 2017, p. 12). Os headphones e fones de ouvido passam a exercer inclusive outra função, a de acessório. Que confere ao jovem um tom de estilo e elegância, dependendo da sua personalidade e maneira de se vestir.

O costume com os tipos de música e ritmos que tocam na academia influencia o processo de se identificar com esse ambiente através do estilo musical. Isso importa, pois, o sentimento de ligação a certo ambiente também se dá através do seu contexto sonoro. A partir do depoimento de um jovem, observa-se laços de identidade com a academia, no sentido de compartilhar uma cultura e valores próprios deste espaço:

Gosto da academia porque é onde eu faço o meu treino, e, quando eu paro de malhar por um tempo, sinto falta até das músicas que tocam... sempre que toca alguma música eletrônica, em algum lugar, eu me lembro na hora da academia onde malho. (A.S.O. 19 anos)

Percebe-se que os laços que os mantêm vinculados a esse contexto são reforçados na medida em que o jovem interage e permanece assíduo na prática dos exercícios. Mesmo que falte ou interrompa a musculação por um tempo, o sentimento de pertencimento e saudade é evidenciado no discurso e na disposição física.

O segundo som ouvido na academia é o barulho das máquinas. Quando a localização permite, é possível mesmo antes de se aproximar da academia, ouvir o barulho que halteres e anilhas manipuladas durante as séries de exercícios. Vale salientar que só foi possível identificar alguns desses sons, porque a academia onde se desenvolveu a pesquisa é de porte médio, e a maioria dos instrumentos (halteres, anilhas) não é revestida de material emborrachado, que possibilita a proteção e durabilidade do produto, além de funcionar como isolante sonoro ao manuseá-los.

Terceiro som, além das músicas e das máquinas, alguns indivíduos emitem sons durante a prática dos exercícios. Quando suave, o som pode ser percebido como uma inspiração e

expiração mais forte; quando mais alto, o som é caracterizado como interjeições que expressam a intensidade do esforço físico realizado.

A depender do tipo de exercício, alguns indivíduos vocalizam sons ao desempenharem os exercícios. Na verdade, testes sons estão mais ligados ao esforço respiratório e muscular causados pela prática e peso utilizado para tal. Observaram-se dois tipos principais: sons emitidos durante a fase concêntrica¹⁹ (*URRRhh! / Grrrr!*) e sons emitidos na fase excêntrica²⁰ do movimento (*hahhh! / Huuuuhh!*).

Na medida em que forem emitidos muito alto, chamam a atenção, principalmente dos novatos, por ainda não estarem acostumados com este tipo de som. Com o tempo até os novatos irão naturalizar estes sons, e até mesmo reproduzi-los quando atingem um nível de treinamento mais elevado.

Estes foram os sons mais emblemáticos que se identificou no ambiente da academia. Sabe-se que na academia existem muitos estímulos sonoros, mas com o tempo passam a não ser percebidos com tanta frequência: ventiladores, queda de halteres ou anilhas, e saudações de longe, exigindo desta forma, um grito que vai além do som ambiente.

2.2.2 O instrutor

O instrutor traz a sua energia para a musculação. É ele quem muitas vezes define a emoção que circula no ambiente. De acordo com os jovens, quando o professor está animado, os praticantes malham com mais disposição, porque os incentivos proporcionam maior determinação e sintonia grupal. Acaba que, multiplica-se este bom humor.

Para destacar o perfil dos professores, o quadro a seguir resume rapidamente algumas informações sobre eles.

Quadro 2. Demonstrativo do perfil dos professores de musculação entrevistados

NOME	IDADE	ESTADO CIVIL	OCUPAÇÃO	INSTITUIÇÃO	TEMPO NA ACADEMIA
J.C.	24 anos	Noivo	Graduando em Educação Física	Pública	1 ano
I.A	24 anos	Namorando	Graduando em Educação Física	Privada	1 ano
L.	25 anos	Solteiro	Instrutor	Não provisionado	2 anos

Fonte: Dados da pesquisa (2017).

¹⁹ Quando o movimento promove a contração do músculo

²⁰ Quando o movimento promove o alongamento do músculo.

Considerando as variações de funções que o educador físico assume na academia, com certeza ele é peça chave na dinâmica de funcionamento e manutenção do equilíbrio entre homens e máquinas. É o instrutor de musculação o responsável pela definição do treino e ajustes das atividades, portanto, ele é corresponsável dos resultados e dedicação.

O resultado do praticante não caracteriza apenas um alcance individual, faz referência ao trabalho do instrutor, que se dedica a corrigir as imperfeições no treino, na alimentação e a estimular o ânimo do praticante quando este se encontra desanimado para o desempenho da atividade. Geralmente a visão que se tem do instrutor é de um referencial para aqueles que buscam desenvolver as características de um vencedor na musculação.

Com relação aos tipos de profissionais, alguns estudos apontam três categorias no ramo da musculação: os *credenciados provisionados* - que não apresentam formação acadêmica, mas são credenciados pelo conselho; os *formados em Educação Física*; e os *instrutores de musculação informais* (BEVILACQUA, 2013).

Quanto menor e mais barata a mensalidade da academia, maior o número de instrutores não formados ou provisionados desempenhando a função de instrutor. Muitos, na maioria das vezes ainda estão cursando a graduação ou possuem apenas experiência prática, além disso, o maior número de instrutores informais é jovem. A causa principal desse tipo de contratação é a redução das obrigações trabalhistas, como salário, pagamento de férias, hora extra e assistência à saúde e segurança do trabalhador.

No que diz respeito às condições de salário, os acordos de contratação geralmente são feitos de modo informal, o que geralmente contribui para a precarização do contrato de trabalho (DRUCK, 2011). Inclusive a possibilidade de assinatura da carteira de trabalho do instrutor é inviabilizada não apenas pela forma de contratação, mas também pela situação profissional do instrutor (graduação em andamento), acarretando condições desfavoráveis de horas de serviço, exposição à insalubridade, falta de equipamentos de proteção individual ou de ferramentas apropriadas de trabalho.

Os padrões de gestão e organização do trabalho levam a condições precárias por causa da intensificação das tarefas (DRUCK, 2011). O acúmulo de tarefas é um dos fatores que mais predispõe ao estresse. No ambiente da academia o instrutor acaba lidando com vários praticantes de uma só vez, ou seja, além da jornada de trabalho, existe a polivalência e intensificação do trabalho. Isso faz com que haja uma sobrecarga física e psíquica do indivíduo que desempenha esse tipo de atividade.

O estudo desenvolvido por Bevilacqua (2013) aponta que a qualidade de vida entre professores de academia de musculação se aproxima de valores obtidos em outras pesquisas

realizadas com instrutores da rede de ensino fundamental e médio, inclusive no que se refere aos níveis de satisfação profissional.

Segundo Druck (2011), o fator da satisfação no ambiente de trabalho é verificado junto às atividades de motivação e relacionamento com outras pessoas. Os aspectos que são citados como maiores geradores de insatisfação são os relacionados ao vínculo empregatício, como o salário, o grau de participação em decisões importantes, o grau de segurança e a falta de estabilidade no emprego.

Segundo Hartwig (2012), além das mudanças contínuas do ambiente ocupacional, a alteração da rotina dos trabalhadores e exposições a fatores de risco para a saúde, como cobranças por rendimento, ausência de pausas e a característica da ocupação, pode gerar transtornos psicofísicos, alterando o estilo de vida dos profissionais de educação física atuante na academia.

Inclusive alguns cuidados com o ambiente da academia são para o bem de todos. Se existe precariedade em alguma parte do serviço prestado, poderá incidir no bem-estar de todos. Por exemplo, a sinalização é precária ou não existem informações de segurança, como saída de emergência, kit de primeiros socorros, extintor em lugares estratégicos, acessibilidade para cadeirantes ou portadores de deficiência, etc. A sinalização de avisos por exemplo é pouco informativa, impressa em folhas de papel sulfite A4, com os dizeres apenas: “*manter o ambiente da academia limpo e organizado*”; e informativos avulsos de mudanças de horário de funcionamento; referentes à atualização de valores da mensalidade.

A falta de sinalização adequada, principalmente no que diz respeito à disposição de pesos e anilhas, faz com que o instrutor tenha que reforçar o cuidado com os objetos utilizados no espaço como halteres, barras, anilhas, colchonetes, corda, dentre outros. Mesmo o instrutor sendo um dos elementos mais visíveis do serviço prestado, observamos uma tendência à invisibilidade do estresse e esforço físico ao qual ele está exposto. Diariamente ele é quem organiza o ambiente da academia, colocando em seus devidos lugares, anilhas de até 25 kg e halteres que variam de 1 a 20 kg. Além disso, atua nos ajustes de peso durante o treinamento dos praticantes novatos e presta assistência aos veteranos em treinamentos específicos.

Cabe ponderar muitos pontos nesta discussão. Além do reconhecimento social da profissão e regulamentação do serviço de estudantes do curso de Educação Física (estagiários) prestados à academia por parte dos conselhos de classe, a participação do serviço público a partir dos setores trabalhista (incentivar e averiguar melhor as condições de trabalho) e da *saúde* (políticas públicas de atenção básica voltadas para a prática de atividades físicas, que possam incluir com mais eficiência o público juvenil e adultos no acompanhamento constante da saúde.

Fala-se no sentido de averiguação do status de saúde, a partir de exames e testes rápidos para diagnóstico de problemas de cunho emocional, arterial pressórico, musculoesquelético, metabólico e hormonal, dentre outros

3.2.3 Sociabilidade no espaço *fitness*

A sociabilidade dos indivíduos na academia de musculação obedece a regras hierárquicas baseadas na posse de capital simbólico acumulado como resultado da performance corporal dos indivíduos. Quanto mais aproximação dos indivíduos em relação aos modelos de *corpo ideal*, mais o capital físico se desenvolve.

No trabalho de campo observaram-se os níveis de treinamento atingidos por alguns praticantes – iniciantes, intermediários e veteranos – e ponderou-se o uso das máquinas, os tipos de exercícios no geral e a relação que estabelece com os instrutores de musculação e demais praticantes que frequentam a academia.

Os resultados mostram que o praticante iniciante na musculação é orientado pelo professor no sentido de gradativamente conhecer e se adaptar aos exercícios. Nesse momento começam os estímulos que incentivam o praticante ao não desistir: “*tenha foco*”, “*seja determinado*”, “*sem dor, sem ganho*”. Na cabeça do novato estas frases irão gradualmente fazendo sentido, inclusive, elas passam a fazer parte de sua rotina e de seu vocabulário.

A atenção dada pelo instrutor na fase de adaptação, volta-se principalmente para que o novato aprenda a realizar o movimento e se acostume com o uso do equipamento e a graduação de pesos. Dessa forma, aumentam as chances de desenvolver um programa sistemático, organizado e coerente com os resultados que deseja obter.

Também nesse período, o praticante iniciante precisa compartilhar a atenção do professor com os demais praticantes, criando por um lado a dependência do novato em relação ao instrutor, e, sua procura constante, por ainda não conseguir lidar sozinho com o seu treino. A cada término de uma série de exercícios o praticante não possui autonomia para iniciar uma nova série, por isso, ele solicita a orientação do instrutor, e isso sucessivamente, até que ele migre do status de iniciante para o de intermediário.

Por outro lado, dividir a atenção do professor e o atendimento aos demais colegas de musculação, leva alguns indivíduos buscarem orientações em outras fontes (internet, livros, revistas e praticantes mais experientes), em outros casos, existem aqueles que não conseguem se manter praticantes por não conseguirem de alguma forma caminharem sozinhos, e acabam desistindo do exercício. Este fato corresponde à um dos entraves mais frequentes, o abandono,

o que caracteriza a dificuldade de muitos estabelecimentos em combinar o que o jovem traz enquanto motivações – emagrecer, ganhar massa muscular, definir, ganhar resistência física e saúde – com as decepções que surgem no percurso.

As decepções também são alimentadas pelos meios de comunicação através de personagens de filmes, novelas, nos livros e nas propagandas. O desejo de tornar-se igual seu ídolo fisicamente perpassa o imaginário do indivíduo desde a infância, porém os ideais disseminados reforçam a imagem de homens e mulheres fortes e musculosos, resistentes à dor e ao sofrimento, enquanto que rejeita os perfis que não se enquadram, e, ainda contribui com a negatização do: “gordinho da turma”, do “*nerd*” e do “fracote” (indivíduo de baixo peso e considerado fraco em termo de força física).

Quando o novato entra na academia, ele percebe que não é tão fácil ganhar massa muscular ou emagrecer, porque se depara com uma rotina que exige foco e determinação, a longo prazo. Ele, na medida em que interage com os demais praticantes, vai desmistificando algumas atitudes e absorvendo novas percepções sobre beleza física e sobre o culto ao corpo. Isso tudo vai depender não apenas diante da maneira como o jovem age dentro da cultura fitness, mas principalmente como ele (re)age aos estímulos advindos de dentro e fora desta cultura.

O exercício inicial enquanto iniciante é basicamente adaptar-se ao espaço e à disposição das máquinas. Primeiro com a maneira de segurar o peso e manusear o equipamento, depois acostumar-se com o exercício, que não é uma tarefa tão simples, exige uma certa intimidade com as máquinas, isto é, harmonia entre indivíduo, máquina e exercício.

A prática de musculação exige um acostumar-se com as posições e com a “pegada certa”. Para isso, deve existir um equilíbrio na tríade *máquina-carga-treino*, fundamental no desenvolvimento da autoconfiança e excelência do exercício. O progresso vem justamente da harmonia entre tais pontos, desse modo, a musculatura pode ser utilizada em seu potencial máximo e de maneira inteligente.

Ao desempenhar o movimento nas primeiras vezes, é possível observar a falta de habilidade e destreza ao manusear os equipamentos, bem como, na forma de realizar o movimento. Algumas séries são reproduzidas de maneira desalinhada, no que diz respeito à sincronia dos movimentos para, direita, esquerda, oblíqua, para cima e para baixo, e também, com relação ao tempo e amplitude de movimento. Após a fase de adaptação, os movimentos passam a ser mais firmes, sincronizados e com melhor utilização da amplitude do corpo e do equipamento.

Com o passar do tempo, os indivíduos se acostumam com o ambiente e com os exercícios, daí os movimentos e percepções, deixam de ser racionalizados e passam a ser

automáticas, o que evidencia justamente o processo de aquisição da técnica corporal e do *habitus* informado por Marcel *Mauss* (2003) e Bourdieu (2007), respectivamente.

A forma de agir mecânica, sem a necessidade de altos níveis de racionalização constrói-se graças aos efeitos da mobilização de um senso prático, incorporado em termos da *hexis* corporal (Cf. BOURDIEU, 1996, 2007). A *hexis* adquirida passa a ser uma característica que denuncia o jovem como praticante de musculação.

Para melhor esclarecer o que se está afirmando, utilizou-se a percepção da Fisioterapia nas observações para que fosse possível identificar que não apenas as vestimentas ou o porte físico, mas também a mobilidade e habilidades adquiridas no meio fitness.

Primeiro a marcha²¹, os veteranos com mais de dois anos de prática, apresentam em sua marcha, o uso de base podal mais alargada²², nos membros superiores, aspecto de adução e rotação externa de ombros (braços levemente separados do tronco e ombros projetados para trás) o pisar é mais firme (em bloco – movimento de ombros, cotovelos e quadris mais rígidos). Um exemplo bastante emblemático é o soldado, inclusive Michael Foucault, afirma que esta é uma característica construída dentro do quartel, e o soldado adquire:

[...] atitude viva e alerta, a cabeça direita, o estômago levantado, os ombros largos, os braços longos, os dedos fortes, o ventre pequeno, as coxas grossas, as pernas finas e os pés secos, pois o homem desse tipo não poderia deixar de ser ágil e forte. (FOUCAULT, 1987)

Segundo Foucault, na medida em que o soldado aprende seu ofício, adquire uma conduta corporal bastante característica. O mesmo ocorre com o praticante de musculação, ele desenvolve uma postura física e uma forma de andar característico, o que implica na aquisição da *hexis* corporal específica do contexto fitness. Na medida em que o tempo passa, o jovem vai acostumando-se a praticar os exercícios e interagir com os indivíduos ao seu redor, daí, se adquire a hipertrofia muscular, e, se consolida o *habitus fitness*.

As faltas à musculação vão fazendo com que o jovem perca o ânimo e também a disponibilidade de frequentar a academia. Se crescer o desânimo, isso faz com que o jovem priorize demandas que não vêm da musculação, como o trabalho, a escola, festas e momentos de lazer. O esforço de alcançar o objetivo acaba se tornando secundário, até o ponto da desistência.

O fracasso na musculação pode ocorrer por não se criar uma identidade forte com o ambiente da academia. Neste caso, um dos fatores é não ter os estímulos adequados

²¹ Ato de caminhar, andar

²² Ato de caminhar com o pé um pouco mais afastado da linha média do corpo.

continuamente advindos do lugar, do professor, dos familiares e dos amigos. Vejamos os depoimentos a seguir:

P: O que motiva a desistência ou falta na musculação?

A.A.B. 21 anos: Quando não tem estímulos para vir todo dia, aliada à falta de tempo, por conta do trabalho, aí a gente dá prioridade ao que é mais necessário naquele momento.

H.L.S. 22 anos: Geralmente não venho à academia quando tem semana de prova na universidade [...] não venho todos os dias, só quando não está muito puxado os estudos.

Os depoimentos dos jovens complementam as falas captadas na interação com os grupos. A falta aos treinos como foi apontado, existem mais em decorrência de uma urgência, ou fase da vida, onde se acumulam atividades domésticas, do trabalho, de estudos, e muitas vezes de lazer, como frequentar festas, viajar e praticar algum tipo de esporte. Infere-se que esta condição é proporcional ao tempo em que o jovem se dedica à musculação, quando existe um maior período de tempo livre, a probabilidade de desânimo para as atividades de musculação não afeta tão intensamente a assiduidade do praticante.

Por esse motivo os estímulos diários da equipe responsável podem ser vistos como atitudes que mantêm o jovem na musculação. Não somente a equipe, mas o conjunto de praticantes e a sociabilidade no ambiente da academia influenciam diretamente no adaptar-se do jovem iniciante. Assim como em outros espaços, a sociabilidade dos indivíduos na academia é bastante diversa.

O espaço da musculação também configura um lugar onde as disputas por território e posse, evidenciam a complexidade que a academia abarca. Isso porque na maioria dos casos, iniciantes e veteranos precisam utilizar os mesmos instrumentos, e, nem sempre a convivência entre os praticantes é harmoniosa

Por exemplo, o sentimento de exclusividade e autonomia para desempenhar o treino torna-se mais evidente quando se aproxima um veterano e questiona o novato sobre o uso do equipamento: “*falta muito para terminar?*” Em momentos como este, nota-se a relação de disputa pela exclusividade e uso dos equipamentos, ainda que de maneira pacificadora, mas a pressa do veterano em executar o seu treino, além de chocar-se com a falta de experiência do novato em dar conta do exercício, também pressiona o mesmo a reagir conforme a abordagem de seu colega. O resultado é a negociação do uso até o fim ou o revezamento das séries.

Há também a disputa por *status* físico e poder adquirido pela estrutura corpórea – capital físico – pois aquele que desenvolve um corpo *sarado* serve de parâmetro para o desenvolvimento físico desejado pelos outros. Essa disputa é reforçada pela condição de porte

físico e do treino realizado pelos jovens homens praticantes de musculação.

No caso da disputa, ela se dá por muitos fatores: sentimentais, de atenção, ou incentivada pelos grupos, que tendem a comparações e estímulo a competições de quem é o mais forte, mais sarado, mais bonito. Percebemos que nem todas essas condutas podem ser generalizadas, mas a rivalidade é uma das práticas que mais incentivam os indivíduos jovens observados a buscarem o desenvolvimento físico.

Não só de rivalidade se compõem as relações entre os sujeitos. As amizades e parcerias se constroem muito facilmente. Basta um indivíduo necessitar de auxílio em algum exercício, que alguém se prontifica ajudar, porém somente entre aqueles que desenvolvem maior afinidade e companheirismo é que se observa a formação das duplas de revezamento.

Um instrumento bastante utilizado nos revezamentos são os halteres. Ocorre que alguns indivíduos, por desempenharem treinamento mais avançado, se apoderam de um ou dois pares de halteres, o que implica no impedimento e outro usar ou no revezamento com outro praticante que usará o mesmo peso. Nas ocasiões de revezamento frequentemente se iniciam as conversas e a proximidade é construída.

Quando o revezamento é feito entre homens e mulheres, a discussão se torna ainda mais complexa, porque ainda se pensa a musculação como uma prática voltada ao público masculino, o que implica na ativação potencial de preconceito, quando o revezamento precisa ser feito com uma mulher. Vale salientar que o revezamento existe por conta da quantidade de aparelhos, e, mulheres e homens cada vez mais precisam dividir a mesma máquina, já que cada vez mais a mulher tem aumentado sua prática da musculação como uma atividade física no Brasil (LESSA *et al.* 2011).

A estratégia encontrada pelo instrutor é montar o programa de exercícios, de forma que o treinamento para membros superiores das mulheres se combine com os dias em que os homens executam exercícios para membros inferiores, e vice-versa. Tendo em vista que as mulheres se dedicam menos aos exercícios de membros superiores, se consegue maior disponibilidade de máquinas para os homens nos dias programados para que elas.

Outro ponto são as vestimentas utilizadas por aqueles que praticam atividades físicas. No caso das mulheres, o uso da calça e short de malha, são elementos que geram o assédio²³, através de comentários feitos pelo público masculino. É comum em grupos de jovens as conversas sobre o corpo e regiões do corpo das mulheres; sobre os movimentos no andar e sobre

²³ Embora não justifique o assédio masculino sobre as meninas por usarem esse tipo de vestimenta durante os exercícios, partimos do contexto cultural do qual fazemos parte. É muito comum esse tipo de conduta nas academias do Brasil. Isso reflete questões muito específicas das quais não se objetiva investigar.

as posições que estas adquirem quando executam certo exercício (agachamento, 4 apoios, etc.).

Entre os mais chegados, a maioria dos comentários com relação ao público feminino são feitos sobre os seios, a bunda, as coxas e a região genital. Os elogios também são comuns e estão voltados para o treinamento e desenvolvimento do corpo sarado e proporcional. Tudo isso reforça o ambiente da academia como um lugar de complexa sociabilidade, onde as relações são permeadas por laços de amizade, de conquistas e de fofocas mobilizadas como instrumentos de integração social e também de disputas.

As mulheres também observam o porte físico, vestimenta e o estilo dos rapazes que malham. A paquera no ambiente da musculação consiste mais em cochichos discretos e olhares provocantes, pois é o que o ambiente possibilita, já que estamos falando de um espaço não dedicado, com muitos olhares ao redor, diferente do que encontraríamos em um espaço de balada ou de bar.

Nas situações de paquera, os elogios são os mais determinantes para estreitar laços de afinidade. Observou-se que a linguagem corporal nesse momento é ainda mais significativa. Os indivíduos endireitam a postura, performatizam ainda mais os movimentos do corpo e direcionam olhares mais fixos. O flerte também acontece através da ajuda no treino com dicas, incentivos durante a prática, dando um toque²⁴ para ajudar na repetição, colocando ou tirando anilhas durante o exercício (a depender do tipo de treino) de graduação de carga.

No geral, as interações entre os indivíduos estão pautadas em conversas sobre o cotidiano. Entre o público juvenil, os assuntos mais observados foram: redes sociais – situações da sua vida e de terceiras – festas e outras formas de lazer, alimentação, estudos, cuidados com a beleza e sobre o treinamento físico.

Estes jovens compartilham valores e regras social, as quais, de alguma forma, lhes permitem experimentar a sensação de que todos eles partilham o mesmo microcosmo social e que se sentem unidos por códigos de conduta que os mantêm interconectados entre si nos processos de sociabilidade dos quais participam.

Na medida em que transitam nos espaços sociais, seu modo de sentir, pensar e agir é afetado pelo conjunto das interações sociais que se desenrolam no contexto no qual o agente está inserido. Eles apropriam-se das representações de beleza, e do discurso que reforça positivamente o corpo com definições, força e resistência física, porque tais características demonstram uma condição de vitalidade e juventude.

²⁴ Quer dizer, no ato de revezamento, um indivíduo ajudante, auxilia através de estímulos verbais e físicos, dando um suporte de força ao movimento durante as repetições, geralmente ao final da mesma.

CAPÍTULO 3

Corpo (fitness) e aparência

3.1 Implicações do aparencialismo na corporalidade fitness

Hoje em dia ser considerado belo é sinônimo de destaque dentre os demais. Não importa a posição social, os olhares se diferenciam diante de alguém cuja aparência física alcança os padrões de beleza hegemônicos. Esta é a credence que leva os indivíduos a buscarem aperfeiçoar a imagem exterior.

Por esta razão, o número de pesquisas envolvendo o tema “Imagem Corporal” vem aumentando gradativamente no âmbito nacional e internacional a partir da década de 1990, sobretudo pela importância que este assunto adquiriu em diferentes áreas do conhecimento.

A imagem corporal pode ser compreendida como “a figuração de nosso corpo formada em nossa mente” a partir de aspectos fisiológicos, sociológicos e libidinais (SCHILDER, 1999, p. 7). Apesar de não ser recente, esse conceito proposto por Schilder (1999) é usualmente observado em diferentes obras que se dedicam a estudar o tema (PRUZINSKY; CASH, 2002; FERREIRA et al., 2014; SLADE, 1994).

Atualmente, a concepção de que a Imagem Corporal trata-se de um conceito complexo e multidimensional é comum entre vários autores (CASH; PRUZINSKY, 2002; CASH; SMOLAK, 2011). Este conceito abrange representações da forma, do modelo e do tamanho do próprio corpo, influenciadas por uma variedade de fatores históricos, culturais, sociais, individuais e biológicos (CASH; SMOLAK, 2011; SLADE, 1994).

Pesquisadores contemporâneos dividem a Imagem Corporal em duas dimensões, a perceptiva e a atitudinal (THOMPSON, 2004; CASH; SMOLAK, 2011). A primeira refere-se à precisão no julgamento do tamanho, da forma e do peso corporal realizado pelo indivíduo, em relação às suas proporções atuais (BANFIELD; McCABE, 2002); já a segunda, envolve aspectos de (in)satisfação, sentimentos, pensamentos e comportamentos referentes ao próprio corpo (MENZEL; KRAWCZYK; THOMPSON, 2011).

Conforme autores, tais como Campana e Tavares (2009) e Menzel, Krawaczyk e Thompson (2011), a dimensão atitudinal é subdividida em quatro grandes componentes: a) componente afetivo, refere-se às emoções vivenciadas em função da própria aparência física; b) componente cognitivo, possui relação com os investimentos na aparência, os pensamentos

distorcidos e as crenças a respeito do corpo; c) componente comportamental, refere-se às ações voltadas para evitar situações em que o corpo possa ser exposto, e também a adoção de comportamentos de checagem do corpo; e d) insatisfação corporal refletida na aparência física geral.

A insatisfação corporal tem se mostrado o foco principal de grande parte dos estudos envolvendo Imagem Corporal em indivíduos adultos (CARVALHO; CASTRO; FERREIRA, 2014). Refere-se às avaliações negativas que o indivíduo faz sobre seu corpo (GROGAN, 2008). E ainda, pode ser definida como o descontentamento do indivíduo em relação a características e partes corporais específicas, tais como tamanho, forma, volume dos músculos, tônus e peso do próprio corpo (THOMPSON; VAN DEN BERG, 2002; GROGAN, 2008).

O componente afetivo envolve a investigação de sentimentos referentes à aparência física, abrangendo emoções como medo, ansiedade, desconforto, aflição e vergonha relacionada ao próprio corpo (CAMPANA; TAVARES, 2009; MENZEL; KRAWCZYK; THOMPSON 2011).

Segundo Thompson (2004), protocolos que objetivam investigar esse componente indagam o indivíduo de forma que este manifeste como se sente em relação a seu corpo. De acordo com Menzel, Krawaczyk e Thompson (2011), o componente cognitivo é parte importante e específica da Imagem Corporal e pode contribuir para o surgimento ou a manutenção de alterações na mesma. Esse componente compreende a investigação de pensamentos, crenças, interpretações e atribuições que o indivíduo faz do próprio corpo (CAMPANA; TAVARES, 2009; MENZEL; KRAWCZYK; THOMPSON, 2011). Thompson (2004) salienta que os protocolos de investigação objetivando acessar esse componente faz com que o indivíduo manifeste suas respostas com base em uma visão racional ou intelectual de seu próprio corpo. No entanto, é preciso ressaltar que a Imagem Corporal é plástica e está sendo, constantemente, reconstruída.

O componente comportamental busca verificar a manifestação de comportamentos, tais como: evitar ver o próprio reflexo no espelho e situações públicas de exposição corporal, realizar pesagem do corpo, checar-se frequentemente em superfícies que possibilitem ver o próprio reflexo, apertar a própria pele para verificar a concentração de gordura e tônus (CAMPANA; TAVARES, 2009; MENZEL; KRAWCZYK; THOMPSON, 2011). Menzel, Krawaczyk e Thompson (2011) ponderam que as medidas de autorrelato para esse componente vêm recebendo crescente atenção; contudo, reais medidas comportamentais da Imagem Corporal são escassas.

A variabilidade comportamental dos jovens fitness quanto às questões da Imagem

Corporal implica nas emoções e sentimentos ligados à autoestima e performance dos jovens, quando estes possuem atitudes mais ou menos ousadas ao se vestir, falar e se comportar em locais públicos ou nas redes sociais. Vejamos dois exemplos:

P: O que você pensa a respeito da imagem corporal?

I.F.S, 18 anos: Acho que sempre pode melhorar, acho que é importante cuidar da aparência [...] ganhar massa muscular pra mim vai me dar mais segurança e animo para as coisas, eu acho que ficar mais forte, melhora a saúde e a aparência, melhora a relação com as outras pessoas. **Você acha que a musculação interfere na autoestima?** Sim. **Em que?** Porque a pessoa passa a ter mais confiança em si mesmo, e, as pessoas passam à dar mais credibilidade eu acho.

J. I. L. M, 19 anos: Eu penso que é importante cuidar da aparência porque melhora a autoestima e a saúde. **Você acha que a musculação interfere na autoestima?** Com certeza, se você tem um corpo bonito você é mais feliz, por que se cuida mais. **Como assim, se cuida mais?** Se veste melhor, a alimentação é mais saudável e cuida mais da aparência, as pessoas olham para você e te acham bonito, bem cuidado. Essas coisas.

A coerção social e os ideais de beleza não atingem os indivíduos de forma igualitária, contudo, exerce de maneira categórica o seu domínio sobre todos, por isso, é possível identificar similitudes nas ações e discursos daqueles que compartilham o mesmo ambiente social. A partir daí, instauram-se necessidades das quais não se consegue liberdade, mais ainda, ao observar as falas acima, vê-se que existe a apropriação de um discurso de beleza e autoestima adquirido socialmente a partir da introspecção de regras, valores e sentimentos compartilhados.

Os jovens passam a se preocupar com a exposição do corpo, a partir da imagem que se enxerga na frente do espelho, e, do feedback obtido através de postagens na internet. Olhar-se no espelho remete a uma situação comum nas academias de musculação e ginástica, e isso vai se intensificando na medida em que o jovem fitness acompanha a transformação do corpo através dos exercícios. Ao mesmo tempo, esta figuração possui relevância na compreensão da dinâmica do aparencialismo que coexiste no ambiente da musculação. O indivíduo desperta o desejo pela mudança da forma física e isso implica diretamente na visão de si mesmo e dos demais ao seu redor.

Ele se percebe satisfeito na medida em que a imagem corporal de si evolui conforme os resultados adquiridos com a prática de exercícios. Mas o ser humano é complexo e inesgotável quanto às percepções de si mesmo, na medida em que o tempo passa, as alterações físicas e os estímulos externos, distorcem a percepção que o indivíduo possui de si mesmo, para o bem ou para o mal, implicando muitas vezes em não contentar-se com as características adquiridas.

Na pesquisa com os jovens confirmou-se que os jovens se aproximam do espelho com o intuito de apreciar e conferir a aparência física durante os exercícios. Esta atitude configura

um tipo de comportamento ligado ao narcisismo²⁵. Fenômeno este, implícito em todos nós, contudo, em alguns indivíduos se desenvolve com mais força, caracterizando um fascínio por si mesmo acima da média.

O narcisismo engloba uma série de condições psicossociais que influenciam a percepção que o indivíduo tem de si com relação aos demais ao seu redor. Na musculação podemos perceber traços de narcisismo nos momentos em que o rapaz observa o volume muscular e as formas de seu corpo diante do espelho, ou, quando se expressa sobre os avanços de seu treinamento. Diante do espelho, o ato de vislumbrar-se é estimulado pela necessidade de acompanhar o trajeto do movimento ou conferir a situação (aparência) do corpo, após o treino.

Para alguns indivíduos, contemplar-se diante do espelho vai além de uma simples conferência, existe um encantamento por sua imagem, como indica o mito de Narciso. O espelho neste caso, assume um papel simbólico importante, pois reflete as mudanças físicas e a imagem corporal que vai se construindo ao longo do tempo, antes, durante e depois da musculação.

Um pouco mais complexo que o espelho, outra ferramenta para obter o feedback da aparência física, são as postagens de fotografias na internet, mais especificamente nas redes sociais. Este tem sido um fator decisivo para mensurar os efeitos da transformação do corpo através da musculação nos dias atuais.

As postagens funcionam como artifícios para avaliar as percepções de outrem sobre as condições físicas adquiridas no treino, e também serve de estimulante à satisfação pessoal do indivíduo que malha. De certa forma, frequentar a academia, publicar situações envolvendo a rotina fitness, e, conseqüentemente, provocar discussões em torno da postagem que favoreçam o feedback positivo a respeito da aparência física e o trabalho sobre o corpo, tem se tornado uma estratégia de divulgação (de exposição) do corpo e também de combate à insatisfação corporal.

As preocupações quanto à autoimagem se diferencia com o tempo, socialmente falando, também varia de geração para geração, e de indivíduo para indivíduo. Cada vez mais a aparência física ganha ênfase nas sociedades ocidentais contemporâneas (TIGGEMANN, 2011) e, dessa forma, os indivíduos são forçados a viver um contínuo conflito entre seus desejos pessoais e as expectativas sociais relacionadas às características físicas do corpo (AMARAL; CARVALHO; FERREIRA, 2014).

Em contrapartida, Grogan (2008) afirma que homens e mulheres que rejeitam os

²⁵ Diz respeito ao mito de Narciso. Onde um jovem de boa aparência se mostra entorpecido com a sua beleza.

modelos corporais vigentes na sociedade, parecem ser menos vulneráveis aos estímulos da mídia acerca desses modelos e mais predispostos à aceitação do corpo atual (GROGAN, 2008).

Segundo Homan e Tylka (2014), a Imagem Corporal Positiva, refere-se a atitudes e comportamentos que refletem a aceitação saudável de si, o apreço pelo próprio corpo e a valorização das funções corporais desempenhadas que vão além das ênfases voltadas para aparência física.

Observa-se que culturas ao redor do mundo possuem e transmitem informações sobre ideais da aparência humana, veiculando mensagens e distinguindo quais características físicas são ou não socialmente valorizadas (CASH, 2011). Neste sentido, é possível observar que um corpo belo, geralmente é associado à felicidade, ao sucesso, à juventude e à aceitação social (GROGAN, 2008).

Atualmente, um dos principais suportes teóricos para investigar as influências desses padrões sociais de corpo sobre a Imagem Corporal dos indivíduos é a perspectiva sociocultural. Na esteira dessa proposta, afirma-se que existem ideais sociais de beleza que são transmitidos por diferentes vias culturais e internalizados pelos indivíduos, de forma a influenciar a (in)satisfação corporal, os afetos, as crenças e os comportamentos relacionados à Imagem Corporal (TIGGEMANN, 2011).

Segundo Amaral, Carvalho e Ferreira (2014, p. 173), a investigação da influência sociocultural sobre a Imagem Corporal dos indivíduos busca “discutir o corpo como ator e autor da cultura, enquanto produto e produtor do meio em que vive”. De acordo com os autores, são poucas as pesquisas que objetivam analisar a influência sociocultural na Imagem Corporal em contexto brasileiro.

Cash (2011) assinala que a internalização dos ideais socialmente construídos de magreza e musculatura, representa a aceitação e incorporação das crenças ou dos padrões de beleza difundidos socialmente dentro do próprio sistema de crenças de um indivíduo. Diante disso, Tiggemann (2011) pondera que os padrões sociais atuais de beleza enfatizam o desejo do corpo magro, seios médios e tônus muscular para as mulheres, ao mesmo tempo em que um processo paralelo ocorre com os homens, destacando-se a vontade de um corpo musculoso, com membros superiores bem desenvolvidos e com baixa concentração de gordura corporal. A autora ainda descreve que esse não é um padrão generalizado, pois observam-se distintos ideais socioculturais de beleza nas diferentes culturas e mesmo nas subculturas que as compõem.

Os indivíduos inseridos em culturas nas quais as pressões por um corpo ideal são aumentadas apresentam maiores níveis de insatisfação corporal e de distúrbios alimentares (TIGGEMAN, 2011). Isso ocorre porque o corpo nos dias atuais “está inserido em uma ética

utilitarista, pela qual ocorre uma instrumentalização do corpo, que ser dizer, ser visto como um objeto por meio do qual o sujeito se projeta na sociedade para alcançar o sucesso (AMARAL; CARVALHO; FERREIRA, 2014, p. 173).

Dessa forma, considerando as academias de ginástica como locais propícios ao culto ao corpo e a constante negociação entre os modelos corporais existentes dentro desses ambientes, os profissionais de Educação Física que atuam nesses estabelecimentos tornam-se um grupo-alvo de interesse nas pesquisas que envolvem o tema Imagem Corporal. Na literatura nacional, observam-se estudos com características quantitativas investigando a dimensão atitudinal da Imagem Corporal com população de acadêmicos de Educação Física. Contudo, parece ser reduzido o número de pesquisas qualitativas envolvendo esse tema com amostra de indivíduos atuantes em academias de ginástica.

Entre os estudos realizados com universitários do curso de Educação Física, observa-se que a insatisfação corporal tem sido recorrente na maior parte dos indivíduos avaliados. Ferrari, Silva e Petroski (2012), por exemplo, investigaram a percepção da Imagem Corporal, por meio de Escala de Silhuetas, em 236 universitários do curso de Educação Física de ambos os sexos que residiam na cidade de Florianópolis, SC. Os autores detectaram que 69,3% voluntários do sexo masculino e 69,7% do sexo feminino estavam insatisfeitos com o corpo atual, sendo, respectivamente, 35,4% e 54,1% por excesso de peso corporal.

De forma semelhante, o estudo de Mello e Rech (2012) avaliou a prevalência de insatisfação com a Imagem Corporal, por meio de Escala de Silhuetas, em uma amostra de 366 acadêmicos (50,3% do sexo masculino) dos Cursos de Bacharelado e Licenciatura em Educação Física de uma universidade privada do sul do Brasil. Esse estudo observou que 58,2% dos voluntários encontravam-se insatisfeitos com a Imagem Corporal, não havendo diferença estatística significativa entre os sexos. Os autores ainda destacaram que 44,8% dos universitários estavam insatisfeitos com o excesso de peso do corpo e 13,4% com a magreza.

Em estudo mais recente, Campana e Tavares (2014) objetivaram contribuir para a compreensão do desejo de ser musculoso no contexto brasileiro entre universitários, por meio de pesquisa qualitativa, utilizando grupo focal com 10 acadêmicos de 20 a 23 anos de uma universidade pública de Campinas, SP. As autoras concluíram que a aparência física é algo importante para esses indivíduos, havendo uma relação entre a aparência física e a função desempenhada, o que demonstrou a importância de ter um corpo musculoso.

Além disso, segundo as autoras, pela ótica dos investigados existe um limite para o volume de músculo que deve ser apresentado no corpo. Quando se trata de profissionais formados, a realidade parece ser semelhante, visto que a maioria investigada em estudo recente

também se encontra insatisfeita com o próprio corpo ou com características da aparência física.

Rosa Junior, Coelho e Ferreira (2013) investigaram a insatisfação com peso corporal de 43 profissionais de Educação Física do sexo masculino atuantes em academias de ginástica no município de Teresópolis – RJ. Os autores observaram que 90,7% (n=39) dos indivíduos que compunham a amostra encontravam-se insatisfeitos com seu peso corporal no momento da pesquisa, sendo que 53,5% (n=23) desejavam possuir um peso corporal menor e 37,2% (n=16) gostariam de ter um peso corporal maior quando comparados aos atuais.

A insatisfação com características físicas do corpo entre profissionais atuantes em academias de ginástica da cidade de Teresópolis também foi encontrada no estudo de Rosa Junior et al. (2014). Os autores investigaram a frequência de insatisfação com a estatura corporal em 43 profissionais de Educação Física do sexo masculino inseridos em academias de ginástica e verificaram que 48,8% (n=21) dos indivíduos desse estudo encontravam-se insatisfeitos com sua estatura corporal, no momento do estudo realizado. Eles foram distribuídos nas seguintes proporções: 39,5% (n=17) gostariam de apresentar uma estatura corporal maior do que a atual e 9,3% (n=4) menor. Se comparadas aos homens, parece que mulheres profissionais atuantes em academias estão mais vulneráveis a apresentar níveis mais altos de insatisfação corporal.

Ao investigar indivíduos formados em Educação Física, Vilhena et al (2012) objetivaram identificar a prevalência de distorção da Imagem Corporal entre profissionais que atuavam em academias de ginástica na cidade do Rio de Janeiro. Os autores investigaram uma amostra de 225 profissionais (179 homens e 76 mulheres) e verificaram que 7,3% indivíduos do sexo masculino e 32,8% do sexo feminino apresentavam leve e moderada distorção da Imagem Corporal a partir da avaliação feita por meio do Body Shape Questionnaire (BSQ). Ainda nesse estudo, foi verificada uma associação entre a adoção de dieta hipocalórica com o propósito de modelar o corpo e a distorção da Imagem Corporal. Todavia, não foi possível encontrar essa associação com dieta hipercalórica, uso de suplementos alimentares, ingestão de produtos emagrecedores e consumo de esteroides androgênicos anabólicos.

Além da insatisfação corporal, outra alteração da dimensão atitudinal tem sido investigada entre profissionais atuantes em academias de ginástica. Oliveira et al. (2014) avaliaram a frequência de comportamentos de checagem corporal (CCC) em profissionais de Educação Física do sexo masculino que atuavam em academias de ginástica na cidade de Teresópolis. A avaliação foi feita por meio do Male Body Checking Questionnaire e, a partir do escore total deste instrumento, foi adotada a subdivisão de três grupos: baixa (19-44 pontos), média (45-69 pontos) e alta (70-95 pontos) frequência de CCC. Participaram deste estudo 43

profissionais do sexo masculino, dos quais 86% (n=37) apresentavam baixa e 14% (n=6) moderada frequência de CCC. Dessa forma, os autores concluíram que os profissionais de Educação Física os quais trabalham em academias de ginástica também são suscetíveis a apresentar CCC.

Pondera-se que o CCC não é uma exclusividade dos profissionais de Educação Física, todos apresentam tais susceptibilidades. O sentimento de fracasso e dificuldade em manter o corpo sarado, alia-se ao sentimento de culpa gerado pela obrigação de praticar uma atividade física, e ao mesmo tempo, está ligado à manutenção do corpo belo e saudável, além de proporcionar ao indivíduo a sensação de prazer e bem-estar (CASTRO, 2014).

A preocupação em manter o corpo sarado faz parte das condições de culto ao corpo, apontada por Castro (2014) como a necessidade do modelamento mais aproximado do padrão de beleza estabelecido. Segundo ela, o culto ao corpo não envolve apenas a atividade física, mas também “dietas, cirurgias plásticas, uso de produtos cosméticos e tudo que se responda a preocupação em se ter um corpo bonito e saudável” (CASTRO, 2014, p. 12).

Motivados a buscar saúde, estética, sociabilidade e pelo sentimento de culpa, os indivíduos sentem-se responsáveis pela aparência do corpo, entendendo que os defeitos e imperfeições corporais representam a negligência e falta de cuidados consigo mesmo (CASTRO, 2014). Claro que a disciplina e a dedicação são indispensáveis para a obtenção de um bom resultado, é por isso que a academia se tornou um espaço importante na promoção da saúde, estética e na busca por amigos, parceiros afetivos e interlocutores (CASTRO, 2014).

A mídia e a indústria da beleza assumem um papel fundamental no culto ao corpo: a primeira influencia as mediações sobre o tema corpo, ela atualiza diariamente informações sobre as novidades e descobertas tecnológicas e científicas, ditando e incorporando tendências; já a indústria da beleza consegue garantir a materialidade das tendências de comportamento, produzindo objetos e produtos consumíveis, que serão divulgados pela própria mídia para alimentar o mercado consumidor (CASTRO, 2014)

A aparência física é um fator de grande relevância na sociedade atual, principalmente no setor econômico, onde a “imagem” é vendida como um dos principais atributos de sucesso. Vale salientar que os indivíduos passam a se cobrar mais e aumentam as cobranças externas de se encaixar nos padrões de beleza da sociedade. Tais estímulos, criam a preocupação e a cobrança de si para adquirir um corpo belo e definido.

Simultaneamente, este ideal se propaga por meio das produções audiovisuais, e pelo discurso e atitude diária. A representação do corpo fitness está presente na vida dos indivíduos desde a infância, através da circulação de imagens de corpos sarados nas histórias em

quadrinhos - HQs, livros, nas redes sociais, canais de vídeo, no cinema, na televisão e nas revistas dedicadas à discussão do corpo e beleza masculina.

A título de exemplo, a revista *Men's Health* já começa estampando pela capa os padrões de beleza masculinos socialmente estabelecidos. Trata-se de uma revista estadunidense, lançada em 1987, traduzida e adaptada para mais de 43 países e sua principal função é disseminar a nível global os padrões masculinos de beleza (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017). Observe:

Figura 5: Representação do corpo fitness através da revista *Men's Health*



Fonte: Imagem (esquerda): edição brasileira, em referência ao corpo indestrutível, forte e resistente, tal qual o aço²⁶; Imagem (direita): publicação comemorativa²⁷, edição nº 150 de Portugal, escrita totalmente pelos leitores, a partir de um levantamento feito nas redes sociais e em sites, cuja fonte foram os 'tira dúvida e temas que os leitores gostariam de ler.

A revista simultaneamente veicula um padrão estético e estampa fotos de homens musculoso ao longo de suas reportagens, dessa forma, divulga a concepção de que o homem de sucesso precisa ter um corpo definido e a saúde em dia, para isso, ele precisa diariamente manter-se praticante de hábitos que promovam a melhora do seu aspecto físico, tais como dietas, consumo de suplementos alimentares, musculação ou treinamento funcional, dentre outros recursos (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017).

²⁶Imagem da revista *Men's Health* - Edição brasileira. Disponível em: <http://ivanberger.com.br/blog/buscapostscat.asp?idcat=10&nomecat=Capa&offset=24>

²⁷Informações sobre a edição comemorativa do 150º número da revista *Men's Health*. Disponível em: <https://espalhafactos.com/2013/12/03/mens-health-lanca-edicao-escrita-pelos-leitores/>

A associação feita pela revista entre a aparência de um corpo musculoso e o sucesso na vida social, tornou-se um elemento de identificação do comportamento que o corpo precisa adquirir segundo o modelo social, e, também da capacidade que o indivíduo possui em dominar a própria vida, no sentido de ser organizado e cuidadoso com a estética e hábitos saudáveis (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017. p. 34).

Segundo Eufrásio e Nóbrega (2017), a revista Men's Health expressa um tipo de corpo masculino que traduz o ideal de beleza imposta pela sociedade do consumo. Eles apontam que o enfoque da revista é dado a partir de um modelo de corpo hegemônico e perfeito, do tipo magro e com músculos. Falam inclusive que o discurso é construído em cima de frases imperativas que induz o leitor a observar dados físicos de comportamento e trabalhar ininterruptamente seu corpo para atingir este modelo.

O leitor é influenciado por um imaginário social divulgado na revista na forma de conselhos, dicas e ensinamentos sobre como desenvolver um corpo atlético, limpo, liso, belo, jovem, saudável e sedutor (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017. p. 33). Sobre este aspecto afirmam:

O homem é convidado a modelar sua aparência, conservar a forma, ocultar o envelhecimento, preservar a saúde e construir um corpo “sob medida”, para torná-lo seu belo representante (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017. p. 33).

Para conseguir atingir o público, a revista aborda temas diversificados como vestuário, alimentação e esporte, mas, o item de maior destaque é a seção fitness. Ela recebe uma atenção particular a partir da divulgação de modelos de treinamentos físicos, que chamam a atenção dos profissionais de Educação Física e servem de referências para divulgar o padrão de beleza e de corpo indicado pela sociedade de consumo (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017).

A visão do instrutor a respeito do padrão de beleza está intrinsecamente ligada ao treinamento desenvolvido por ele com os praticantes no ambiente da musculação. Ele interage com estes modelos divulgando um padrão de corpo, por vezes até de maneira acrítica, e, acaba contribuindo para inscrever no indivíduo sentidos e significados do processo de construção da história do corpo (EUFRÁSIO; NÓBREGA, 2017).

Os autores criticam esta postura profissional, afirmando que os profissionais que seguem à risca tal alienação, se limitam a trabalhos superficiais, que satisfazem apenas a objetivos estéticos enquanto padrão idealizado do corpo. Na maioria dos casos os jovens ingressam no mundo fitness com estas referências de corpo e de beleza masculina, claro que existe um conjunto de fatores que influenciam na escolha da musculação como principal atividade para transformação do aspecto físico e estético dos jovens. Mas o modelo divulgado

pela mídia é o que impulsiona a ação dos indivíduos a buscar os mesmos objetivos, alcançar o corpo perfeito.

Segundo a nutricionista Vargas (2014), a mídia é um dos setores que mais explicitam as discussões sobre o corpo e os padrões estéticos que valorizam o corpo perfeito, ainda mais, fazendo referência a um único padrão. Esta ideia é transmitida pelo rádio, jornais, revistas, televisão e internet, sendo estes dois últimos, os recursos midiáticos com maior influência no Brasil (VARGAS, 2014).

A mídia potencializa os sentimentos de necessidade da busca pelo “corpo perfeito”. Ela utiliza métodos de convencimento para influenciar os indivíduos insatisfeitos com sua aparência quanto à construção da imagem corporal (VARGAS, 2014, p. 74). De maneira desigual os indivíduos absorvem estas representações do corpo, e na medida em que interagem com outros sujeitos, expressam e reforçam a ideia de “corpo perfeito” e de beleza física.

De acordo com Vargas (2014), o sentimento de busca pela modificação do corpo é um dos influenciadores que levam os indivíduos a utilizarem métodos que muitas vezes podem prejudicar a saúde, tais como o uso de anorexígenos e anabolizantes, tratamentos estéticos variados e práticas como a indução de vômitos, jejuns prolongados, dietas de restrição, para obter resultados rápidos e “milagrosos”.

Quando falamos de jovens, o convencimento pela mídia é ainda mais impressionante, por se tratar de um público que busca maior destaque no meio social. Ao mesmo tempo as representações do corpo pela mídia não afetam apenas os jovens e demais categorias etárias, mas o ambiente da academia também precisa adaptar-se para acompanhar as tendências, e fazendo isso, ela mesma promove o reforço a este padrão único de beleza.

A verdade é que o mundo da beleza tem produzido fiéis pouco interessados nos resultados em longo prazo e mais animados com os resultados imediatos, que aparentemente “resolvem” os “problemas estéticos do corpo”. O desenvolvimento da forma física é percebido como um instrumento de transformação da realidade social e econômica, que de certo modo sofre com o poder de atração e marketing do corpo.

Esta atitude cria uma percepção de sucesso através da beleza física e do conjunto de transformações que se agarram a ela (dicção, aprimoramento dos conhecimentos, vestuário, modos de comportamento, etc.), e faz com que as ações dos indivíduos se voltem para adquirir este padrão: estatura alta, corpo magro e aparência jovial. Este padrão é disseminado nas relações sociais e reforçado pela indústria da moda, cinema, televisão e áreas da saúde, o que caracteriza a mercadorização do corpo através da cultura fitness.

É através do discurso de corpo perfeito que os setores da estética, cosméticos, vestuário

e alimentício utilizam a assimilação da cultura *fitness* para conseguir sucesso em seus empreendimentos. Muitos produtos são desenvolvidos tendo por base a cultura fitness, isso acarreta o aumento das vendas, e, para o setor comercial é bastante conveniente. São vários os itens produzidos, desde cremes, hidratantes e óleos corporais, cápsulas, e suplementos vitamínicos, destinados à queima de calorias, e melhora do aspecto visual da pele.

Quanto ao vestuário, tem-se investido cada vez mais em roupas que melhore o desempenho do atleta na prática do exercício físico. A produção de linhas desportivas, observa a mobilidade do corpo durante o exercício e as consequências do movimento, o aumento de temperatura e transpiração. Além de um *design* bonito e confortável, atenta-se para as propriedades dos tecidos hidropereáveis, hipoalérgicos, sem costura, antifúngicos e antibactericidas, térmicos e dryfit.

A forma de se vestir no contexto fitness também corresponde ao estilo que os praticantes adquirem a partir da identidade com os exercícios e as variações de treinamento. Eles passam a determinar inclusive os cuidados com o corte de cabelo, desenho da barba, depilação, perfumaria e tatuagem.

Se baseando no vestuário dos jovens que frequentam a academia, e, em observações de outros espaços durante a pesquisa (academias de treinamento funcional, lojas desportivas, lojas de roupas, imagens e vídeos que retratam o dia-a-dia dos praticantes de musculação), categorizou-se²⁸ alguns estilos de praticantes fazendo uma relação com o tipo de vestimenta: o estilo *maromba* (camisa regata bem mais cavada e short poliéster acima do joelho); o estilo *clube esportivo* (camisa clássica lisa ou regata e short *dryfit* próximo ou na linha do joelho); o estilo *esportista* (camisa poliéster e short *dryrunning* ou de compressão); o estilo *ironfit* (camisa regata e short de algodão); o estilo *misto* (reúne aqueles que assumem um estilo indefinido, geralmente iniciantes ou praticantes que não assimilaram tão fortemente a cultura *fitness* nem tão pouco os estereótipos ligados à cada estilo de treinamento).

Observa-se que o *lifestyle* desportivo tem influenciado diariamente a vida de muitos indivíduos, principalmente dos jovens. Hoje em dia tem sido comum o estilo *athleisure* - do inglês: *athletic* (atletico) e *leisure* (lazer) - que significa trazer o estilo de vida esportivo para o cotidiano, quer dizer, utilizar roupas casuais projetadas para usar tanto em exercícios como para uso geral. Tal condição invade não somente a forma como os indivíduos se vestem, mas também

²⁸ As categorias já existem em literaturas científicas, da moda, fazem parte do cotidiano comercial, do esporte, do treinamento físico, e, também está presente nos debates sobre o tema. Para efeitos de melhor representação dos tipos de vestimenta associados aos comportamentos (estilo de vida) dos sujeitos individualmente ou em grupos, buscou-se categorizar as principais características para melhor exemplificar o uso de vestimentas no ambiente não só, da academia, mas de outros espaços que congregam o treinamento físico, que volta e meia se interconectam.

sua alimentação, o lazer e o trabalho.

Não apenas as vestimentas, mas os acessórios também são produzidos com foco na cultura *fitness*: meias, tênis, relógios, eletrônicos (celulares com leitor de batimentos cardíacos), aplicativos, Equipamentos de Proteção Individual - EPI (luvas, tornozeleiras), dentre outros. Esses materiais são produzidos com a proposta de melhorar as condições de prática de exercício físico e promover o aumento dos resultados, o que não implica que serão alcançados, se o treinamento não estiver alinhado com hábitos saudáveis e os acompanhamentos com a equipe de saúde apropriada.

Os produtos e acessórios criados para o mundo fitness colaboram com a necessidade que muitos indivíduos têm desenvolvido ultimamente, registrar os acontecimentos do cotidiano, para fins de reafirmação do status social e do aumento de seguidores nas redes sociais.

A publicação de fotos e vídeos nas redes sociais²⁹ reforçam essa interação do indivíduo e seu *status* nos grupos que participa. Isso porque muito do que se discute na web, reflete direto e indiretamente nas ações cotidianas dos indivíduos. É nas redes sociais que são expostos os resultados do trabalho de meses ou anos de dedicação à academia.

A preocupação com a autoimagem, o feedback acerca da aparência física e o trabalho sobre o corpo, representam uma preocupação constante nas redes sociais. Para obter este feedback, as postagens com a *selfie*³⁰ representam um dos melhores artifícios utilizados pelos jovens *fitness*. Dentro deste contexto existem basicamente três tipos básicos de situações de *selfie*: a) em frente ao espelho: quanto mais ousado, maior o alcance e influencia midiática (mostrando o abdômen por exemplo, uso de expressões faciais, pose de fisiculturistas, etc.); b) praticando o exercício; c) com amigos (dupla ou grupo).

Além da *selfie* também se popularizou os vídeos caseiros, que tem por finalidade mostrar a rotina do exercício e a preparação do pré-treino, treino e pós-treino. Os vídeos geralmente trazem situações específicas de treinamento, dicas de treino, ou a rotina completa do praticante, podendo apresentar o preparo da alimentação desde o café-da-manhã, lanches (manhã e tarde), almoço, jantar e suplementação quando houver.

Neste tipo de vídeo são gravados os principais objetivos e dicas para se alcançar resultados mais rápidos. Quando a produção do vídeo é direcionada apenas para demonstrar o treino, há menos falas por parte do sujeito e o vídeo foca mais no movimento e no desempenho do praticante.

²⁹ Das quais se destacam: o Facebook, Twitter, Instagram, WhatsApp e canais do Youtube.

³⁰ A palavra *selfie* é definida pelo dicionário Oxford, como uma fotografia que a pessoa tira dela mesma, utilizando um smartphone ou webcam, e a carrega em um site ou na rede social.

O produto final é de alguma maneira divulgada nas redes sociais: Twitter, Facebook, Instagram, no WhatsApp e nos canais do Youtube. O intuito nada mais é, do que mostrar o trabalho desenvolvido na musculação e em atividades correlacionadas. Em termos profissionais, as postagens de vídeo-treino estão sendo muito utilizadas por anônimos, atores e atrizes famosos, *youtubers e digital influencers*, com o intuito de aumentar o número de seguidores e aumentar o status na mídia e na vida cotidiana.

É através do celular que na maioria das vezes são captadas e disseminadas as experiências dos praticantes de musculação nas redes sociais. O aparelho se tornou uma ferramenta de relevância no engajamento da cultura fitness, por meio da portabilidade e acesso às redes sociais, grupos e comunidades que fornecem orientações sobre a cultura fitness, canais de vídeos e tutoriais, aplicativos e até as pesquisas sobre moda fitness, acessórios, alimentação, suplementação, tipos de treinamento, dentre outros. O smartphone tem a portabilidade a seu favor, o que amplia as possibilidades de interação do mundo fitness com os demais espaços por onde transita o indivíduo.

Sobre o uso do celular na academia, perguntou-se aos jovens seu posicionamento a respeito:

P: O que você pensa sobre usar o celular na academia?

J. I.L.M, 19 anos: Eu uso o celular para ver as mensagens do WhatsApp e do Instagram. As vezes para fazer alguma ligação. Mas quando eu estou treinando é difícil eu pegar no celular.

I.F.S., 18 anos: Eu acho importante usar porque às vezes é preciso ligar para alguém de casa, minha mãe ou meu pai, ou para ver as mensagens do WhatsApp. **Você acha que usar o celular ajuda ou atrapalha no treinamento?** Eu não acho que atrapalha porque eu não uso muito, só quando chego em casa mesmo. **P: você já viu alguém usando o celular durante o treinamento?** Direto, toda hora tem alguém que usa o celular, eu penso que atrapalha o treino dele, porque demora a fazer o exercício, e tem o tempo de descanso, aí o músculo não cresce

P: Você acha que usar o celular ajuda ou atrapalha no treinamento?

L.A.J., 25 anos: Se tomar o tempo do treino ai eu acho que atrapalha, tem gente também que passa muito tempo no WhatsApp, e as vezes fica tirando foto, ai nisso eu acho que prejudica o treino.

Associando estas falas à observação de campo, percebe-se que as ações e discursos acerca do uso do celular no ambiente da musculação informam que a ligação que se tem estabelecido com o aparelho é bastante forte. Sabe-se que hoje em dia a maioria dos indivíduos alimentam-se, dormem, estudam, e praticam diversas atividades básicas da vida diária acompanhados do celular. Na musculação não é diferente, o celular tem se tornado um acessório indispensável à sociabilidade do jovem neste espaço também.

O uso do celular possui diversas finalidades na vida dos jovens, e dentro da academia, ele assume funções que podem ajudar ou atrapalhar o seu engajamento no mundo fitness, dentre os quais se destacam: ouvir música, se comunicar por mensagens, tirar fotos, interagir nas redes

sociais e ligar para familiares ou amigos. Ao mesmo tempo, isso implica na interrupção do treino e perda do foco, fazendo com que o indivíduo promova quebras no padrão do exercício e do desempenho.

Quando se perguntou sobre quais pontos podem ser elencados como negativos, as respostas se assemelham quanto a distração durante o treino e ao risco de furto na volta para casa, principalmente se o trajeto é feito a pé. Observando que até os professores de musculação utilizam demasiadamente o celular durante o período de serviço, a opinião dos jovens se divide entre os que consideram a prática indevida, e os que não se incomodam, um destes afirma: “não me incomoda, quando eu preciso eu chamo e ele me atende” (I.F.S., 18 anos).

Ocorre que a os jovens apresentam maior autonomia para exercitar-se nesta academia, quase não se chama a atenção do instrutor para auxílio se o praticante é intermediário ou veterano. O instrutor geralmente encontra-se em espera (aguardando ser chamado caso necessário, mais pelo aluno iniciante), sentado ou encostado em um equipamento, que possibilite um maior campo de visão do espaço da musculação e que de vez em quando, possibilite observar o panorama geral do ambiente.

Neste sentido, observa-se a tendência de uma relação entre o baixo interesse de alguns instrutores em acompanhar o praticante (independentemente do estágio em que se encontra) e a liberdade do praticante em manter-se autônomo durante o treino. Tal condição, reforça a acomodação pacificada de um com o outro, diferente do que acontece com o personal trainer, que acompanha o treinamento de perto do início ao fim.

A prática de musculação está atrelada à interações e criação de laços de amizade, inclusive são compartilhados valores e padrões sociais de consumo, os quais, permitem experimentar a sensação de pertencimento do mesmo campo social, unidos por códigos de conduta que os mantêm interconectados, inclusive nos processos e fatos sociais dos quais participam.

Os indivíduos, no decorrer do tempo, vão se apropriando de técnicas e discursos mais complexos, e vão assimilando os padrões de representação social do corpo, bem como a *hexis* corporal de praticante de musculação. A preocupação com a beleza física e a busca pelo aperfeiçoamento corporal na musculação acompanha o processo de aquisição do *habitus fitness*.

Na medida em que desenvolve um corpo mais próximo do padrão dominante, se coloca em evidência as características desenvolvidas na musculação: o próprio físico, o discurso sobre a beleza, a alimentação e a saúde, e, uma série de condutas corporais começam a se mostrar na forma de andar, sentar, comer e de falar (MAUSS, 2003).

Na medida em que frequenta certos espaços sociais, o modo de sentir, pensar e agir do

jovem é afetado pelo conjunto das interações que se desenvolvem no contexto do qual ele está inserido. É por isso que os indivíduos que frequentam a academia, se apropriam das representações de beleza e do culto ao corpo, e, passam a emitir um discurso que reforça a positividade de almejar um corpo com definições, força e resistência física, uma vez que tais características demonstram condição de vitalidade e juventude.

3.2 Beleza acima de tudo?

A prática de musculação é capaz de promover ao corpo muitos benefícios físicos e psicológicos, ao mesmo tempo em que prepara o indivíduo para as mais variadas situações em que o indivíduo se coloca no meio social. A hipertrofia em específico é capaz de aumentar o volume muscular e suas definições, e assim influenciar o enquadramento do indivíduo nos padrões estéticos socialmente estabelecidos.

Os benefícios que a musculação promete são responsáveis por levar os jovens a ingressar cada vez mais cedo na academia, na tentativa de se conseguir um corpo dentro dos padrões estéticos dominantes (ROCHA, 2008; RODRIGUES, 2012). Mas vale alertar que o imediatismo na musculação impõe aos indivíduos um tipo de treinamento mais impulsivo, no sentido de levá-lo ao seu "limite", aumentando dessa forma, as chances de se produzir um treino errado, e conseqüentemente, promover danos à saúde do corpo.

A pressa em transformar o corpo impulsiona o agir de muitos indivíduos a buscar métodos e procedimentos cirúrgicos apenas para fins estéticos. Em 2013, o Brasil liderava o ranking mundial de cirurgias plásticas, apresentando altos índices de cirurgias de redução do estômago, além do uso de outras modalidades da medicina e estética corporal (GRACINDO, 2015). Na dimensão fitness, a busca pela transformação do corpo corrobora em muitos aspectos com a negação dos estereótipos, que ela mesma ajuda a construir.

O que existe na verdade são padrões estéticos hegemônicos, que aparentemente beneficiam aqueles indivíduos que se aproximam dos padrões sociais de beleza. Se pudéssemos pensar em termos de um jogo, cujas regras de pontuação é atender ao máximo os padrões de beleza, quanto mais características³¹ de beleza o indivíduo pontua a seu favor, maior o seu enquadramento nos padrões exigidos, e conseqüentemente, aumentam as chances de sucesso na fase do jogo, ou seja, na vida social. Inclusive, algumas características podem iniciar com o

³¹ Simetria facial e corporal, cor da pele, cor e tipo de cabelo, peso altura, definição muscular, nível de gordura, cor dos olhos, timbre da voz, carisma, dentre outros.

jogador, ou estarem mais fáceis de se conseguir, mesmo assim, é necessário criar estratégias para consegui-las desenvolver.

O jogo da beleza gera um sentimento quase de corrida contra o tempo: “o tempo não para, nem tão pouco espera”. O próprio envelhecimento se encarrega de sinalizar para o indivíduo, que este já não atende aos requisitos para se manter dentro dos padrões estéticos. Ao mesmo tempo, ressalta que a pressa por embelezamento do corpo, estabelece a condição do imediatismo em alcançar o corpo perfeito.

Na vida dos jovens este imediatismo faz com que muitos ingressem na musculação com pouco senso crítico, diferente de outras atividades como a Capoeira, a Autodefesa, o Jiu-jítsu e o Kung fu, o imediatismo na musculação acaba não reforçando os princípios do autoconhecimento e a percepção de suas ações no meio social. Além disso, no contexto da periferia, ainda estão implicadas situações políticas, socioculturais, econômicas e educacionais que na maioria das vezes não priorizam a tomada de consciência para os cuidados com o corpo e consequências de sua transformação.

E mesmo que o instrutor permaneça na área de musculação para solucionar problemas, tirar dúvidas e acompanhar o treinamento, a maior parte do tempo o jovem passa tentando fazer render aquilo que foi transmitido. Mas as dificuldades para um jovem da periferia são maiores em comparação com os jovens de classe média e alta.

A saúde é uma dimensão primária da vida, no entanto, as manobras de atuação capitalista burlam este princípio em prol da lucratividade e expansão dos negócios. Neste cenário, a mercadorização do corpo tem se destacado como uma das categorias sociais que mais burlam os valores da saúde do corpo. Ela promove inconscientemente ações individuais que dão maior ênfase aos cuidados com a aparência física em relação à prevenção de riscos e cuidados com a saúde. Na academia, o foco acaba sendo mais a atenção ao treino e estratégias para conseguir resultados rápidos, do que a preocupação com as dores do corpo e consequências a longo prazo.

O conhecimento de fatores como a velocidade e ângulo do movimento e as condições cinético funcionais de grupos musculares, é fundamental para um melhor desempenho das atividades com menores riscos ao praticante, e, quando associado a questões culturais, de classe social e nível de instrução, há consequências na autopercepção corporal, “tomada de consciência” sobre a prática física e aperfeiçoamento das técnicas.

Silva e Ferreira (2016), desenvolveram uma pesquisa intitulada: *Corpo no “limite” e risco à saúde na musculação: etnografia sobre dores agudas e crônicas*, nela, discutem sobre a rotina dos praticantes de duas academias de musculação, uma localizada em um bairro de

classe média, e outra localizada em um bairro da periferia do Rio de Janeiro. Eles consideram que a dor e o sofrimento são construídos socialmente, inclusive que as condições de sua existência podem variar de acordo com o contexto social e com os grupos dos quais se fala.

Entende-se pois, que as vivências no ambiente da academia também estão interpenetradas de influências do mundo externo. Isso quer dizer que o agir dos sujeitos na academia revelam até certo ponto, as preocupações sociais com o corpo e com a saúde são construídas dentro do espaço da academia e fora dela.

Tomando como referência os equipamentos utilizados para a musculação, estes, representam o carro chefe na eficiência do exercício. Mas, se tratando de uma academia da periferia algumas especificidades podem ocorrer, como é o caso da aparelhagem adaptada, construída com base em uma relação de custo-benefício. O que coloca em risco não somente a segurança, mas a saúde dos praticantes, a curto e longo prazo.

Observou-se que durante o uso de alguns equipamentos (*leg press, mesa flexora, e cadeira extensora*) alguns praticantes utilizam colchonetes para amortecer o contato com a região pélvica/tronco, membros inferiores e região cervical (durante o agachamento livre). As necessidades de adaptação variam dependendo do exercício realizado e se durante a execução há queixas de dor ou desconforto. Ao perceber estes casos, observou-se que os praticantes apenas reproduzem sem muito reivindicar o uso destas adaptações. As reclamações ficam apenas entre os praticantes e na maioria dos casos, poucos chegam até o proprietário com a reivindicação de melhorias.

Além disso, a vigilância dos instrutores quanto ao posicionamento do corpo é feita de maneira razoável. A disponibilidade de apenas 1 (um) instrutor na sala de musculação favorece a indisciplina postural, principalmente dos novatos, cuja vigilância necessita de maior atenção. Neste último caso, o biótipo do indivíduo influencia a necessidade de adaptação por parte da postura ou de ajustes na máquina, não sendo possível tais ajustes o improvisado torna-se a ferramenta mais eficaz para adaptar-se ao equipamento.

Vale salientar que algumas máquinas são construídas para atender a um tipo ideal de corpo adulto, com estatura baseada numa média padrão e definições preestabelecidas de comprimento e densidade corporal padronizadas; quando não apresenta a possibilidade de ajustes, acaba por vez, dificultando e não atendendo às condições heterogêneas do corpo para cada região brasileira. Em consequência disso, podem surgir o estresse muscular, dor, comprometer o movimento em sua amplitude articular normal, e conseqüentemente causar problemas posturais.

Corroborando com os achados de Silva e Ferreira (2016), a presença de dores agudas ou crônicas eram remetidas como uma ideia de corpo no “limite”. Segundo eles, tanto praticantes como professores tinham ideias semelhantes sobre este aspecto, contudo a diferenciação quanto ao possível tratamento não fica claro, os praticantes raramente procuravam os professores, e continuavam os exercícios em áreas álgicas³².

Observando alguns discursos, percebe-se que a maioria dos jovens não remetiam dores incomodantes ao treino ou não relacionavam a algum problema sério, mas quando questionados sobre como proceder no caso de lesões, apontaram para os procedimentos de rotina para lidar com as dores, segue dois exemplos:

P: Você já sentiu dor incômoda por conta dos exercícios?

H.L.S, 22 anos: Não, a dor que sinto é normal, por conta do treino mesmo, dá aquela dorzinha no músculo, só. **P: O que você faz para prevenir as dores incômodas?** Eu já usei um tensor para o joelho. **P: já precisou visitar o médico por algum motivo de dor?** Não, geralmente quando eu sinto alguma dor mais forte eu tomo um comprimido para dor, e fico bom.

S.F.S., 27 anos: Nunca senti uma dor forte que precisasse de tratamento não, eu acho que é mais quando exagera em algum treino, quando pega mais pesado, aí fica todo dolorido, fica difícil pentear até o cabelo... rrsrrsr, mas dor mesmo de ir ao médico, não.

As considerações sobre os cuidados com a saúde no treino, está associado a relação com os ideais de masculinidade disseminados nas práticas e discursos dos indivíduos que malham. Tanto é que se naturaliza o discurso de que sentir dor e levar o corpo ao “limite” faz parte do treinamento. Neste sentido, não reclamar de dor ou da exaustão causada pelo treinamento, torna-se uma questão de honra para os jovens homens, daí a expressão: “*no pain, no gain*” (“sem dor, sem ganho”) fazer tanto sentido no mundo fitness.

Para os jovens que malham, queixar-se de dor é também denuncia de fraqueza, por esse motivo ignoram a sintomatologia dolorosa por mais tempo e denunciam tardiamente ao professor as queixas de dor incomodante. É claro que a denúncia e os cuidados com a saúde variam conforme a disponibilidade econômica, educacional e cultural. Foi o que observaram Silva e Ferreira (2016), por exemplo em academias de classe média do Rio de Janeiro, as dores eram evitadas ao máximo, os praticantes eram mais cautelosos em não expor o corpo ao “risco à saúde”, como afirma o discurso técnico-científico e biomédico.

Inclusive, é importante ressaltar que os cuidados com a saúde do corpo na musculação são diferentes para homens e mulheres. Elas demonstram se preocupar mais com os sintomas álgicos durante e após o treino. Essa questão foi observada por Silva e Ferreira (2016), as mulheres buscavam mais cuidados da parte dos professores, já os homens, afirmam que o

³² Regiões onde há presença de sintomatologia dolorosa

professor deveria apresentar um perfil de mais autoridade, ser mais incisivo, para se criar maior empatia entre eles. Essa é uma questão importante para a análise do comportamento dos indivíduos na relação professor-praticante.

Durante a pesquisa, observou-se que o atendimento aos jovens era secundário em relação ao público feminino. Até porque o grupo de instrutores que realizam os atendimentos da tarde e da noite é composto por homens. Mesmo apresentando um comportamento mais independente, os jovens demonstraram um forte entrosamento com o instrutor, tanto nas conversas individuais como nos momentos de descontração grupal.

A interação e sociabilidade se diferencia a depender da relação entre os sujeitos, ainda que os papéis sociais já estejam dados. A balança de poder que configura a interação dos indivíduos no espaço de trabalho, dá-se primeiramente a partir do instrutor exercendo o papel de autoridade sobre os praticantes de musculação. Pelo menos é esta a configuração ideal típica que mais se destaca nos discursos de dentro e de fora da academia.

Em segundo lugar, destaca-se a condição por tempo de prática. No avançar da experiência e conhecimento sobre as técnicas do treinamento físico, aumenta-se a autonomia do praticante intermediário e do veterano com relação ao treinamento e ao instrutor. Inclusive podem ocorrer casos de resistência ao treino indicado pelo instrutor, por conta de os praticantes ultrapassarem o instrutor no sentido do saber e experiência na musculação.

Por fim, a relação instrutor/praticante também varia conforme o componente etário. Primeiro porque a faixa etária dos instrutores se enquadra na média do público juvenil, o que implica em questões de pertencimento à um grupo social em específico, e neste caso, modificam-se os pontos de referência nas relações de poder e autoridade. E, porque ainda está presente a ideia de que um indivíduo mais velho (a ideia de hierarquia etária) inspira a obediência na relação que se estabelece entre o instrutor e o praticante de musculação. Não só pela idade, mas, pela representação social expressa na figura do instrutor, e, a experiência que este adquiriu ao longo do tempo, que serve de reforço para a maior aceitação do público com relação a autoridade do instrutor.

Ainda assim, observou-se que ambas as partes se constroem em questão de autoridade, visto que a balança de poder está em movimento constante. Por esse motivo, ressalta-se que a dependência maior dos jovens com relação ao instrutor, ficou bem marcada entre os novatos e entre casos específicos de atendimento personalizado. Sobre este último ponto, foram encontrados dois casos em que o professor assumiu a responsabilidade do treino com mais dedicação, isto por que os praticantes já desenvolviam o treinamento há mais tempo, e, eram atendidos pelo professor (J.C.) na condição de personal trainer. Esta condição confundia em

certa medida aqueles que não estavam a par da situação e viam o instrutor dedicando total atenção à 1 ou 2 alunos em específico, configurando uma forma de tratamento diferenciada.

É preciso um pouco mais de conhecimentos na área. O jogo de cintura nos momentos de interação é que muitas vezes determina a eficiência e permanência do instrutor como empregado. É por isso que a relação do instrutor com os praticantes é tão pessoal em alguns casos. Geralmente se compartilham sentimentos, angústias, diálogos sobre a vida cotidiana, de lazer, e às vezes sobre a vida financeira, amorosa e do trabalho.

Ser carismático e perseverante em suas atividades são características importantes para o desenvolvimento da função. Até porque a atitude profissional do instrutor é transpassada pelas exigências da empresa e pelo estilo profissional do instrutor.

Na medida em que ele cria vínculos com os praticantes, a realidade social desses indivíduos passa por graduais transformações ao longo do tempo, o que influencia a curto e longo prazo o modo de agir dos indivíduos e ao mesmo tempo do instrutor. Isso quer dizer que a personalidade de ambos os sujeitos está em constante construção e desconstrução do seu perfil, e por isso, vale a pena discutir como se dá o processo de interação entre os frequentadores de academias de musculação.

Os praticantes de musculação em certa medida se espelham na figura do instrutor, para reforçar em si mesmo o desejo pela mudança da forma física e para manter-se assíduo à prática. Até porque se espera que o discurso e os incentivos dados aos praticantes, possam ser constatados através da sua aparência e personalidade.

A maneira como o instrutor lida com as questões diárias no seu agir e falar, estimula os indivíduos a serem mais ou menos determinados na musculação, principalmente os novatos. Por esse motivo dar ênfase às definições do corpo utilizando roupas e acessórios, é uma tendência nos espaços da academia. Desse modo, no ambiente da academia também são desconstruídos alguns preconceitos e tabus relacionados aos cuidados com a beleza, estética masculina, com o visual e com a higiene pessoal.

Por isso, é importante afirmar que a busca por beleza física através da musculação não se resume à prática de exercícios, outras atitudes são tomadas com o intuito de promover mudanças na aparência do corpo e na forma como ele se apresenta ao público. Com o passar do tempo, as mudanças no vestuário, preocupação e cuidados com a estética física tornaram-se comportamentos rotineiros de quem pratica musculação inclusive do público jovem masculino.

Na medida em que se promove a mudança na forma física através do emagrecimento ou da hipertrofia, também se investe na exibição do corpo. Por isso, alguns tabus e preconceitos com relação a beleza física e estética masculina estão sendo desconstruídos e até bem mais

aceitos. Por exemplo a depilação e uso de hidratantes já não representa um estranhamento escandaloso nos dias atuais.

As investidas dos setores comerciais em relação à beleza masculina tem sido um dos impulsionadores da quebra de tabus. Ainda que os incentivos e a aceitação atingem de forma desigual e em proporções diversas, a depender da classe, status social e percepções de beleza e higiene, em alguns lugares as mudanças de comportamento ocorrem mais lentamente. Isso porque a rotina fitness de quem realmente acompanha e controla os processos de exercícios, é marcada por questões muito específicas, geralmente iniciando com o controle do tempo das atividades, do descanso e da ingestão de alimento.

O que preconiza alguns estudos é que o indivíduo execute uma dieta alimentar, reorganizando os hábitos alimentares e tornando a prática alimentar mais controlada, a ponto de quantificar as porções, as vitaminas, as proteínas e as calorias ingeridas por quantidades de alimento. É nesse contexto que são acrescidos os suplementos e shakes como substitutos ou complementares da alimentação.

As exigências sociais com relação ao controle e cuidados com a alimentação, acabam tendo que ser readaptadas para se enquadrar no perfil educacional e financeiro dos jovens. Principalmente quando se fala de um público da periferia. Existe uma heterogeneidade de interesses quanto ao uso de suplementos, aliado às influências do fator econômico na quantidade e qualidade de produtos utilizados para a suplementação alimentar.

Com relação ao acesso à profissionais que possam orientar, e, acompanhar a dinâmica alimentar exigida pelo treinamento. Como se pode observar no (Quadro 1), apenas um jovem está fazendo dieta e sendo acompanhado por um profissional especializado, a maioria nem buscou orientações médicas para o início da prática física, tão pouco foram direcionados para profissionais especializados da nutrição, neste caso os jovens dificilmente desenvolvem uma noção clara acerca do seu perfil alimentar.

Dando ênfase à uma tendência moderna, a busca por informações na internet. Ouviu-se durante a observação, os relatos de jovens que buscam o suporte à orientação alimentar através de pesquisas na internet, seja em texto, ou em vídeos explicativos sobre o mecanismo alimentar para o treinamento físico.

Um primeiro ponto, é a busca informal na internet, através de sites de busca, blogs e textos comerciais, sem pouco aprofundamento (embasamento) científico, o que acaba surtindo um efeito negativo para o direcionamento e acompanhamento da dieta alimentar do jovem. Além disso, as orientações generalistas de muitos canais de vídeos, acabam não dando conta das necessidades em específico dos jovens da periferia. Até porque alguns buscam orientações

informais dos colegas e observações alimentares por parte do instrutor, caracterizando desta forma, uma dieta irregular.

A convivência é um dos principais fatores que influencia as decisões dos jovens, como por exemplo na alimentação, ao invés de usar um suplemento alimentar, ou energético indicado por nutricionistas ou endocrinologista, o jovem da periferia acolhe informações de amigos, a partir da experiência compartilhada, e acaba este, adquirindo produtos e práticas alimentares baseadas na cópia e indicação informal.

Ainda que algum instrutor também indique, as orientações estão baseadas em observações empíricas e senso comum, já que hoje em dia, o acesso à suplementos alimentares é bastante facilitado nos supermercados de grande porte e nas farmácias físicas e online.

Mais uma vez ressalta uma tendência que a população brasileira vem assumindo como característica, a automedicação. Vários estudos indicam que a automedicação tem silenciosamente se infiltrado nos interstícios das práticas da vida comum, e, instaurado um sentido de autonomia para o tratamento de desarranjos do organismo, e, nestes casos, na autogestão dos cuidados com a saúde.

Quando se remete ao público juvenil os efeitos da automedicação são mais tardios, a menos que passe a fazer uso de algum medicamento que promova uma agressão mais séria ao corpo em menos tempo. Como o uso de esteroides anabolizantes. Tais substâncias são utilizadas na musculação com o objetivo de aumentar a massa muscular e promover o aumento da força. Os esteroides anabólico-androgênicos, popularmente conhecidas por "bomba"³³, são substâncias sintetizadas em laboratório, relacionadas aos hormônios masculinos (androgênios) capazes de aumentar a síntese proteica, a oxigenação e o armazenamento de energia, o que possibilita o aumento de massa muscular e de sua capacidade de trabalho (IRIART & ANDRADE, 2002).

O uso de esteroides anabolizantes pode ser feito via oral ou injetável, dependerá do objetivo do praticante, e, claro, da experiência do mesmo. A testosterona é um dos produtos apontados com maior frequência de uso, inclusive, esta foi a mencionada durante o discurso de alguns jovens durante a observação. Dos jovens entrevistados, nenhum inferiu sobre uso ou interesse em usar. Também pouco comentaram sobre se conheciam alguém de dentro da academia que fazia uso de substâncias androgênicas.

A escuta de algumas falas e observação de algumas situações indicaram que havia no

³³ De acordo com Iriart & Andrade (2002), o termo bomba, refere-se ao efeito de inchaço muscular produzido pela substância, deste, deriva o termo "bombado", correspondente ao indivíduo que consome o produto.

ambiente da academia alguns participantes que tinham conhecimento sobre usuários de esteroides anabolizantes, contudo as evidências sobre os fatos não foram encontradas. Primeiramente pela relação de intimidade e confiança estabelecida com os praticantes, quando se perguntou aos professores estes respondiam superficialmente que não haviam casos deste tipo, que apenas ouviram relatos, mas em horários distintos dos quais exercem a prática dos exercícios.

Na busca por maiores aprofundamentos sobre as notícias, outros praticantes e professores do horário matutino foram abordados sobre o uso e conhecimento de jovens que utilizam ou já utilizaram esteroides, mas poucas evidências foram encontradas a este respeito. O relato dos instrutores deixa mais claro que não haviam casos recentes de usuários, pelo menos no tempo de serviço destes. Mesmo assim, se havia algum usuário de esteroides, este não está mais frequentando a academia em questão, segundo eles.

Dada a insistência neste ponto, observou-se que alguns indivíduos e professores, mudavam o discurso e tornavam-se ainda mais cautelosos nas respostas à entrevista semiestruturada, por esse motivo, observou-se a pertinência de não insistir muito sobre este aspecto, para não comprometer a pesquisa e criar bloqueios dos discursos, até porque era preciso manter um diálogo contínuo com os jovens e professores.

Os aprofundamentos sobre a saúde e os riscos promovidos sobre o uso de anabolizantes necessitaria de mais tempo e dedicação exclusiva a este ponto. Dessa forma valeria mais a pena discutir este tema em futuras investigações.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Estudar a corporalidade e as técnicas de trabalho sobre o corpo destinadas a moldar os corpos aos padrões de beleza social e culturalmente estabelecidos, implica em compreender as experiências dos indivíduos em suas estratégias para enfrentar o aparencialismo, ou seja, os preconceitos referidos à aparência física.

Esse tipo de preconceito é tão forte quanto elusivo. Diferente da homofobia, do sexismo/machismo e do racismo, o aparencialismo, junto com a pauperfobia ódio aos pobres, ou preconceito em relação aos pobres - são menos visibilizados e abordados, criando em torno deles uma blindagem baseada na eufemização ideológica.

As discussões contemporâneas que mobilizam imaginários religiosos a partir dos quais se demoniza a diversidade de gênero e de orientação sexual têm contribuído para a intensificação da produção da sociologia/antropologia do corpo, e acaba inscrevendo nosso trabalho nos esforços para a compreensão da corporalidade e de sua construção como envolvendo os fenômenos de discriminação, preconceito, estigmatização e da hierarquização social com base na boa aparência.

A sociedade se inscreve nos corpos, incide sobre eles e a socioantropologia do corpo tem o objetivo de mobilizar esforços intelectuais para uma crítica com relação às construções do saber/poder produzido/exercido em nossa cultura/sociedade sobre as experiências humanas da corporalidade.

Um dos traços mais marcantes das sociedades contemporâneas é a emergência e crescente abrangência da cultura fitness. Isso implica não apenas em questões puramente de lazer ou de saúde, mas de mercado, tornando-se necessária uma correspondentemente intensa reflexão socioantropológica a respeito inclusive de como o sistema econômico utiliza as técnicas mercadológicas para transformar a busca por um corpo saudável e belo em um produto como outros quaisquer.

O sistema dos padrões de beleza corporal tem colocado para os indivíduos uma meta impossível de ser plenamente alcançada, desse modo quem já se enquadra nos padrões de beleza hegemônicos pelo desenvolvimento natural do corpo, pode perder as características que o enquadra a partir de ações externas e internas sobre o corpo, e, quem atinge estes padrões através do trabalho sobre o corpo (exercícios e dietas, cirurgias plásticas) está sob constante pressão para mantê-los.

Assim, justifica-se o fator estético como um dos principais motivadores para a prática de atividade física, principalmente da musculação (ROCHA, 2008; RODRIGUES, 2012

VILELA & ROMBALDI, 2015). Corroborando com este entendimento, a observação participante e as entrevistas com os jovens fitness mostraram que o fator estético representa um dos principais motivadores para a prática de musculação, além disso, existe a percepção de que a beleza está relacionada a aquisição de um corpo proporcional tanto para a hipertrofia como para o emagrecimento.

Ao mesmo tempo, se evidencia que o ambiente da academia também funciona como instância de reprodução dos padrões de beleza, de preconceito sobre as formas do corpo (aparencialismo) e de representação social do corpo, influenciando ainda mais nos discursos e práticas corporais. Vale ressaltar que as percepções sobre a imagem corporal variam de acordo com as condições individuais (anatômicos, fisiológicos, patológicos, etc.) e/ou coletivos (cultura, raça, gênero, idade, etc.).

O aparencialismo, que subjaz à busca de adequação dos indivíduos aos padrões de beleza hegemônicos serve a grupos sociais cujas características biotípicas são estabelecidas como as mais preferíveis, à indústria dos cosméticos, aos serviços de embelezamento – dos quais fazem parte as academias de ginástica e de musculação –, às clínicas de cirurgia plástica, aos planos de saúde, que promovem a associação entre gordura, altura e saúde, justificando mensalidade mais altas, por exemplo, para quem estiver acima do peso considerado adequado; e às outras instâncias da vida social.

Discutir as concepções de corpo dos jovens fitness da academia selecionada para o trabalho de campo realizado implicou em discutir os clássicos da sociologia/antropologia do corpo. A partir de Mauss, Foucault, Bourdieu, Le Breton e Bryan Turner, e, do auxílio de mais outros que se fizeram bastante elucidativos, construímos nossa perspectiva teórica, aprendendo que o corpo não é apenas uma expressão da matéria humana, ou, um objeto de estudo estritamente biológico, mas é também uma construção social, na qual está implicada uma multiplicidade de fatores. Dessa forma, a visão da socioantropologia deve ser levada em consideração tendo em vista a notória importância da disciplina para a compreensão destes fatores.

Quanto à presente pesquisa, vale ressaltar que o planejado teve que ser ao longo do tempo adaptado. Por exemplo, teve-se 10 entrevistas feitas com os jovens que praticam a musculação. Na medida em que se ganhou espaço em grupos, aumentou-se a afinidade com alguns indivíduos, dentre veteranos da musculação, instrutores, e algumas jovens, e se percebeu que foi mais interessante a interação e troca de experiências com os sujeitos nas conversas informais, do que através dos discursos deles quando abordados isoladamente. Em pequenos grupos os sujeitos ficaram mais à vontade para falar. Dessa forma, aliou-se as percepções das

entrevistas com a análise sociológica, e, ao mesmo tempo, buscou-se referências ao contexto de sociabilidade do espaço da academia.

Dentre as principais conclusões destacou-se a recorrência de um discurso que enfatiza a busca por um corpo com definição muscular, força e resistência física, características estas, associadas à condição de vitalidade e juventude. Também foi marcante a concepção de que estar belo e forte implica em mais prestígio e oportunidades na vida social, tanto no que se refere ao mercado, quanto nas estratégias de conquista amorosa, de reconhecimento e de aceitação nas interações sociais.

Segundo a pesquisa de campo, percebeu-se que os indivíduos são estimulados a praticar uma atividade física a partir da mobilização de discursos referidos à saúde e bem-estar físico, os quais são apropriados pela lógica do mercado da beleza e do bem-estar.

Desse modo, a observação e escuta dos sujeitos indicam que eles são influenciados pelos ideais socioculturais de corpo perfeito, o que os leva muitas vezes a luta contra a genética e biótipo para se aproximar dos padrões de beleza hegemônicos. Quando não se consegue o resultado desejado através dos exercícios, buscam-se outros métodos de embelezamento, como o uso de anabolizantes para acelerar o aumento da musculatura, a lipoescultura para reduzir o volume de massa gorda, os implantes de silicone, dentre outros.

Ao observar o número de propagandas e do uso de produtos que suplementam as refeições e ajudam nos diversos processos de treinamento físico, destacou-se os energéticos, que proporcionam aumento de disposição e energia para o desempenho da musculação; os termogênicos, que auxiliam no processo metabólico, acelerando-o e auxiliando a ‘queima de calorias’; e, por fim, os produtos que possuem suporte proteico, para ajudar na suplementação de proteínas dificilmente metabolizadas pelo organismo através da alimentação convencional.

Além do ramo alimentício, observa-se que também se desenvolveram outros setores ligados à cultura fitness, a saber: o setor de vestuário e acessórios, e, o tecnológico, como é o caso dos relógios e celulares, que possuem aplicativos que combinam o monitoramento dos sinais vitais do organismo com as práticas físicas, estando entre os mais comuns os sistemas de monitoração de batimentos cardíacos, pressão arterial, níveis de saturação de oxigênio (O²), níveis de glicose, distância percorrida, quantidades de calorias gastas, além de aplicativos que demonstram, através de avatares³⁴, movimentos e técnicas de treinamento.

³⁴ Avatar – [informática]: manifestação corporal de um indivíduo (cibernauta) através de um cibercorpo (corpo cibernético ou digital), funciona como uma representação gráfica de um personagem criado digitalmente (animal, humanoide, metal/robótico, elementar, etc.) para fins de interagir com um contexto (jogo, rede de internet, interface médica, aplicativos, etc.) e proporcionar ao usuário, a possibilidade de ser representado no ambiente, ou interagir com o mesmo no sentido de ensinar alguma informação.

A reflexão socioantropológica destaca que a forma de pensar/sentir/agir dos indivíduos é influenciada pela introjeção de padrões sociais de comportamento presentes no Imaginário cultural e na sociabilidade nos espaços sociais em geral e especificamente o das academias de musculação e ginástica. Os jovens praticantes de musculação adquirem, gradualmente, o habitus do ambiente, além de um conjunto de técnicas corporais nelas aprendidas.

De acordo como a observação, quanto mais tempo o jovem pratica musculação, mas ele adquire o linguajar e o modus operandi que dá referência a como a cultura fitness vai sendo por ele apreendida, em termos de um habitus fitness, refletido gradualmente na maneira de falar e também no modo de se movimentar, de vestir, de comer, na relação com as máquinas, com a música, com a produção sonora e nas interações sociais de todas as ordens.

Nas academias há aqueles que se dedicam com mais foco às práticas de musculação, como também aqueles que enrolam nos exercícios, preferindo conversar. Também se destaca a integração entre o espaço interacional das academias com o espaço interacional fora das academias. A busca da aproximação em relação aos padrões de beleza socioculturalmente construídos influencia o planejamento e uso do tempo no cotidiano dos indivíduos, sua alimentação, o consumo de roupas, os cuidados definidos como relativos à higiene, estilo e status físico.

A pesquisa revelou as contradições nos discursos e nas práticas relativas a algumas definições de masculinidade que circulam em nossa sociedade. O que é considerado pela maioria dos homens em certos lugares, de exclusividade do público feminino, no ambiente da academia alguns discursos são desconstruídos e até reforçados (como os cuidados com o cabelo, o corte da barba, a depilação, a hidratação do corpo). No ambiente da academia é visto como atributos masculinos o cuidado com a higiene e estética do corpo, o habitus fitness incentiva de certa forma a desconstrução de tabus e preconceitos sobre a estética e beleza masculina. E, o público juvenil representa um dos adeptos mais eficientes nestas práticas.

O jovem quando entra na academia e desenvolve um corpo malhado, não o consegue de forma imediata, é preciso uma construção lenta e dedicada, quase igual a uma escultura, no sentido de trabalhar minuciosamente os detalhes e as formas. A diferença é que no corpo, é preciso uma dedicação ainda maior, inclusive um exercício mental de controle das influências internas e externas como dores, cansaço, preguiça, a falta de dinheiro, falta de tempo, acúmulo de trabalho, lazer, alimentos prejudiciais ao controle alimentar e da saúde.

A pesquisa também revela que a entrada e frequência na musculação é um processo de aquisição do capital físico/estético, constituído de um conjunto de elementos morfofuncionais do corpo, associado a simbolizações do corpo, de modo a permitir a emergência de uma imagem

de si que se relaciona com aumento da autoestima e da visibilidade nas relações sociais.

Vale destacar a hierarquização resultante dos níveis de acúmulo de capital estético/físico dos indivíduos. Na academia estudada observou-se o estímulo institucional à competição referida à força, à definição e hipertrofia muscular, e em última instância referida à beleza definida a partir desses elementos.

Quando o indivíduo já é conhecido dentro do grupo e vai desenvolvendo um porte físico, acaba se tornando um estímulo aos demais, por terem acompanhado sua evolução de perto. Quando é o professor a figura de corpo sarado funciona como um estímulo para que os outros possam se desenvolver, inclusive procuram dicas de treinamento, ouvem com mais atenção porque eles conseguem visualizar o resultado observando-o.

No caso da entrada de novos indivíduos com desenvolvimento físico elevado, ocorreu durante um período, certo impacto nos jovens, porque eles representam de certa forma indivíduos que já atingiram níveis mais avançados de treinamento, ou porque isso acaba apontando para resultados ainda não obtidos. A causa é o estranhamento por conta da quebra do padrão de corpo e treino já acostumado pelos alunos daquele horário. Com o tempo, esta impressão é diluída dentro da sociabilidade.

Para o futuro, pretende-se continuar uma agenda de pesquisa na área da socioantropologia do corpo, focalizando aspectos que o contato com a literatura já no final da elaboração da dissertação nos descortinou, em torno de fatores tais como: (1) a história social da estética; (2) os aspectos econômicos e sociais da boa aparência; (3) os diferentes padrões de beleza, e a desigualdade estética; (4) as políticas de alterações destinadas a fazer a aparência dos indivíduos mais socialmente aceitável, dentre outros.

Diante destas questões, vê-se que apenas a Sociologia não consegue dar conta da pluralidade de aspectos e dinâmicas que o mundo fitness apresenta, até porque esta dimensão engloba valores, normas e condutas, capazes de representar na vida coletiva um complexo de significados. É preciso juntar forças com outras ciências para esclarecer as situações das quais os indivíduos se colocam e são colocados (socialmente falando) na condição de insatisfeitos com a forma física e necessidade de atingir uma forma corporal perfeita, que não passa de uma criação ideal típica da sociedade.

Por isso que algumas discussões nesse sentido, precisarão ser desenvolvidas para que sejam ampliadas as discussões no meio acadêmico, dessa forma, serão aumentados os conhecimentos sobre o corpo e suas fronteiras biopsicossociais.

REFERÊNCIAS

ABRAMO, H. W. Condição Juvenil no Brasil Contemporâneo. In: ABRAMO, H. W.; BRANCO, P. P. M. (Orgs.). **Retratos da Juventude Brasileira: análises de uma pesquisa nacional**. São Paulo: Instituto Cidadania/Fundação Perseu Abramo, pp. 37- 72, 2005.

AMARAL, A. C. S.; CARVALHO, P. H. B.; FERREIRA, M. E. C. A cultura do corpo perfeito: a influência sociocultural na Imagem Corporal. In: FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, M.R.; MORGADO, F. F. R. (orgs.) **Imagem Corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa**. Juiz de Fora: Editora da UFJF, pp. 173-186, 2014.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE ACADEMIAS – ACAD. O mercado de fitness. 2017. Disponível em: <https://www.acadbrasil.com.br/mercado.html>. Acesso em: 08 de março de 2017.

BANFIELD, S. S. & McCABE, M. P. An evaluation of the construct of Body Image. **Adolescence**, San Francisco, v. 37, n. 146, p. 373-397, *Summer*, 2002.

BAQUERO, R.; HAMMES, L. J. “Educação de Jovens e Construção de Capital Social: Que Saberes são Necessários?” In: BAQUERO, Marcelo; CREMONESE, Dejalma (orgs). **Capital Social, Teoria e Prática**. Ijuí: Unijuí, 2006.

BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicol. Soc.**, Florianópolis, v. 23, n. 1, pp. 24-34, 2011.

BERRY, B. **The Power of Looks: Social Stratification of Physical Appearance**. Hampshire, UK: Ashgate Publishing Limited, 2008.

BERTÃO, N. Brasil já é um dos maiores mercados “fitness” do mundo. In **Revista Exame**, 26de maio de 2016.

BETTI, M. Imagens em Ação: Uma pesquisa-ação sobre o uso de matérias televisivas em programas de educação física do ensino fundamental e médio. In: **Revista MOVIMENTO**, v12, n2, pp. 95-120, 2006.

BEVILACQUA, L. A. Qualidade de vida e Satisfação com o trabalho de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas-RS. **Dissertação** apresentada ao Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, 2013.

BOURDIEU, P. **A economia das trocas simbólicas**. São Paulo: Perspectiva, 2005.

_____. O conhecimento pelo corpo. In **Meditações Pascalianas**. Tradução de Sergio Miceli. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2007.

_____. **Questões de Sociologia**; tradução de Jeni Vaitsman. Rio de Janeiro: Editora Marco Zero Limitada, 1983.

_____. **Razões práticas: sobre a teoria da ação**. Campinas: Papirus, 1996.

CAMPANA, A. N. N. B. & TAVARES, M. C. G. C. F. **Avaliação da Imagem Corporal: instrumentos e diretrizes para a pesquisa**. São Paulo: Phorte, 2009.

CARVALHO, P. H. B.; CASTRO, M. R.; FERREIRA, M. E. C. Imagem Corporal e vida adulta. In: FERREIRA, M. E. C.; CASTRO, M. R.; MORGADO, F. F. R. (org.). **Imagem Corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa**. Juiz de Fora: Editora da UFJF, pp. 15-47. 2014.

CASH, T.F & SMOLAK, L. Understanding Body Image: Historical and contemporary perspectives. In: CASH; T. F.; SMOLAK, L. (Ed.). **Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention**. 2ª ed. New York: The Guilford Press, pp 3-11, 2011.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo: identidades e estilos de vida**. VIII Congresso Luso-Afro-Brasileiro de Ciências Sociais. 2014. Disponível em: <https://www.ces.uc.pt/lab2004/inscricao/pdfs/painel24/analuciacaastro.pdf>. Acesso em 08 de março de 2018.

CATANI, A. M. & GILIOLI, R. S. P. **Culturas juvenis: múltiplos olhares**. São Paulo: UNESP, 2008.

CHAVES, J. C. O. Corpo “sarado”, corpo “saudável”? Construção da masculinidade de homens adeptos da prática da musculação na cidade de Salvador. **Dissertação** (mestrado). Universidade Federal da Bahia: Instituto de Saúde Coletiva. Salvador, 2010.

CRUZ, L. D. M. **Corpo e Cultura Fitness: Estudo Etnográfico de um Ginásio em Portugal**, 2015.

DAMATTA, R. **Relativizando: uma introdução à antropologia social**. Rio de Janeiro: Editora Rocco, 1987.

DOMINGUES, Á. (Sub)úrbios e (sub) urbanos – o mal-estar da periferia ou a mistificação dos conceitos? Geografia – **Revista da faculdade de Letras**. I série, v. X, XI. Porto, pp. 5-18, 1994.

DOUTOR, C. Um olhar sociológico sobre os conceitos de juventude e de práticas culturais: Perspetivas e reflexões. **Ultimadécad.**, Santiago, v. 24, n. 45, p. 159-174, 2016.

DRUCK, G. Trabalho, Precarização e Resistências: novos desafios. In: **Cadernos CRH**, Salvador, v. 24, Nº 01, pp. 37-47, 2011.

EUFRASIO, J. J. G.; NOBREGA, T. P. Representações do corpo masculino na revista Men's Health. **Rev. Bras. Ciênc. Esporte**, Porto Alegre, v. 39, n. 1, p. 31-38, Mar. 2017.

FERRARI, E. P.; SILVA, D. A. S.; PETROSKI, E. L. Associação entre percepção da Imagem Corporal e estágios de mudança de comportamentos em acadêmicos de Educação Física. In: **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, Florianópolis, v. 14, n. 5, pp. 535-544, 2012.

FERREIRA, A. C. D.; ACINETO, R. R.; NOGUEIRA, F. R. S.; SILVA, A. S. **Musculação: Aspectos Fisiológicos, Neurais, Metodológicos e Nutricionais**. Pernambuco, 2008.

FERREIRA, M. E. C. *et al.* Imagem Corporal: contexto histórico e atual. In FERREIRA, M.E.C; CASTRO, M. R.; MORGADO, F. F. R. (Org.). **Imagem Corporal: reflexões, diretrizes e práticas de pesquisa**. Juiz de Fora: Editora da UFJF, 2014.

FOUCAULT, M. Os corpos dóceis. In **Vigiar e punir**. Petrópolis: Vozes, 1987.

GRACINDO, G. C. L. A moralidade das intervenções cirúrgicas com fins estéticos de acordo com a bioética principialista. *In Rev. bioét.* (Impr.). v. 23, n. 3, pp. 524-34, 2015.

GROGAN, S. **Body Image**: understanding body dissatisfaction in men, women, and children. 2nd ed. New York: Psychology Press, 2008.

GUYTON, A. C. **Fisiologia humana e mecanismos das doenças**, 6a. ed. Rio de Janeiro, Editora Guanabara S.A. 1997.

HARTWIG, T. W. Condições de trabalho e saúde de profissionais de Educação Física atuantes em academias da cidade de Pelotas/RS. **Dissertação** apresentada ao Mestrado em Educação Física da Universidade Federal de Pelotas, 2012.

HOMAN, J. & TYLKA, T. L. Appearance-based exercise motivation moderates the relationship between exercise frequency and positive body image. **BodyImage**, Amsterdam, v. 11, n. 2, pp. 101-108, 2014.

IRIART, J. A. B.; ANDRADE, T. M. Musculação, uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1379-1387, 2002 .

KLIMECK, A.; BOLONHA, C.; OLIVEIRA, J. R. G. Perfil socioeconômico das academias e clínicas de treinamento personalizado de Sorriso-M. **Coleção Pesquisa em Educação Física - V.12**, n.1, 2013.

LAKATOS, E. M.; MARCONI, M. de A. Fundamentos de metodologia científica. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2001.

LE BRETON, D. **Antropologia do corpo e modernidade**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2011.

_____. **Antropologia dos sentidos**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2016.

_____. **Sinais de identidade**: tatuagens, *piercings* e outras marcas corporais. Lisboa: Miosótis, 2004.

_____. **Sociologia do corpo**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

LESSA, P.; FURLAN, C. C. & CAPELARI, J. B. Pedagogias do corpo e construção do gênero na prática de Musculação em academias. *In: Motrivivência* Ano XXIII, n. 37, pp. 41-50, 2011.

LIZ, C. M. & ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Rev. Bras. Ciênc. do Esporte**, v. 38, n. 3, pp. 267-274, 2016.

MAIA, R. G. Juventude como valor: referencial e método para uma definição a partir do cotidiano. *In: Revista Brasileira de História & Ciências Sociais*, v. 2, n. 4, 2010.

MALINOWSKY, B. Os Argonautas do Pacífico Ocidental. Coleção **Os Pensadores**. São Paulo: Abril, 1976.

MANNHEIM, K. "O problema sociológico das gerações" [tradução: Cláudio Marcondes], In Marialice M. Foracchi (org), **Karl Mannheim: Sociologia**, São Paulo, Ática, pp. 67-95, 1982.

MARX, K. & ENGELS, F. **A Ideologia Alemã**. Trad. de: Luís Cláudio de Castro e Costa. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

MAUSS, M. As técnicas do corpo. *In* **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac & Naify. 2003.

MELLO, G. T.; RECH, R. R. Insatisfação com a Imagem Corporal em acadêmicos de Educação Física. *In*: **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 6, n. 34, pp. 233-241, 2012.

MENZEL, J. E.; KRAWCZYK, R.; THOMPSON, J. K. Attitudinal assessment of Body Image for adolescents and adults. *In*: CASH; T. F.; SMOLAK, L. (Ed.). **Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention**. 2nd ed. New York: The Guilford Press, pp. 154-169, 2011.

MURER, E. Epidemiologia da Musculação, 2007. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/saude_coletiva_cap4.pdf Acesso em: 29 jan. 2018.

OBSERVA CAMPINA, **Bodocongó**. Campina Grande, 2018. Disponível em: <http://www.observacampina.com/sigcg/pdf/perfil/BODOCONGO.pdf>. Acesso em: 12 jan. 2018.

OLIVEIRA, F. C. *et al.* Frequência de comportamentos de checagem corporal em profissionais de Educação Física atuantes em academias de ginástica. *In*: **Anais do V Congresso Brasileiro de Metabolismo, Nutrição e Exercício**, 2014.

PAIS, J.M. A Construção Sociológica da Juventude: alguns contributos. *In*: **Revista Análise Social**, V. XXV (101-106), pp. 139 -165, 1990.

PAPPÁMIKAIL, L. Juventude(s), autonomia e Sociologia: questionando conceitos a partir do debate acerca das transições para a vida adulta. **Revista do Departamento de Sociologia da FLUP**, V. XX, pp. 395-410, 2010.

PETERS, G. Configurações e reconfigurações na teoria do habitus: um percurso. **Paper** apresentado no Grupo de Trabalho —Teoria Sociológica, do XIV Congresso Brasileiro de Sociologia. Rio de Janeiro, 28 a 31 de julho de 2009.

PRUZINSKY, T.; CASH, T. F. Understanding Body Image: historical and contemporary perspectives. *In*: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Org.). **Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice**. New York: Guilford Press, pp. 3-12, 2002.

ROCHA, G. Paisagens corporais na cultura brasileira. **Revista de Ciências Sociais**, v. 43, n. 1, 2012.

ROCHA, K. F. Motivos de adesão à prática de ginástica de academia. *In*: **Motricidade**. Santa Maria da Feira, v.4, n.3, 2008.

RODRIGUES, A. N. Motivação à prática de atividades físicas em uma academia de Ginástica de Porto Velho. **TCC** apresentado ao curso de Educação Física da Fundação Universidade Federal de Rondônia, Porto Velho, 2012.

ROSA JÚNIOR, C. R. R. Atitudes relacionadas à imagem corporal de homens Profissionais de

educação física atuantes em Academias de ginástica. **Dissertação** apresentada 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), 2015.

SANTOS, S. F.; SALLES, A. D. Antropologia de uma Academia de Musculação: Um Olhar sobre o Corpo e um Espaço de Representação Social. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 23, n. 2, p. 87-102, 2009.

SCHILDER, P. **A imagem do corpo**: as energias construtivas da psique. Trad. Rosane Wertman. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 1999.

SIGNIFICADOS. **Axiológicos**. Portugal. 2018. Disponível em: <https://www.significados.com.br/axiologico/>. Acesso em: 29 jan. 2018.

SILVA, A. C.; FERREIRA, J. Corpos no “limite” e risco à saúde na musculação: etnografia sobre dores agudas e crônicas. **Interface (Botucatu)**, Botucatu, v. 21, n. 60, p. 141-151, Mar. 2017.

SILVA, C. A. A.; TOLENTINO, G. P.; VIDAL, S. E.; SIQUEIRA, G. D. J.; SILVA, I. O.; PEREIRA, L. C. G.; VENÂNCIO, P. E. M. **Motivação à prática de musculação em adultos jovens de 18 a 25 anos**. Coleção Pesquisa em Educação Física. v. 15, n. 1, 2016.

SLADE, P. D. What is Body Image? **Behavior Research and Therapy**, Oxford, v. 32, n. 5, p. 497-502, June, 1994.

SMIRMAUL, B.P.C.; MORAES, A. C.; ANGIUS, L.; MARCORA, S. M. Effects of caffeine on neuromuscular fatigue and performance during high-intensity cycling exercise in moderate hypoxia. In **Eur J Appl Physiol**, v. 117, n. 1, pp. 27–38, 2017.

SOTO, W. H. G. Subúrbio, periferia e vida cotidiana. **Estudos Sociedade e Agricultura (UFRJ)**, v. 16, p. 109-131, 2008.

THOMPSON, J. K. The (mis)measurement of Body Image: ten strategies to improve assessment for applied and research purposes. **Body Image**, Amsterdam, v. 1, n. 1, pp. 7-14, Jan. 2004.

THOMPSON, J. K.; VAN DEN BERG, P. Measuring Body Image Attitudes among Adolescents and Adults. In: CASH, T. F.; PRUZINSKY, T. (Org.). **Body Image: A Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice**. New York: Guilford Press, 2002, pp. 142-154.

TIGGEMANN, M. Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. In: CASH; T. F.; SMOLAK, L. (Ed.). **Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention**. 2nd ed. New York: The Guilford Press, 2011. pp. 12-19.

TURNER, Bryan S. In: **Corpo e sociedade: estudos em teoria social**. São Paulo: Ideias & Letras, 2014.

VARGAS, E. G. A. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Rev Bras Nutr Clin**, v. 29, n. 1, pp. 73-75. 2014.

VILELA G. F, ROMBALDI A. J. Perfil dos frequentadores das academias de ginástica de um município do Rio Grande do Sul. **Rev. Bras. Promoç. Saúde**, Fortaleza, v. 28, n. 2, pp. 206-

215, 2015.

WEISHEIMER, N. A construção social da Juventude. In: ZORZI, Analisaet *al.* **Sociologia da Juventude**. Curitiba: Intersaberes, 2013.

ANEXO

ACADEMIA

ANAMNESE

Nome: _____ Tel/Cel: _____
 Endereço: _____ Bairro: _____
 Data Nasc.: ____/____/____ Idade: ____ Anos. Estado Civil: Casado: ____ Solteiro: ____ Outro: ____
 Peso: ____ Kg. Altura: _____ Frequência Semanal: _____
 FCR: _____ bpm FC MAX: _____ bpm PA ____ X ____ mmHg

Avaliação Postural:

Escoliose: ____ Cifose: ____ Lordose: ____ Nenhuma patologia Perceptível a olho nu: ____

1. Quais são os seus objetivos ao procurar a academia?

- () Condicionamento Físico () Lazer () Profilático
 () Terapêutico () Convívio Social () RML
 () Perda de Gordura () Hipertrofia () Outro

2. Pratica alguma atividade física atualmente?

() Sim () Não

Frequência: _____

Tempo de Prática: _____

3. Já praticou alguma atividade física?

() Sim () Não

Qual: _____

Durante Quanto Tempo? _____

Quantas Vezes por Semana? _____

Há quanto tempo interrompeu? _____

4. Pratica alguma dieta? () Sim () Não

Para emagrecer ()

Para ganhar peso ()

Com acompanhamento médico: () Sim () Não

5. Ingestão diária de líquidos (sucos/água): _____ Litro (s)

6. Uso Prolongado de medicamento: () Sim () Não

Qual? _____

7. Fuma: () Sim () Não

Média Diária: _____ Cigarros.

8. É hipertenso (a)? () Sim () Não

Faz tratamento médico? () Sim () Não

Medicação usada: _____

9. Sofre de dores articulares ou na coluna vertebral? () Sim () Não. Que Região? _____

10. É diabético? () Sim () Não

Usa insulina? () Sim () Não

11. Sente tontura ou dor de cabeça com frequência?

12. Você tem consciência de algum outro problema de saúde que impeça sua prática de atividade física sem supervisão médica?

() Sim () Não. Qual? _____

13. Em caso de urgência, a quem devemos comunicar? _____

Ass. Usuário

Avaliador (a)