

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GABRIELA CÁSSIA GRIMM

HARDCORE LADIES: O FISCULTURISMO DE MULHERES

CURITIBA

2017

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

GABRIELA CÁSSIA GRIMM

HARDCORE LADIES: O FISCULTURISMO DE MULHERES

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia, do Setor de Ciências Humanas da Universidade Federal do Paraná, como parte dos requisitos para a obtenção do título de Mestre em Antropologia.

Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Laura Perez Gil

CURITIBA

2017

**FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA PELO SISTEMA DE BIBLIOTECAS/UFPR -  
BIBLIOTECA DE CIÊNCIAS HUMANAS , MARIA TERESA ALVES GONZATI - CRB 9/1584  
COM OS DADOS FORNECIDOS PELO(A) AUTOR(A)**

Grimm, Gabriela Cássia

Hardcore ladies : o fisiculturismo de mulheres / Gabriela Cássia Grimm. - Curitiba,  
2017.

152 p

Dissertação (Mestrado) - Universidade Federal do Paraná. Setor de Ciências  
Humanas, Programa de Pós-Graduação em Antropologia. Orientadora: Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Laura Perez  
Gil

1. Fisiculturistas - Mulheres. 2. Esportes - Mulheres. I. Gil, Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Laura Perez . II.  
Título. III. Universidade Federal do Paraná.



MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO  
UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ  
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO  
Setor CIÊNCIAS HUMANAS  
Programa de Pós Graduação em ANTROPOLOGIA  
Cód go CAPES: 40001016027P9

### TERMO DE APROVAÇÃO

Os membros da Banca Examinadora designada pelo Colegiado do Programa de Pós-Graduação em ANTROPOLOGIA da Universidade Federal do Paraná foram convocados para realizar a arguição da Dissertação de Mestrado de **GABRIELA CÁSSIA GRIMM**, intitulada: "**Hardcore ladies: o fisiculturismo de mulheres**", após terem inquirido a aluna e realizado a avaliação do trabalho, são de parecer pela sua aprovação no rito de defesa.

A outorga do título de mestre está sujeita à homologação pelo colegiado, ao atendimento de todas as indicações e correções solicitadas pela banca e ao pleno atendimento das demandas regimentais do Programa de Pós-Graduação.

Curitiba, 08 de Dezembro de 2017.

LAURA PEREZ GIL  
Presidente da Banca Examinadora (UFPR)

MIRIAM ADELMAN  
Avaliador Externo (UFPR)

MIRIAM GOLDENBERG  
Avaliador Externo (UFRJ)

À minha filha Aurora, minha inspiração diária.  
Ao meu amor e minha família. Às *hardcore ladies*.

## **AGRADECIMENTOS**

A todas as mulheres musculosas e de corações generosos que compartilharam comigo suas histórias e cotidianos. Aos administradores e frequentadores do ginásio John's Army Gym. À minha querida orientadora Laura Perez Gil, que me motivou e nunca me permitiu desistir. Ao professor Marcelo Moraes e Silva do Departamento de Educação Física e todos meus colegas de disciplina, pelas conversas, orientações, trocas e parcerias. À Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal do Paraná (PPGA-UFPR) por todo acolhimento.

E por fim, agradeço à minha família por todo amor e suporte nesta trajetória, que sem dúvidas, foi fundamental para que pudesse concluir esta etapa. Meu marido Gabriel, minha mãe Rosana, meu pai Léo Carlos, minha sogra Carmen. Obrigada por terem tomado conta da minha pequena Aurora para que pudesse estudar. A Deus, que atendeu minhas orações e me deu forças, nunca me deixando desamparada.

## RESUMO

Temos visto nos últimos anos a ampliação dos espaços ocupados e protagonizados por mulheres. Assim como no campo da política, da economia, da cultura, o esporte tem sido um desses locais. Observando a crescente procura pelo fisiculturismo, a prática tem se tornado cada vez mais popular e aceita pelo público feminino, transformando o esporte num estilo de vida. A partir desse contexto, iniciei em 2014 esta pesquisa voltando o olhar para as atletas praticantes do fisiculturismo, sabendo se tratar de uma atividade esportiva ainda marginalizada, construída por e para os homens, porém, cada vez mais atraente e executada por mulheres. Essa procura pelo esporte tem transformado a prática no seu interior, onde seus organizadores têm buscado modificar as regras e critérios, construindo novos padrões e exigências para se adequar supostamente à demanda das mulheres brasileiras e do público do esporte. Através da pesquisa de campo em um ginásio de musculação, nas redes sociais e em campeonatos de fisiculturismo, busquei por meio da observação dos gerenciamentos cotidianos com o corpo compreender de que maneira se constroem as novas feminilidades no interior desse esporte específico, levantando conseqüentemente temas como corpo, beleza, saúde, gênero, trajetórias, músculos e dor, que serão discutidos ao longo desta pesquisa.

**Palavras-chave:** fisiculturismo; mulheres; corpo; feminilidades;

## **ABSTRACT**

We have seen in recent years the expansion of spaces occupied and carried out by women. Just as in the field of politics, economics, culture, sport has been one of those places. Noting the growing demand for bodybuilding, the practice has become increasingly popular and accepted by the female audience, transforming sport into a lifestyle. From this context, I started in 2014 this research looking at athletes practicing bodybuilding, knowing that it is a sport still marginalized, built by and for men, but increasingly attractive and performed by women. This demand for sports has transformed the practice in its interior, where its organizers have sought to modify the rules and criteria, building new standards and requirements to fit supposedly to the demand of Brazilian women and the public of the sport. Through field research in a bodybuilding gym, in social networks and in bodybuilding championships, I searched through the observation of everyday management with the body to understand how the new femininities are built within this specific sport, consequently raising themes such as body, beauty, health, gender, trajectories, muscles and pain, which will be discussed throughout this research.

**Keywords:** bodybuilding; women; body; femininities;

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

**CEFET** - Centro Federal de Educação Tecnológica.

**IFBB** - *International Federation of BodyBuilding & Fitness.*

**NABBA** - *National Amateur Body-Builders' Association*

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Homens e mulheres nos bastidores da 17 <sup>o</sup> edição do Garoto e Garota Fitness Brasil em 2014. Foto: Daniel Kfouri.....	25
Figura 2 - O fotógrafo salienta os corpos das competidoras do concurso que elegeria a garota e o garoto fitness. Atenção para o corte das cabeças na imagem. Foto: Daniel Kfouri.....	25
Figura 3 - A fachada do ginásio.....	29
Figura 4 - Cartaz afixado na recepção do ginásio.....	30
Figura 5 - O interior do ginásio.....	36
Figura 6 - Recorte da revista Fatos e Fotos de 1984 que apresenta a novidade entre as mulheres.....	44
Figura 7 - A atleta Marlene Faria no terceiro campeonato de fisiculturismo carioca, onde se consagrou como campeã overall.....	45
Figura 8 - Bev Francis, uma das mais importantes fisiculturistas do final dos anos de 1980 e início dos anos 1990. Gerou controvérsia em decorrência do seu volume muscular, mas também serviu como modelo e inspiração para muitas outras mulheres interessadas no esporte na época.....	48
Figura 9 - Lenda Murray, oito vezes campeã Ms. Olympia e ícone do fisiculturismo na década de 1990. Na imagem a atleta competindo em 1990, onde venceu Bev Francis e ficou em primeiro lugar na disputa.....	49
Figura 10 - Atleta da categoria <i>Bodyfitness</i> .....	52
Figura 11 - Atleta da categoria <i>Women's Physique</i> .....	53
Figura 12 - Atleta categoria <i>Wellness</i> .....	55
Figura 13 - Atleta categoria <i>Bikini</i> .....	56
Figura 14 - A atleta executando uma das poses em sua primeira competição como fisiculturista estreante federada pela categoria <i>Women's Physique</i> – IFBB, Paraná, no ano de 2013.....	60
Figura 15 - A atleta durante exibição em palco na categoria Miss Figure em 2014.....	66
Figura 16 - Na imagem atleta ilustra a divulgação das promoções do ginásio..	71
Figura 17 - “A dor é passageira... minha glória será eterna!!!”.....	88
Figura 18 - Cartaz colado em um dos espelhos do ginásio onde adverte aos alunos sobre a proibição do uso de anabolizantes nas suas dependências.....	100
Figura 19 - Ilustração do texto publicado nas redes sociais.....	101

Figura 20 - Atleta exibe marca patrocinadora de suplementos após realização do treino no ginásio de musculação.....	119
Figura 21 - Pôster para fotografar na entrada do evento.	
Figura 22 - As campeãs estreantes apresentadas no palco junto de modelos de patrocinadores.....	124
Figura 23 - Atleta treinando poses durante o <i>pre- contest</i> em 2014, Curitiba.....	126
Figura 24 - Atleta durante apresentação exibindo os detalhes de sua musculatura para os jurados, NABBA World Championship, em Natal - Rio Grande do Norte em 2016.....	128
Figura 25 - O “time de divas” de uma marca de suplementos.....	144

## SUMÁRIO

Introdução.....	12
Parte I Contexto e problematizações.....	18
1 Mulheres e esporte, os caminhos para o fisiculturismo.....	18
2 Campo: Primeiros contatos com a pesquisa.....	22
2.1 Entrando em campo.....	26
2.2 O ginásio de musculação.....	29
Parte II Hardcore ladies.....	36
3 As trajetórias das atletas.....	36
3.1 Uma breve história do fisiculturismo feminino no Brasil.....	38
3.2 As categorias no fisiculturismo de mulheres.....	48
3.3 A <i>Bodybuilder</i> Maria.....	56
3.4 A <i>Miss Figure</i> Sílvia.....	62
3.5 A <i>bodyfitness</i> Gisele.....	65
3.6 A <i>Wellness e Bikini</i> Ana.....	68
4 Investimentos cotidianos: gerenciamento dos corpos.....	77
4.1 As técnicas corporais.....	78
4.2 Os usos de anabolizantes.....	91
4.3 Alimentação, suplementação e dietas.....	102
4.4 Suplementos.....	104
4.5 Investimentos na beleza.....	109
Parte III As competições, a beleza e a feminilidade.....	111
5 As competições.....	114
5.1 O dia “D”.....	115
5.2 As experiências das atletas.....	122
5.3 Modelos de beleza no Brasil.....	127
5.4 O culto ao corpo.....	132
5.5 Conflitos no fisiculturismo de mulheres: transgressão ou normatização.....	137
5.6 Particularidades do fisiculturismo feminino no Brasil.....	141
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	146
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	149

## INTRODUÇÃO

O fisiculturismo como esporte passou a ser praticado próximo da metade do século XX. Antes disso, a hipertrofia muscular fazia parte das exibições em feiras, circos, shows de teatros e *music-halls* de vários cantos do mundo. O intuito dessas apresentações era o de chocar o público com a força e o tamanho dos músculos de homens e mulheres que possuíam habilidades consideradas surreais (GOELLNER, 2004, p.4).

A partir da década de 1970, no bojo de uma série de inovações e mudanças na sociedade ocidental, a qual passou a valorizar os cuidados com a saúde, com a higiene e o corpo, o fisiculturismo ressurgiu entre os jovens como um esporte e um modelo de estilo de vida (SANT'ANNA, 2013). Protagonizado por personalidades como o atleta e ator Arnold Schwarzenegger, o fisiculturismo acendeu os ânimos ao exibir atletas com extrema hipertrofia muscular, os quais ressaltavam valores como disciplina e determinação como bases do esporte. Ademais, a prática do fisiculturismo também divulgava características consideradas como masculinas, sendo elas a força, a bravura e a ânsia por desafios.

Contudo, a prática do fisiculturismo não se restringiu ao público masculino. Na metade da década de 1970 as primeiras mulheres fisiculturistas começaram a aparecer, ocorrendo desse modo nos Estados Unidos na cidade de Los Angeles no ano de 1979 o primeiro campeonato de fisiculturismo feminino, o *IFBB Women's World Pro Bodybuilding Championship*. Na ocasião, quem se destacou como campeã foi a atleta Lisa Lyon, a qual colaborou na ampliação da visibilidade do esporte para outras mulheres de diversos outros países.

No Brasil, o fisiculturismo chegou quase que na mesma época. Os primeiros eventos ocorridos na década de 1980 mostravam aos brasileiros, e especialmente aos cariocas, a emergência de mulheres extremamente fortes que desafiavam não só a fisiologia feminina, mas também, todas as barreiras sociais e culturais que consolidavam as normas de feminilidade da época (JAEGER, 2009).

Paralelamente ao surgimento dessas mulheres musculosas no cenário esportivo também surgiam os comentários negativos e as críticas colocando que tal prática masculinizava a mulher<sup>1</sup>. A exacerbação dos músculos e a exposição tida como vulgar, fez com que o fisiculturismo não se tornasse tão popular nos anos seguintes, crescendo desse modo o preconceito em relação ao esporte e também às mulheres que o praticavam (JAEGER, 2009).

A partir dos anos 2000, a vertente feminina do fisiculturismo sofreu uma série de mudanças nas suas regras ao modificar seus parâmetros e características, na tentativa de reacender o esporte e cativar um maior público que se afastava cada vez mais diante das aparições de mulheres extremamente musculosas.

Conforme comenta Jaeger, apesar dos investimentos na valorização da beleza das atletas [...] à medida que os músculos se avolumavam, mais um passo era dado na direção do seu desmoronamento (JAEGER, 2009, p.9). Passando por uma série de modificações, o intuito dos envolvidos com o fisiculturismo era trazer um número maior de atletas e também de público, torná-lo acessível, admirado, praticado e consumido. Segundo Jaeger:

[...] com o propósito de evitar o fantasma da masculinização das mulheres no fisiculturismo, a *International Federation of Body Building* (IFBB) decidiu inserir nos julgamentos uma mudança do olhar do interior do esporte, sem produzir ações efetivamente restritivas ou de cunho punitivo impingidas legalmente às atletas. Essa mudança no modo de ver, julgar e analisar os corpos femininos consistia num investimento no enfraquecimento do volume muscular, com vistas ao fortalecimento de uma estética corporal mais próxima do traçado da feminilidade normalizada (JAEGER, 2009, p.8).

Desse modo, já nos anos seguintes, as regras estabeleciam que as mulheres exibissem corpos menos musculosos, valorizando detalhes que ressaltassem aspectos considerados femininos. Essa feminilidade desejada nas competições estava associada com os padrões de beleza presentes na sociedade brasileira. Assim, os grupos musculares associados com a masculinidade como ombros, bíceps, tríceps, trapézio, costas seriam atenuados, enquanto outros grupos como glúteos e coxas seriam acentuados.

---

<sup>1</sup> Mais sobre a história do fisiculturismo feminino em: <https://doctorbody.wordpress.com/a-historia-do-fisiculturismo-feminino-e-doctorbody/>.

Como o antropólogo Malysse bem observou ao analisar a cultura brasileira do corpo existe uma divisão corporal o qual comentou que “remete imediatamente à ideia de ‘sexo social’ (Mathieu, 1998)”, onde explicou que nesta divisão, as partes superiores do corpo estão atreladas à masculinidade, enquanto as inferiores, como quadris, são considerados como atributos femininos.

No Brasil de hoje, a ideologia do gênero, indissociável da ideologia do erotismo, parece ampliar ainda mais a distância anatômica entre os gêneros, favorecendo a passagem da ética à estética pela incorporação de sinais distintivos sexuados. Ao abordar as construções corporais da feminilidade e da masculinidade, mostrei de que modo essa estetização da ideologia de gênero divide os corpos em dois: as partes superiores (braços, ombros, peitorais) representam os atributos da virilidade, enquanto as partes inferiores (quadris, nádegas, pernas) encarnam os atributos da feminilidade (MALYSSE, 2002, p.104).

Além desses aspectos físicos, outros elementos entrariam nas regras como peças de montagem da beleza estética da competidora. Acessórios decorativos com brincos, pulseiras, unhas pintadas, saltos altos, *bikinis* ornados com pedrarias, maquiagem facial e cuidados com a apresentação dos cabelos passaram a fazer parte do julgamento, compondo as mudanças que visavam tornar as atletas mais femininas aos olhos do público e dos jurados.

A partir da observação de uma série de elementos, como o crescimento no número de adeptas nos últimos anos, a expansão dos eventos esportivos, o crescimento da indústria de alimentos, suplementos e de vestuário, e a grande exposição nas mídias dos corpos modelados por meio do fisiculturismo, parti para uma pesquisa de campo em um ginásio de musculação. Assisti campeonatos e realizei pesquisas por meio da internet para conhecer essas mulheres adeptas dessa prática esportiva.

No desenvolvimento deste estudo interroguei a todo o momento quais seriam os motivos que as levam a seguir rotinas de treinos intensos e dietas rigorosas. Questionei quais seriam os formatos corporais que se buscam construir, quais os recursos utilizados para se obter os resultados desejados. Como, afinal, essas atletas gerenciam os investimentos destinados à produção desses corpos. Observei também os espaços de construção corporal, buscando compreender a rotina de um ginásio de musculação, analisando quem são os frequentadores, quem faz parte desse meio esportivo e como

acontece por fim, o dia “D”, ou, o dia da apresentação num campeonato de fisiculturismo.

Trago neste trabalho as indagações e os resultados da pesquisa etnográfica realizada entre os anos de 2014 e 2016 em um ginásio de musculação e em campeonatos de fisiculturismo. Nesses espaços, observei atletas em período competitivo e outras não, o que proporcionou a observação dos diversos momentos do ciclo dessa prática. Organizei, portanto, este trabalho em três partes.

Na primeira, abordo os problemas que irão ser discutidos ao longo do estudo. Contextualizo historicamente a participação feminina nas práticas esportivas, afunilando para a prática do fisiculturismo onde tenho interesse na sua vertente feminina. Em seguida, descrevo de que maneira foi realizada a minha inserção nesse meio, levantando desse modo algumas discussões pertinentes para a compreensão desta etnografia.

Na segunda parte, trago um pouco da história do fisiculturismo feminino no Brasil e ainda faço uma breve descrição das categorias femininas atuais. Na sequência, trago as trajetórias de vida dentro do fisiculturismo das mulheres envolvidas com esta atividade onde abordo as várias práticas e técnicas empregadas para a construção corporal. Descrevo então os investimentos cotidianos e o gerenciamento desses corpos observados em campo, que tem como finalidade, a exibição em campeonatos e eventos de fisiculturismo.

Na terceira e última parte, trago a descrição de um campeonato de fisiculturismo o qual assisti em 2015. A partir do que foi observado no ginásio e também no evento, desenvolvo algumas discussões onde situo o esporte dentro do que Mirian Goldenberg chamou de *cultura do corpo* (2002) e Malysse de *corpolatria* (2002).

Inserido neste contexto, o corpo se tornou o principal e o mais importante alvo dos investimentos de mulheres, que, constantemente, são chamadas pelas diversas mídias a produzir um corpo considerado saudável e belo. A partir desta questão, discuto também sobre a construção de padrões de beleza e feminilidade, especialmente no Brasil, onde a historiadora Denise

Sant'Anna aponta para algumas tendências sobre o que é belo e desejável na cultura atual do corpo.

Como última discussão, reflito sobre algumas tensões presentes em campo trazendo um debate que a socióloga Miriam Adelman havia proposto quando se debruçou sobre a relação entre mulheres e esporte. Segundo Adelman:

O campo das práticas esportivas e corporais é, com certeza, um terreno extremadamente fértil para testar hipóteses sobre as mudanças nas relações e representações de gênero na sociedade contemporânea, um lugar particularmente sensível para indagar os rumos de uma cultura em transição – transição para padrões mais igualitários, mais “andróginos”, ou talvez, avançando embora lentamente no sentido de uma certa “despadronização” (ADELMAN, 2006, p. 11).

Através das considerações da autora, abordo a seguinte questão: seria o fisiculturismo em sua vertente feminina um espaço para transgredir as normas de feminilidade, ou, pelo contrário, haveria um reforço à norma, uma reafirmação do que é ser mulher e ser feminina. Esse tema é o fio condutor desta pesquisa, onde pretendo por fim, compreender o que estas mulheres que se tornam atletas de fisiculturismo pretendem ao construir um corpo dentro deste padrão estético esportivo.

Flutuando entre um esporte que foi regulamentado oficialmente pelo Comitê Olímpico Internacional – COI, em 1997 como um membro efetivo da comunidade internacional de esportes amadores (Schwarzenegger, 2006, p.36) o fisiculturismo também é um grande espetáculo dos músculos e da beleza. No entanto, abordo neste trabalho o fisiculturismo a partir da perspectiva de minhas informantes que se autodenominam como atletas, e de todos aqueles que constituem esta prática atualmente, os quais consideram o fisiculturismo como um esporte, afinal, praticar musculação não é a mesma coisa que praticar fisiculturismo. Fisiculturismo é um conjunto de investimentos sobre o corpo visando a potencialização muscular tendo por finalidade a disputa em campeonatos.

Considerando essas questões, elegi como tema de discussão o fisiculturismo praticado por mulheres, voltando à atenção para aquelas que

protagonizam e vivem essa prática, de modo que o assunto encontre repercussão, novas dúvidas e novas respostas.

## PARTE I

### CONTEXTO E PROBLEMATIZAÇÕES

#### 1 – Mulheres e esporte, os caminhos para o fisiculturismo

Foi o esporte que, realmente, modernizou a mulher. Antes dele a vida ao ar livre estava praticamente vedada. Chegava a conhecê-la de longe em longe, é certo, mas só em ocasiões em que os homens cuidadosamente preparavam. E restringiam. [...] Hoje, porém... Tudo mudou. O esporte chamou a mulher para o ar e para o sol. E também para a água, esta irmã gêmea do exercício. Desmente-se, assim, a secular legenda do sexo que para ser belo devia ser débil, necessariamente. [...] Graças aos esportes, ela toma o seu quinhão – e que farto quinhão! – na grande vida das atividades físicas (NETTO, 1933, p.23-24).

O trecho acima escrito em 1933 pelo professor da Escola Superior de Educação Physica de São Paulo, Américo Netto, publicado na revista Educação Physica, faz parte dos discursos em voga no início do século XX sobre a necessidade das atividades físicas para as mulheres.

Tais discursos estavam atrelados aos projetos de urbanização e modernização das cidades, que deveriam ser seguidos por seus cidadãos e cidadãs apelando por métodos de higiene, cuidados com a saúde e com o corpo. Essas ações tinham como interesse construir uma nação mais forte e sadia da mesma maneira como ocorria nos grandes centros europeus (GOELNNER, 2005).

No bojo dessas transformações sociais e culturais do início do século, o apelo para os cuidados com o corpo por meio da educação física também se estenderam às meninas e às mulheres, consideradas as grandes responsáveis pelas futuras gerações (GOELLNER, 2005). Esse pensamento como destacou Goellner era expresso pela máxima que dizia que "as mães fortes são as que fazem os povos fortes" (THARDIÉRE apud Goellner, 2005).

Ainda conforme a autora que analisou as relações das mulheres com os esportes no Brasil, a participação feminina no campo esportivo no início do século XX ainda era um paradoxo. Havia um conflito entre a moral do passado e os anseios do futuro da sociedade. Como ela coloca:

A ampliação da participação feminina em diferentes espaços sociais, dentre eles os esportivos, não se deu sem a presença de conflituosas reações, pois simultaneamente mesclava-se a herança de um recente passado colonial, agrário e cristão e o devir de um futuro moderno, industrial e não menos cristão de forma a equiparar duas exigências complementares e contrapostas: a permanência da mulher no lar porque mãe e guardiã dos valores morais da família e a sua fluência na rua porque integrante de uma cidade que principiava a oferecer extraordinárias novidades de consumo e diversão (GOELLNER, 2005).

Apesar de se tornar admissível a presença de mulheres nos esportes, a inclusão era muito restrita e vigiada, como esclarece Goellner. Determinados esportes como o futebol, a corrida e as lutas eram considerados perigosos para a fisiologia feminina que deveria se manter delicada e maternal. As mulheres deveriam ser saudáveis o suficiente para cumprir com suas funções relacionadas à maternidade, mas não poderiam ser fortes ou perder a graciosidade e leveza, características consideradas femininas (GOELLNER, 2004). Não se esperava que mulheres se tornassem grandes atletas ou se destacassem nos esportes. Inclusive, transpor essa barreira marcada por locais masculinos e locais femininos, era algo arriscado e mal visto.

Acessar esses espaços que então eram reservados aos homens, era não somente desafiar as normas, mas colocar sob suspeita a feminilidade de uma mulher. Como coloca Goellner, essas transposições causavam grandes desconfortos, pois estariam borrando os limites entre o que seria coisa de homem e coisa de mulher, pois estes não possuíam o mesmo valor. A autora comenta:

O suor excessivo, o esforço físico, as emoções fortes, as competições, a rivalidade consentida, os músculos delineados, os gestos espetacularizados do corpo, a liberdade de movimentos, a leveza das roupas e a seminudez, práticas comuns ao universo da cultura física, quando relacionadas à mulher, despertavam suspeitas porque pareciam abrandar certos limites que contornavam uma imagem ideal de ser feminina. Pareciam, ainda, desestabilizar o terreno criado e mantido sob domínio masculino cuja justificativa assentada na biologia do corpo e do sexo, deveria atestar a superioridade deles em relação a elas (GOELLNER, 2005).

A participação feminina no mundo dos esportes, porém, não encontrou freios diante dessas barreiras que surgiam. Seguindo os rumos do progresso buscando a modernização, o Brasil a partir da segunda metade do século XX passou cada vez mais a incorporar novas modalidades esportivas, ampliando

desse modo também a participação de mulheres em jogos e eventos esportivos.

Como consequência, essas atletas atraíam os olhares dos espectadores em direção aos seus corpos que se transformavam em função das exigências referentes a cada esporte. Tais corpos, modificados a partir de uma série de práticas como dietas e treinos, foram e continuam sendo alvo de duras críticas onde a sexualidade e também a feminilidade dessas mulheres são postas em suspeição (JAEGER, 2009).

Os corpos das atletas estariam, portanto, contrariando as normas de cada gênero, transgredindo, dessa maneira, os limites e os espaços destinados a homens e mulheres. Neste sentido, a socióloga Miriam Adelman colocou que:

O esporte, em particular, tornou-se durante mais de um século, o lugar de disputas intensas sobre o que pode/dever fazer um “corpo masculino” ou um “corpo feminino”, tanto pelo lugar central que ocupava na construção de novas formas mais “pacificadas” da construção da masculinidade (Oliveira, 2004) quanto pelo que isto poderia significar para as mulheres que, desde a segunda metade do século XIX vinham lutando contra normas de feminilidade que, como disse Maria Rita Kehl, estreitavam demais os roteiros que elas tinham à disposição para a construção de uma vida (ADELMAN, 2006, p.11).

Neste contexto, o surgimento do fisiculturismo em sua vertente feminina nos anos de 1970 inquietou e provocou muita gente ao criar um espaço onde mulheres poderiam se engajar na potencialização muscular tal como os homens. Foi nesse sentido que algumas autoras, como a doutora em Educação Física Angelita Jaeger, perceberam o esporte como um possível campo para a construção de novas noções de feminilidade. Pois, ao transgredir as regras e os espaços destinados a cada gênero, as atletas de fisiculturismo ao praticarem um esporte voltado para a construção e exibição muscular estariam provocando e mesmo desestruturando as noções de feminilidade.

A respeito disso, a autora fez o seguinte comentário onde reflete sobre as rupturas com os padrões tradicionais do feminino:

Em relação às mulheres, músculos volumosos rompem com as noções de fragilidade, delicadeza e beleza representadas naquilo que social e culturalmente se construiu como atributos próprios das mulheres. A aparência musculosa, além de romper com as representações historicamente produzidas e socialmente partilhadas do feminino, ainda produz novas representações, embaralhando e

confundindo antigas e novas referências acerca dos corpos das mulheres (JAEGER, 2009, p.110).

Atualmente, o cenário onde se situa o fisiculturismo feminino brasileiro se diferencia muito daquele do seu início, onde as regras e também os propósitos eram os mesmos tanto para homens quanto para mulheres. Ainda visando a exibição muscular das concorrentes, os critérios se alteraram e as exigências se voltam para uma feminilização do esporte. Desse modo, o que tem sido feito nos últimos anos é um investimento na criação de categorias que não exijam das atletas a construção de grandes e volumosos músculos, semelhante ao fisiculturismo masculino.

Pelo contrário, há uma ênfase na redução do volume muscular, onde se alega que as atletas estariam perdendo atributos que as diferenciam dos homens. Com o argumento da masculinização, em 2005 foi estabelecido como regra da *International Federation of BodyBuilding & Fitness* uma redução de 20% no volume das suas atletas, cabendo pena e mesmo desclassificação da concorrente se apresentar hipertrofia além do desejado em sua categoria.

No contexto internacional, mas especialmente no caso brasileiro, as categorias hoje existentes valorizam nas apresentações aspectos que vão além da simetria, harmonia e hipertrofia muscular. Espera-se que as competidoras exibam e ressaltem elementos considerados pelos organizadores das federações nacionais, atletas e jurados como características comuns do corpo feminino, como cintura marcada e fina, glúteos e coxas arredondadas. Ainda na marcação da feminilidade, são avaliados outros aspectos que devem constar como cuidado com os cabelos, com a pele, unhas, dentes, *bikini*, acessórios e mais recentemente a coreografia da apresentação e a simpatia da atleta diante do público expectador.<sup>2</sup>

Considero essas transformações no interior do esporte como elementos a serem investigados. Concentro a atenção no fato de que, foi a partir dessas mudanças que as mulheres passaram a ter maior interesse e a participar cada vez mais em eventos de fisiculturismo. Do mesmo modo que homens também

---

<sup>2</sup> Ver mais em: <http://ifbbbrasil.com.br/modalidades/> acesso em 06/05/2017.

hoje aceitam mais e até mesmo, incentivam suas amigas ou companheiras no rumo dessa prática.

Percebo o estado atual do fisiculturismo de mulheres como algo ainda flutuante, indeterminado, em elaboração. Tendo em vista que se trata de um esporte que se vale da construção de um corpo musculoso, e ora se apresenta como um concurso de beleza, tomo esse estado ainda indeterminado e em desenvolvimento para análise. Desse modo, teço algumas reflexões sobre a prática considerando-a como um esporte tal como suas praticantes a percebem. De como complementar, observando o caráter fortemente estético presente no fisiculturismo, busco refletir quais são as possíveis relações com a cultura do corpo e quais seus reflexos nas noções de feminilidade correntes em nossos dias. Para compreender esses processos, traço esses caminhos através daquelas que hoje se constituem como protagonistas dentro desse cenário esportivo, as *hardcore ladies*.

## **2 – Campo: Primeiros contatos com a pesquisa**

O fisiculturismo como objeto de pesquisa surgiu por obra do acaso. Mesmo sendo praticante e apaixonada por outras modalidades de esporte, nunca havia relacionado o fisiculturismo como algo a ser pesquisado. O acaso ocorreu quando navegava certa vez pela internet e me deparei com uma série de fotografias da revista online Vice que levava o título “Culto ao Corpo no Garoto e Garota Fitness Brasil 2014”.

As imagens do fotógrafo Daniel Kfoury eram acompanhadas de um pequeno texto de Andrea Azambuja, os quais buscavam registrar a 17ª edição do evento ocorrido em São Paulo, onde homens e mulheres desfilavam de sungas e biquínis. Na ocasião, os concorrentes apresentavam seus corpos diante de jurados e uma multidão de espectadores que iriam eleger os mais belos físicos daquela competição.

Ao analisar as imagens e o pequeno texto que as seguia, foi possível perceber o tom irônico e de deboche dos seus autores ao registrar o evento. As cenas dos bastidores e das apresentações dos competidores registravam especialmente os corpos desses homens e mulheres, sendo descaracterizados

em diversos momentos ao terem suas cabeças e rostos cortados da imagem. O enfoque dado pelo fotógrafo às curvas das nádegas, braços e pernas juntamente com a chamada do artigo como “culto ao corpo” me intrigaram profundamente. O que seria esse culto ao corpo? Seria isso um problema? Por que esse recorte feito pelo fotógrafo?



Figura 1 - Homens e mulheres nos bastidores da 17ª edição do Garoto e Garota Fitness Brasil em 2014. Foto: Daniel Kfourir.



Figura 2 - O fotógrafo salienta os corpos das competidoras do concurso que elegeria a garota e o garoto fitness. Atenção para o corte das cabeças na imagem. Foto: Daniel Kfourir.

Estética, vida saudável, ocupação, superação, obsessão, vício. Muitos motivos levam uma pessoa a procurar uma academia e malhar todos os dias, mas para quem se inscreve no Concurso Garoto e Garota Fitness Brasil o motivo é um só: exibir um corpo perfeito para ser eleito o homem ou a mulher mais sarados do país.

Se a noção do culto ao corpo teve origem nos *gymnasiums* da Antiguidade – o nome das academias do período é uma derivação de *gymnós*, o termo grego para nu – na semana passada, 127 Apolos e Afrodites de hoje se amontoaram num pequeno corredor da balada Easy, em São Paulo, aguardando a hora de ter suas bundas, pernas e abdômens ovacionados. Esperando o momento de ter sua dedicação e empenho reconhecidos.<sup>3</sup>

A maneira como os competidores foram registrados por meio do texto e das fotografias acima expostas me causaram incômodo ao focar somente os corpos. A omissão dos rostos pelo fotógrafo fez com que suas identidades fossem apagadas, tornando esses homens e mulheres naquilo que Le Breton caracterizou como “corpo-máquina, sem sujeitos nem afetos” (LE BRETON, 2013, p.9).

De certa forma, meu contato com pessoas envolvidas nestas atividades relacionadas à construção corporal em academias de ginástica me fazia ter uma outra visão dessa da qual os repórteres traziam. A partir desse incômodo então, surgiu a curiosidade para refletir, portanto, de que maneira atletas e modelos *fitness* são observados. Quem são essas pessoas que colocam o corpo no centro das suas ocupações? Por que investem tempo e dinheiro nessa atividade? O que há por trás da construção e da exibição do corpo? E afinal, do que se trata o “culto ao corpo” mencionado pela autora da reportagem da revista?

Imediatamente a essas reflexões relatei tais práticas com o fisiculturismo. Talvez, a expressão máxima dos investimentos para a construção de um corpo que tem como objetivo único e final a sua exibição em competições e eventos *fitness*. Buscando mais informações, observei algo também inquietante. Os discursos produzidos na academia por meio de dissertações e teses pouco se diferenciam do que circula por entre outros veículos de informação. Alguns autores muito utilizados para tratar sobre o

---

<sup>3</sup>Texto publicado na revista Vice, maio de 2014. Disponível em: [http://www.vice.com/pt\\_br/read/culto-ao-corpo-no-garoto-e-garota-fitness-brasil-2014](http://www.vice.com/pt_br/read/culto-ao-corpo-no-garoto-e-garota-fitness-brasil-2014). Acesso em: 23/08/2016

assunto, entre eles Courtine, reforçam estereótipos em relação à prática do fisiculturismo no velho estilo “muito músculo, pouca serventia”.<sup>4</sup>

Desse modo, observei que existem poucas exceções que se distanciam desse modelo de análise do esporte e seus praticantes.

Refinando ainda mais as pesquisas, observei que o tema é ainda muito escasso quando relacionado ao envolvimento de mulheres com o fisiculturismo. Salvo raros trabalhos, como de Angelita Jaeger e Anne Bolin, que além de abordarem a prática por mulheres, trazem também visões diferenciadas daquelas como dos autores mencionados anteriormente.

A partir destas breves pesquisas e algumas reflexões, elegi como tema para o projeto de pesquisa do mestrado a participação das mulheres na prática do fisiculturismo. Meus objetivos, inicialmente muito apaixonados, se delinearam no sentido de conhecer e compreender esse grupo social constituído por mulheres que frequentam as academias de ginástica com o intuito de desenvolver a musculatura corporal a fim de exibi-la em competições de fisiculturismo. Desse modo, algumas questões surgiram ao longo das leituras feitas dos trabalhos dos autores já citados. Quem são, afinal, essas mulheres atletas? Por que optaram pela prática do fisiculturismo? Como elas percebem o fisiculturismo? Como funciona este esporte? O que é preciso fazer para se tornar uma fisiculturista? Existe preconceito? Existe prazer nisso tudo?

Essas perguntas que coloquei, portanto, foram norteadoras para a construção desta proposta de projeto que se mostrava viável e pertinente, tendo em vista a necessidade de uma abordagem atualizada do esporte que tem se tornado cada vez mais dinâmico e popular nos últimos anos.

---

<sup>4</sup> Em *Os stakhanovistas do narcisismo*, Courtine analisa a prática do fisiculturismo e a cultura do culto ao corpo. Em um trecho, o autor descreve a prática como “Estranho espetáculo, entretanto: corpos [...] inchados, artificialmente bronzeados, cuidadosamente depilados e lubrificadas, alinhados sobre o palco segundo um ritual que lembra os concursos de beleza femininos; mulheres mutantes, cujo sexo se apaga sob a capa de músculos. Curiosas posturas, que pensam ressuscitar a estatuária clássica, justamente quando o desmedido das anatomias ergue-se como uma injúria à arte do escultor antigo. Insólitas massas musculares, puramente decorativas, que não servem para correr, nem para arremessar, e que rompem assim com tudo aquilo que, dentro da lógica esportiva, associa músculo a movimento”. (COURTINE, 1995 p.83).

## 2.1 - Entrando em campo

Assim que foi definido o tema e alguns objetivos iniciou-se o período de inserção na academia de ginástica. O intuito não era mais só *malhar*, como eu já havia fazendo nos últimos anos, mas me aproximar das atletas que lá frequentavam e saber da possibilidade de serem colaboradoras para este projeto de pesquisa. No entanto, somente uma das quatro atletas que frequentavam a mesma academia estava disposta a ajudar. As demais justificaram que não tinham tempo e não possuíam mais relação com este meio. Como esclareceram, mesmo com vitórias, não era fácil e havia pouco ou nenhum retorno financeiro, tornando-se assim, algo que serviu para experimentar, mas não dar continuidade.

Apesar da impossibilidade de colaborarem pelos motivos já mencionados, as atletas sugeriram que fosse pesquisar com outras mulheres que eram referências nesse meio ou mesmo, “famosas”. Explicaram ainda que era no estado do Paraná que havia maior quantidade de atletas e academias voltadas para este fim, tendo em vista que é na cidade de Curitiba onde ocorrem os mais expressivos campeonatos de estreadas na região sul do país.

Posto isso, ainda sugeriram alguns locais onde poderia ter maior acesso a essas atletas, como o ginásio John’s Army Gym e a academia Jato Club. A primeira, conhecida por ser um ginásio voltado principalmente para os praticantes de fisiculturismo em função de sua estrutura, equipada com máquinas importadas e pesadas. E a segunda, conhecida por ser o local de treino de uma das “musas *fitness*” conhecida nacionalmente, a modelo Eva Andressa. Com as opções dadas, me mudei para Curitiba em agosto de 2014 para começar a ter contato com este meio.

Iniciei as aproximações por meio das páginas virtuais das academias onde mandei mensagens me apresentando e explicando que estava desenvolvendo um projeto de pesquisa onde iria estudar o cotidiano de atletas de fisiculturismo. Para isso, perguntei se havia atletas que pudessem colaborar e se a academia autorizaria minha presença naquele espaço como pesquisadora.

Recebi o retorno da John's Army Gym dizendo aceitar minha presença e que havia de fato várias alunas que poderiam ser colaboradoras, algumas delas eram atletas premiadas e a academia estava a minha disposição no que fosse necessário. De imediato, agendei uma visita para conhecer o espaço e também ter contato com estas atletas que poderiam colaborar para a realização desta pesquisa.

No começo de setembro de 2014 fui pela primeira vez ao ginásio de musculação que fica no bairro Bacacheri, numa localidade residencial tranquila e de fácil acesso. Chegando próximo ao endereço, me deparei com uma estrutura sem placas nem cores. Tratava-se de um estacionamento coberto por britas e ao fundo uma construção bruta. Um galpão de dois andares, sem pintura, sem placas, não havia árvores, toldos, letreiros, nada. A sensação, talvez por ser a primeira vez naquele lugar, era um pouco de hostilidade. Havia a dúvida se era mesmo ali, mas, o som alto da música e também do atrito dos aparelhos e alguns urros masculinos, indicavam que havia de fato uma academia de musculação.



Figura 3 - A fachada do ginásio. Fonte: Facebook.

Superada a vergonha, entrei no ginásio. Na sua pequena recepção, havia logo na chegada um cartaz pendurado nas grades divisórias com a frase “O sistema é bruto, pague para entrar, reze para sair”. E ao lado, havia a

pequena mesa onde ficava o recepcionista o qual cumprimentei e me identifiquei.

Perguntei mais uma vez se a pesquisa naquele local era viável e se poderiam me ajudar apresentando algumas atletas. Nesse dia mesmo tive acesso pela catraca do ginásio. O barulho alto do ambiente dificultava um pouco o diálogo, mas tive a oportunidade de conhecer mulheres que ao longo da pesquisa me ajudariam de diferentes modos, pois algumas entre 2014 e 2016, período que frequentei o ginásio, mudaram de cidade, de país, de academia, ou simplesmente não se dispuseram mais a colaborar. As que se mudaram ainda tive contato por meio do Facebook e chamadas de telefone via Whatsapp, meios que se tornaram fundamentais para a realização deste estudo.



Figura 4 - Cartaz afixado na recepção do ginásio. Fonte: Facebook.

A aceitação de minha presença nas dependências do ginásio por parte dos administradores e também das atletas foi rápida. Não houve quem se indispusse. No entanto, me alertaram diversas vezes que não havia horários fixos para que pudesse sempre acompanhar, mas que, diante de dúvidas ou outras necessidades, poderia entrar em contato por meio de agendamento de conversas ou mesmo por mensagens no celular ou Facebook. Tendo em vista

meu comprometimento com a pesquisa e também com o retorno que ofereci ao final desta, todas me aceitaram pessoalmente e virtualmente.

## 2.2 - O ginásio de musculação

A cidade de Curitiba conta com centenas de academias de ginástica espalhadas por toda sua extensão. As variações entre elas se apresentam pelos seus valores, pelo espaço, pela estrutura, pelas aulas disponíveis, pelos aparelhos e máquinas de treinamento. Além disso, existem outros diferenciais como o quadro de professores, a localização urbana, entre tantas outras características que tornam possível o acesso de quase todas as pessoas nestes locais se adequando às distintas necessidades da população interessada nesse tipo de serviço.

O ginásio de musculação que serviu como um dos campos para esta pesquisa foi fundado pelos seus proprietários com o intuito de ser diferente de todas as academias de Curitiba. Mesmo com particularidades baseadas nas características acima mencionadas, de modo geral, os estilos das academias espalhadas pelos bairros da cidade apresentam um perfil caracterizado como *Wellness*<sup>5</sup>. Ou seja, tem como objetivo proporcionar saúde e bem-estar com programas de ginástica, danças, lutas, fortalecimento muscular por meio de aparelhos de musculação de baixa a média intensidade, de modo que sua apresentação estética também se padronize nesse sentido.

Geralmente são bastante coloridas, com fachadas chamativas, com propagandas de rua protagonizadas com imagens de homens e mulheres magros e sorridentes, onde tocam músicas ambiente da moda etc. Enfim, todas as academias que se enquadram nesse perfil são bastante convidativas e populares, apelando para uma sensação agradável de bem estar, de saúde, de cuidados e movimento. Como bem observou Malysse, essas academias de

---

<sup>5</sup> O termo *wellness* vem do inglês e significa “bem estar” e tem sido utilizado nas academias de ginástica para definir o seu estilo seguindo a moda de utilizar termos norte-americanos nestes ambientes, como algo mais atraente e sugestivo.

ginástica não tem como finalidade uma *performance* esportiva, mas sim, a busca por um bem estar físico e psíquico, como esclarece:

[...] O objetivo não é a *performance* esportiva ou a socialização graças a um esporte de equipe, mas sim a busca de um bem-estar físico e psíquico, a busca da boa forma e da magreza que permitem uma boa apresentação do corpo aos outros e, portanto, a socialização por meio de uma *performance* mais estética do que esportiva. Ali, não se trata de encarar a malhação como um esporte, e a atividade não é um treinamento esportivo, mas sim a manutenção e a resistência a todas as formas de decadência física (MALYSSE, 2002, p.95-96).

A John's Army Gym, no entanto, se distancia desse perfil em todos os seus aspectos, principalmente pela sua proposta de ser um ginásio para a preparação de fisiculturistas.

John, ou “Coronel John” como gosta de ser chamado, um dos sócios fundadores do ginásio em uma das nossas conversas que ocorriam sempre pela manhã, quando ele estava malhando e eu também, me contou como que surgiu esse espaço e por quê. Inaugurada em 2011 junto com os investimentos de sua ex-esposa e atual sócia, John procurou construir um ginásio que suprisse suas necessidades particulares, com equipamentos de alta *performance* voltadas para o tipo de treinamento que ele gostaria de realizar mas que não conseguia nas academias convencionais em Curitiba.

Segundo ele, os aparelhos encontrados nas academias do estilo *Wellness* não eram de qualidade, não suportavam muito peso nem muito impacto. Desse modo, prejudicavam o rendimento dos treinamentos que ele havia iniciado anos atrás quando passou por uma experiência militar que transformou sua vida.

Em uma das longas conversas que tivemos, John me contou que nasceu em Itajaí em Santa Catarina. Lá trabalhou por um bom tempo como funcionário no porto se destacando como carregador de cargas de modo que seus patrões lhe presentearam, certa vez, em uma de suas férias, com a oportunidade de aprender inglês vivendo na casa de uma família inglesa, numa espécie de intercâmbio. Segundo John, tal experiência foi marcante pois no período em que esteve na Inglaterra os jovens ingleses estavam passando por uma série de treinamentos militares em decorrência dos eventos daquele ano em que havia ocorrido a Guerra do Golfo.

Se adequando aos hábitos da família, John seguiu os seus “irmãos” nos treinos onde foi apresentado “à musculação, à disciplina, à rigidez, à esgrima, ao inglês, à cultura erudita”, de modo que aos 27 anos e pesando em torno de 50 quilos, John ganhou peso e também grandes influências desse meio. Conforme ele, durante este tempo foi “feito de penico” pelo coronel que insistia na sua pobreza cultural terceiro-mundista. John comentou que muitas vezes era humilhado por ser brasileiro.

Segundo o coronel do seu pelotão, americanos do sul, de modo geral, mas especialmente os brasileiros, eram considerados pobres cultural e socialmente. Ele destacou como qualidades a preguiça, a falta de ética, de respeito, de valores e disciplina. Tal discurso proferido na década de 1990 não foi ignorado pelo então jovem brasileiro que hoje reproduz as mesmas falas, concordando com as influências que recebeu pelo seu antigo comandante inglês.

John ainda contou que residiu por um breve período nos Estados Unidos da América onde teve contato com grandes academias de musculação conhecendo desse modo o *Bodybuilding*. Viveu, assim, mais uma vez a experiência da disciplina, da rigidez, do foco e do treino intensivo e regular, experimentando também aparelhos de musculação de alta *performance* os quais potencializavam os treinos e os resultados subsequentes. Retornando ao Brasil definitivamente, John se formou em engenharia de máquinas pelo atual CEFET em Florianópolis mudando-se em seguida para a cidade de Curitiba, onde construiu junto com sua companheira o atual ginásio de musculação que leva seu nome.

As influências adquiridas por John ao longo de 25 anos através de suas experiências na Inglaterra e nos Estados Unidos são as bases que sustentam a ideia da construção do ginásio. Nela, “o Coronel John” busca proporcionar a seus frequentadores um ambiente exclusivamente voltado para a musculação de alta intensidade, contando com aparelhos importados dos Estados Unidos das famosas marcas como a *Hammer Strength*, *Cybex* e *Flex California*, que até 2016, era a única academia da cidade a ter.

Os equipamentos são bastante rústicos e pesados e suportam grandes quantidades de carga e impacto. Outra qualidade ressaltada por John é que tais equipamentos além de ser bastante resistentes, pouco precisam de manutenção. Possuem alta qualidade nos seus rolamentos evitando assim lesões e complicações durante o treino. Muitos dos frequentadores do ginásio justificaram que a qualidade dos equipamentos e aparelhos de musculação é o grande motivo que os levaram a treinar lá, corroborando desse modo nas afirmações de John quanto o diferencial proporcionado em seu ginásio.

Ao me contar tais informações, John ia me mostrando as máquinas, demonstrando a qualidade dos rolamentos, o funcionamento do equipamento, a maneira como ele descia e subia, esclarecendo seu impacto nas articulações e músculos, sempre ressaltando de que se tratava do melhor. Afinal, tinham “excelente procedência”, pois vinham dos Estados Unidos. Como me foi explicado, mesmo já sendo equipamentos de segunda mão, nunca perdiam a qualidade, pois eram da marca *Hammer Strength*, eles não machucavam os atletas, pelo contrário, potencializavam seus treinos.

O ginásio construído por John e sua companheira possui grandes influências norte-americanas. O nome em si já é um claro sinal dessas inspirações, pois John's Army Gym significa em inglês “ginásio do exército de John” aludindo de que se trata de um exército onde o proprietário é o coronel, e o ginásio é seu espaço de comando. O nome, portanto, carrega essas experiências vividas fora do país.

Nesse sentido o antropólogo francês Malysse (MALYSSE, 2002) ao observar as academias de ginásticas no Brasil observou que a grande maioria leva nomes em inglês, o que mostra toda a corporeidade modal subentendida e demonstra a que ponto a corpolatria é uma cultura dos corpos importada dos Estados Unidos.

O interior do ginásio, assim como o seu exterior, é marcado por uma certa crueza. Como um local de treinamento, inspirado em elementos militares e em ginásios de fisiculturismo norte-americano, a decoração do espaço se limitava a alguns retratos na recepção. Estavam lá, afixados na parede da recepção, fotografias de famosos fisiculturistas ao lado de atletas do ginásio.

Entre eles, uma única mulher, a atleta Silvia<sup>6</sup>, campeã mundial em 2014 pela *National Amateur Body-Builders' Association* NABBA, em sua categoria *Figure*, frequentadora do ginásio e também uma das fisiculturistas que participou nesta pesquisa.

Passada a pequena recepção onde tem uma catraca para a identificação dos frequentadores, se chega imediatamente no local de musculação. Este espaço é amplo e tem o formato quadrado, de chão emborrachado, com alguns espelhos nas laterais. É ali o coração do ginásio, onde se encontraram as pesadas e grandes máquinas de musculação.

Os aparelhos estão posicionados em setores de modo que grupos musculares próximos possam ser trabalhados. Ou seja, há num canto os aparelhos para quadríceps, panturrilhas, glúteos. Em outro, ombros, costas, trapézio. E em um outro setor bíceps, tríceps e abdominal. Os aparelhos estão separados por grupos musculares, tendo em vista que a organização do espaço visa facilitar a execução dos treinos e otimizar o tempo no ginásio.

No pequeno mezanino há ainda um suporte para alongamento, três antigas esteiras e dois aparelhos elípticos, que durante o tempo em que estive frequentando o ginásio vi poucas vezes ser utilizados, em especial o suporte de alongamento. Ao fundo dessa estrutura estavam duas grandes bandeiras presas, uma do Brasil e a maior dos Estados Unidos, marcando essa influência no perfil proposto pelo proprietário. E por fim, uma pequena televisão sempre ligada transmitia continuamente vídeos de treinos e competições de fisiculturismo, enquanto as caixas de som geralmente num volume alto tocavam músicas de *Heavy metal* e *Rock and roll* naquele ambiente abafado, ventilado por alguns ventiladores de parede.

---

<sup>6</sup> Nome fictício usado para preservar a identidade da atleta. Esse recurso será utilizado para todas as fisiculturistas mencionadas neste trabalho.

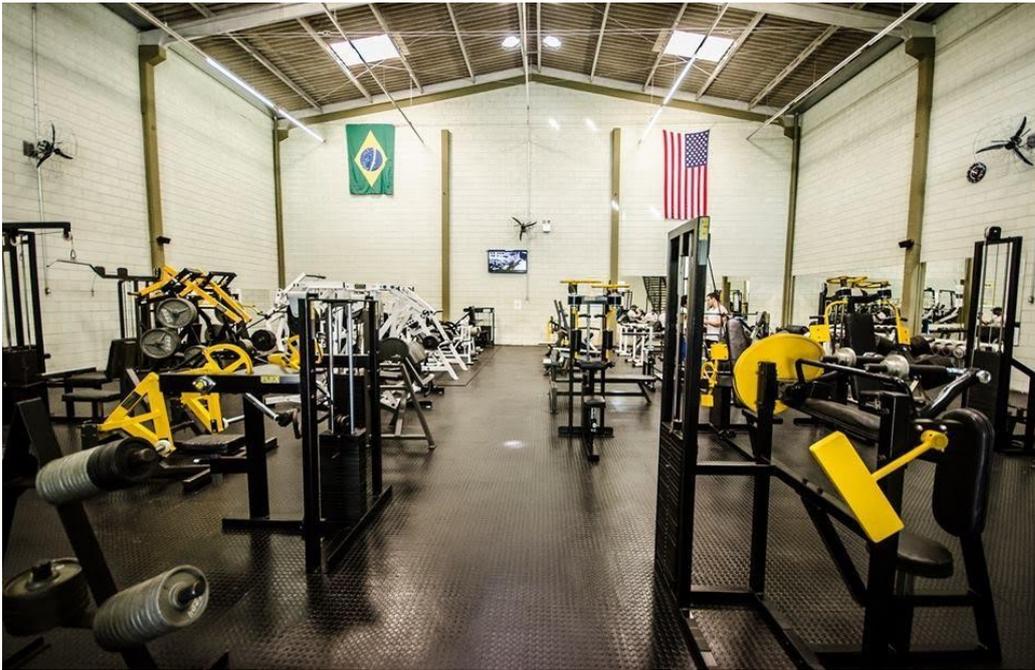


Figura 5 - O interior do ginásio. Fonte: Facebook.

As características peculiares do ginásio o tornam diferente das demais academias de musculação. Não há espaço para aulas de dança, de ginástica, de lutas, ou mesmo espaços com poltronas, cadeiras, refeitório. Tudo acontece ali e existe por isso. Pela prática da musculação e a preparação de atletas de fisiculturismo, que são os focos do proprietário e também dos clientes que buscam nesse tipo de academia um local mais adequado para executar seus treinos. Desse modo, o ginásio é carinhosamente chamado por uns como “a casa dos monstros”.

Nesse sentido, a falta de cores, as músicas pesadas, os elementos militares, os aparelhos rústicos e pesados, a falta de aulas de ginástica ou mesmo de professoras de musculação tornam este ambiente especialmente masculino, o que talvez possa, junto com outros aspectos, justificar a pequena frequência de mulheres neste espaço. As mulheres constituem a minoria frequentadora do ginásio e geralmente passam menos tempo nas dependências, ao contrário dos homens. Estes se juntam em pequenos grupos e passam longas horas no ginásio, um observando e auxiliando ao outro, enquanto as mulheres geralmente frequentam acompanhadas de seus *personal trainers* ou companheiros.

As fortes influências militares e norte-americanas sem dúvidas são relevantes para a constituição da proposta e do aspecto deste local. Como já está explícito no nome, não se trata de uma “academia” convencional, mas de um “ginásio”, o que sugere certa disciplina e rigor. Trata-se também de um local de “treinamento” e não de “malhação”, onde a grande maioria dos seus frequentadores tem como intuito desenvolver a preparação para as competições de fisiculturismo, cabendo uma pequena parcela de membros que frequentam o ginásio somente para treinar com outros fins. Ninguém vai à John’s para *malhar*. Este é, especificamente, um espaço voltado para o fisiculturismo como esporte.

A partir do conhecimento das influências que viabilizaram a construção do ginásio que se tornou “a casa dos monstros”, numa referência ao tamanho e a aparência dos seus frequentadores, especialmente homens, compreende-se, portanto, o diferencial do ginásio em relação às demais academias da cidade. Foi esse diferencial que condicionou algumas mulheres a frequentarem o ginásio onde buscaram um meio adequado para a preparação para as competições de fisiculturismo. São estas mulheres, portanto, os alvos desta pesquisa.

No capítulo a seguir, além da história do fisiculturismo feminino no Brasil e a descrição das atuais categorias femininas, trago a trajetória de quatro mulheres fisiculturistas que tive a oportunidade de conhecer em campo quando frequentei a John’s Army Gym e que forneceram pistas para compreender um pouco sobre as motivações que conduzem algumas mulheres para este esporte.

## PARTE II

### HARDCORE LADIES

#### 3 – As trajetórias das atletas

O corpo é uma espécie de escrita viva no qual as forças imprimem “vibrações”, ressonâncias e cavam “caminhos”. O sentido nele se desdobra e nele se perde como um labirinto onde o próprio corpo traça os caminhos

Le Breton

O termo trazido como título deste capítulo tem sido utilizado nos últimos tempos em vários locais destinados ao público *fitness*. Numa tradução literal da língua norte-americana para o português, *hardcore* significa “intenso”, sendo uma palavra utilizada para se referir a algo que carrega brutalidade, intensidade, agressividade. Por outro lado *ladies* tem como significado “senhoras”, uma referência às mulheres sofisticadas, da alta sociedade, caracterizadas por seus bons costumes e feminilidade. O termo, portanto, numa tradução livre significaria algo como senhoras brutas, mulheres envolvidas com atividades agressivas ou extremas. Trata-se de um oxímoro, ou seja, são duas palavras contrastantes. Ao passo que uma denota algo pesado, a outra sugere algo leve. Enquanto uma está relacionada com a dureza e a agressividade, a outra está relacionada com delicadeza e bons modos.

O termo assim tem esse efeito de contraste, onde duas palavras com conotações e pesos opostos são postas lado a lado. A partir desse jogo de palavras temos então, o fio condutor deste trabalho, que se expressa por meio do paradoxo que envolve a prática do fisiculturismo. Poderiam as mulheres ser fortes e delicadas ao mesmo tempo? Poderiam as mulheres praticar atividades como o fisiculturismo? As mulheres podem ser musculosas? Tais questões, no entanto, não são feitas aos homens, o que pode sugerir que as mulheres estão, ao praticar a musculação, adentrando em territórios marcados por masculinidades.

Observando dentro do contexto *fitness*, de onde foi extraído este título, *Hardcore ladies* seria uma menção às mulheres que se dedicam e se destacam dentro desse meio a partir da prática da musculação como um estilo de vida,

com seriedade e obstinação. Além desse termo existem outros que também tem a mesma denotação, onde buscam reforçar estes contrastes, a dureza caracterizada como masculina, mas a leveza, como uma característica feminina. Como “boneca de ferro”, “marombeira”, “boneca maromba”, “dama de ferro” entre outras, numa sugestiva tensão entre os elementos masculinos e femininos.

Desse modo, as *Hardcore ladies* são as musas *fitness* que surgiram no início dos anos 2000 trazendo uma nova estética feminina, que enfatiza os contornos musculares bem torneados e volumosos, além de maneiras e hábitos que tem conquistado cada vez mais novas adeptas (SANT’ANNA, 2014). É sobre as *Hardcore ladies* que este capítulo trata. Sobre mulheres que se dedicam à atividade da musculação associada a dietas restritivas visando à prática do fisiculturismo.

Essas mulheres levam a mentalidade envolvida na execução dos exercícios físicos para além dos limites dos ginásios onde eles são desenvolvidos, invadindo seu estilo de vida e transformando hábitos alimentares, modo de vestir, hábitos sociais, determinando suas escolhas e suas renúncias.

De modo breve, trago neste capítulo um pouco da história do fisiculturismo feminino no Brasil, onde poderemos compreender de que modo o esporte surgiu e se desenvolveu. Na sequência, trago algumas informações sobre as atuais categorias onde explico de que modo são organizadas as modalidades e quais são suas características. Assim, descrevo primeiro as categorias da federação IFBB *International Federation of BodyBuilding & Fitness* e em seguida faço uma pequena apreciação sobre as categorias da *National Amateur Body-Builders' Association*, NABBA.

Há uma diferença na descrição das categorias das diferentes federações tendo em vista dois aspectos que justifico agora para melhor situar o (a) leitor (a). O primeiro, é que a grande maioria das atletas que tive contato e participaram desta pesquisa fazem parte da primeira federação. O segundo tem relação com a disponibilidade de conteúdo e informações. A IFBB tem diversas páginas virtuais onde descreve, mesmo com alguns conflitos, o que

caracteriza cada categoria. A NABBA, no entanto, é ainda mais problemática neste sentido.

Em seguida, trago a descrição de algumas experiências vividas durante o tempo em que estive em campo observando essas mulheres envolvidas com a prática do fisiculturismo. Descrevo impressões coletadas sobre essas mulheres atletas, que compartilharam comigo em maior e em menor medida um pouco das suas trajetórias no esporte. Acrescento ainda nessas descrições algumas observações a respeito de cada categoria, onde discuto de modo breve a relação de cada atleta com sua modalidade competitiva.

### **3.1 - Uma breve história do fisiculturismo feminino no Brasil**

Quando analisamos o fisiculturismo em sua conjuntura atual, é preciso primeiro compreender sua história, suas origens e seus fundamentos. Como foi afirmado no início deste trabalho, o esporte praticado em sua vertente feminina busca hoje se adequar aos padrões estéticos em demanda na sociedade. Isso é compreensível, tendo em vista que o fisiculturismo também surgiu dentro de um contexto histórico e social onde outros modelos, especialmente os corporais, representavam os anseios referentes à beleza, a estética, às noções de saúde, cuidados e bem estar.

O corpo é o alvo dos investimentos do fisiculturismo, e por isso, as mudanças são tão sensíveis e constantes nesta prática. Esse esporte, como observaremos, é como um espelho da sociedade. Nesse sentido, a reflexão da historiadora Denise Sant'Anna sobre o corpo é importante para pensarmos de que modo o fisiculturismo representa aquilo que está ao seu redor. A autora comenta, portanto, sobre o corpo, suas construções e usos:

Lugar da biologia, das expressões psicológicas, dos receios e fantasmas culturais, o corpo é uma palavra polissêmica, uma realidade multifacetada e, sobretudo, um objeto histórico. ' cada sociedade tem seu corpo, assim como ela tem sua língua'. E, do mesmo modo que a língua, o corpo está submetido à gestão social tanto quanto ele a constitui e a ultrapassa. Memória mutante das leis e dos códigos de cada cultura, registro das soluções e dos limites científicos e tecnológicos de cada época, o corpo não cessa de ser (re) fabricado ao longo do tempo. (...), pois o corpo é ele próprio, um processo. Resultado provisório das convergências entre técnica e

sociedade, sentimentos e objetos, ele pertence menos à natureza do que à história (SANTANNA, 1999, p.12).

Alguns estudos sobre a prática do fisiculturismo como uma modalidade esportiva no Brasil apontam como data de sua estreia os anos de 1940. Nessa época, o fisiculturismo fazia parte das apresentações de halterofilismo, esporte esse que tem como finalidade o levantamento de peso. Essas práticas físicas se mesclavam e se confundiam, fazendo parte de um treinamento que veio junto com imigrantes alemães, franceses e portugueses para diversas partes do Brasil, com maior destaque, São Paulo, Rio de Janeiro e Rio Grande do Sul (NEVES, 2012).

Os primeiros registros do esporte apontam sua popularidade entre clubes esportivos que se formavam com influências estrangeiras, onde a ideia de saúde, força e atividades físicas estavam presentes. A partir da década de 1950, os torneios de fisiculturismo se fortaleceram surgindo assim os primeiros campeões masculinos. Tal popularidade teve a ver com a regulamentação do esporte tanto em âmbito internacional quanto nacional, que favoreceu o interesse e a disseminação do fisiculturismo como uma atividade para além do lazer e recreação.

A partir de sua inserção no Brasil até a década de 1970, o fisiculturismo como uma prática esportiva se manteve como um espaço estritamente masculino. Entre uma série de motivos, entre eles morais e fisiológicos, a participação de mulheres não era permitida. Como aponta Goellner, esportes considerados masculinos eram interditados às mulheres, pois estes poderiam causar graves danos à feminilidade, tanto nos aspectos que dizem respeito aos modos, à moral e os trejeitos, quanto aos aspectos físicos.

Entre esses esportes censurados estavam as lutas, o boxe, o salto com vara, o salto triplo, o decatlo e o pentatlo, o futebol, rugby, polo, water-polo, por constituírem desportos violentos e não adaptáveis ao sexo feminino (REVISTA EDUCAÇÃO PHYSICA, 1941, p.78).

Foi somente a partir da década de 1970 que o fisiculturismo passou a ser uma atividade também praticada por mulheres. Algumas autoras observam esse fato como fruto das conquistas de feministas dos anos de 1960 (BOLIN,

2000; GOELLNER, 2005; JAEGER, 2009). Para além desse fator, existem outras razões também associadas, como a modernização das cidades e da sociedade, e a explosão da indústria *fitness* nos anos 70, que ao modo norte-americano, também chegou ao Brasil influenciando homens e mulheres.

Desse modo, é possível observar que o fisiculturismo em sua vertente feminina surgiu no Brasil pouco tempo depois que nos Estados Unidos da América. O primeiro campeonato neste último país ocorreu no ano de 1979 onde se consagrou como campeã Lysa Lion que segundo Jaeger:

Sua vitória anunciou diferentes possibilidades profissionais e fez dela uma espécie de relações-públicas do esporte. Os contornos de seu corpo e suas lutas pelo esporte, ainda em fase de germinação para as mulheres, fizeram estampar a sua imagem em publicações esportivas de diferentes países (JAEGER, 2009, p.85).

A ideia do *fitness* associada às indústrias de cosméticos, vestuário e aparelhos de ginástica trouxeram nova dinamicidade na sociedade. As mulheres poderiam praticar esportes, em especial, a musculação, tendo em vista a necessidade de manter o corpo firme e forte, exaltando aspectos joviais. O corpo passou a ser o centro dos investimentos diários e tornou-se comum às mulheres preocupar-se com a forma física (SANT'ANNA, 2013). No bojo dessas novidades o fisiculturismo também se estendeu timidamente às mulheres.

Na tentativa de resgatar a história do fisiculturismo em sua vertente feminina no Brasil, deparei-me com a carência de bibliografias sobre assunto. No entanto sabe-se que o primeiro torneio de fisiculturismo feminino ocorreu em 1984 na cidade do Rio de Janeiro no Clube de Natação e Regatas Santa Luzia. Conforme o site "*Doctor Body*"<sup>7</sup>, o responsável por esse primeiro evento foi o atleta e preparador físico Jair Junior Frederico.

Na ocasião, não havia ainda categorias definidas para as competidoras e o *shape*<sup>8</sup> apresentado era uma réplica do fisiculturismo masculino. Segundo o mesmo site "no esporte não existiam categorias e as primeiras mulheres

---

<sup>7</sup> Mais informações: <https://doctorbody.wordpress.com/a-historia-do-fisiculturismo-feminino-e-doctorbody/>. Acesso em 05/09/2017.

<sup>8</sup> Esse é o termo utilizado entre os fisiculturistas para se referir ao formato do corpo. A palavra vem do inglês, e significa "forma", "formato".

aspirantes a fisiculturistas almejavam estar excessivamente fortes. Portanto pode-se dizer que a primeira categoria do Fisiculturismo Feminino no Brasil assim como no resto do mundo foi a Categoria *Bodybuilder*<sup>9</sup>.

Em um recorte disponível na internet da revista Fatos e Fotos<sup>9</sup> na matéria de 1984, intitulada “A força das mulheres”, Arcírio Gouvêa Neto evidenciou em sua reportagem uma crescente tendência entre as mulheres do Rio de Janeiro. Na esteira dos concursos de beleza, o autor anuncia o primeiro concurso Miss músculos. Nesse sentido, Neto comenta sobre os novos tempos e os investimentos sobre o corpo que tem se tornado cada vez mais comum entre as mulheres.

Quem acha isso uma piada é porque não vê que os tempos no Brasil estão mudando. A rainha Gay, o Rei do Amor, a Rainha do Bumbum e por aí já foram realizados. E aproveitando o embalo um clube do Rio vai promover a 1º Competição de Miss Músculos do Brasil. Assim, em lugar de pernas torneadas, serão julgados os músculos da coxa; braços bem-feitos e desclassificação no duro, o importante são bíceps desenvolvidos, e seios não: o que conta ponto é o peitoral. (FATOS E FOTOS, 1984).

A prática do fisiculturismo e a subsequente exibição muscular levantou o debate sobre a possível masculinização das mulheres. Preocupado neste sentido, o autor da reportagem destacou as considerações do professor de educação física que mostrou que não há riscos nos ganhos musculares. Havendo cuidado e dentro da medida certa, a musculação na realidade estaria contribuindo para a valorização feminina. Segue o trecho da reportagem:

Como garante o professor de educação física Jair José Frederico “musculação não deixa a mulher masculinizada, pelo contrário, acentua suas formas femininas. Basta que faça os exercícios adequados às suas necessidades” (FATOS E FOTOS, 1984).

---

<sup>9</sup> Ver mais em: <http://mwqxda.blogspot.com.br/2012/08/historia-do-fisiculturismo-feminino.html>.



Figura 6 - Recorte da revista Fatos e Fotos de 1984 que apresenta a novidade entre as mulheres. Fonte: <http://mwqxda.blogspot.com.br/2012/08/historia-do-fisiculturismo-feminino-no.html>.

A campeã do primeiro campeonato foi a carioca Marlene Faria, eleita a primeira Miss Músculos Cultura Física. Infelizmente, não foram encontradas por mim maiores informações a respeito desta atleta, que no ano de 1985 ficou em segundo lugar no 2º Campeonato feminino de fisiculturismo no Rio de Janeiro. Ela perdeu a disputa para a competidora Maria Eugenia, da qual, também não obtive maiores informações a respeito. No ano seguinte, a atleta Marlene Faria retorna ao palco e vence novamente como campeã do fisiculturismo feminino.

Além de ganhar a disputa entre as mulheres, uma proeza foi feita pela atleta. Em 1986 ela se tornou a campeã *overall*, onde concorreu com homens e mulheres, sendo a primeira e única mulher na história do fisiculturismo brasileiro a superar os homens em uma disputa. Marlene se tornou "a mulher mais forte do Rio", como diz o anúncio abaixo.

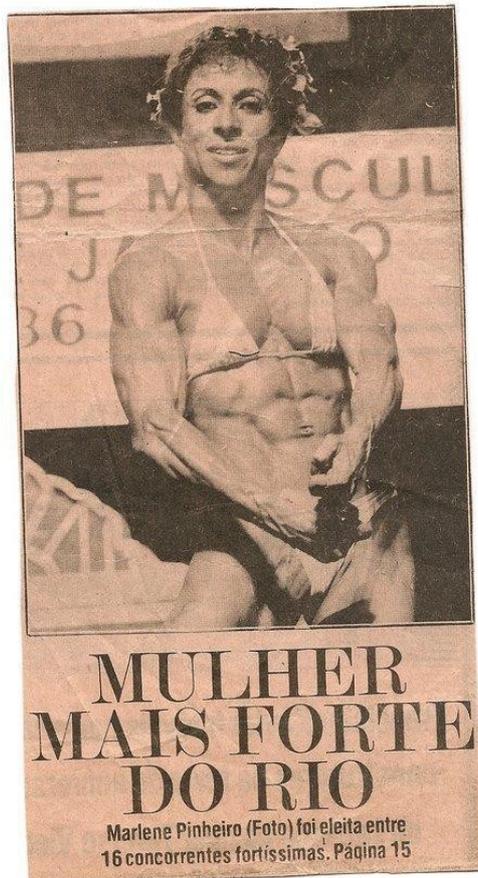


Figura 7 - A atleta Marlene Faria no terceiro campeonato de fisiculturismo carioca, onde se consagrou como campeã *overall*. Fonte: <https://doctorbody.wordpress.com/a-historia-do-fisiculturismo-feminino-e-doctorbody/>.

É interessante perceber que o fisiculturismo feminino teve início a partir da iniciativa e colaboração de um homem. Marlene sem dúvidas possuiu todos os méritos de sua vitória, no entanto, foi somente através dos investimentos de seu treinador e também organizador do evento, que Marlene teve a oportunidade de participar de um campeonato.

Mais do que isso, as informações contidas no site dizem algo também curioso quando o autor comenta “No ano de 1986 acontece o terceiro Campeonato de Fisiculturismo da História do Rio de Janeiro e a volta por cima do Treinador Jair J. Frederico que cumpre sua promessa com a Vitória triunfal e absoluta de Marlene P. Faria. Vencedora do Overall”.

Ou seja, a conquista do primeiro lugar de Marlene é apresentada como resultado dos investimentos do seu treinador. A vitória da atleta, desse modo, pode também ser percebida como vitória de Jair enquanto construtor do corpo

perfeito e campeão. Sua vitória, portanto, foi o cumprimento de uma promessa de Jair.

Para além da escassez de informações a respeito do fisiculturismo feminino no Brasil, o que podemos perceber, através desse pequeno resgate histórico é que, mesmo nos casos de sucesso e destaque, a mulher é desvalorizada em benefício da participação e agência masculina. A história de Marlene é um perfeito exemplo disso.

Foi nesse sentido que Jaeger observou que a História é problemática em suas narrativas, pois oculta os ganhos e os feitos de mulheres, priorizando, portanto as ações masculinas.

“Há um silenciamento quanto à participação feminina e uma acentuada e detalhada visibilidade das proezas e feitos masculinos, cujas imagens jorram em profusão nos diferentes artefatos vasculhados, tanto no material impresso quanto no espaço eletrônico” (JAEGER, 2009, p.75).

Nesse sentido, Goellner também coloca em relação às atletas:

Muitas delas foram tomadas invisíveis por conta de uma narrativa histórica, cinematográfica, iconográfica e documental que, ao referendar a representação hegemonicamente construída do esporte como um exercício de masculinidade, deixa nas zonas sombrias corpos e comportamentos, que poderiam desagregar o que culturalmente se convencionou agregar e estabilizar (GOELLNER, 2004, p.364).

Busquei também por meio da Enciclopédia do Fisiculturismo, escrita pelo mais famoso e notável fisiculturista, Arnold Schwarzenegger, algumas informações a respeito do esporte em relação às mulheres. Contudo, o autor também traz poucas informações, mas nos dá pistas sobre os anos de 1990.

Segundo o autor:

Qualquer fã do fisiculturismo que viajasse pela máquina do tempo da metade dos anos 60 à metade dos anos 90 e olhasse para o alinhamento do Mister Olímpia moderno poderia até pensar que tivéssemos sido invadidos por uma espécie de alienígena, de tão gigantesco que eram os competidores (SCHWARZENEGGER, 2006, p.34).

Certamente ele se refere aos competidores masculinos, mas podemos acreditar que isso também se aplicava às mulheres, tendo em vista que de modo muito breve, Schwarzenegger comenta que nos anos de 1990 o

fisiculturismo feminino passou por um grande momento de preconceito e difamação. Ainda conforme o autor, esse fato estava relacionado com as práticas desenvolvidas tanto pelos homens como pelas mulheres de utilizarem substâncias anabolizantes visando o aumento de volume muscular. Sobre isso, o autor comenta:

Ao longo dos anos 80, o fisiculturismo tomou-se cada vez mais visível na televisão, coberto pelas três principais redes de comunicações, bem como pela ESPN e outros canais esportivos a cabo. Infelizmente, o interesse por parte da mídia não continuou aumentando à medida que os anos 90 avançaram: o motivo foi a controvérsia das drogas. Embora muitos outros esportes também sejam atormentados por problemas com esteróides anabólicos e outras drogas que melhoram o desempenho, a atenção do público tendeu a concentrar-se desproporcionalmente no mundo da competição física. Obviamente, tanto o próprio problema como o entendimento público a respeito do fisiculturismo terão de ser tratados no futuro para que o fisiculturismo possa alcançar o sucesso de que é capaz (SCHWARZENEGGER, 2006, p.39).

Jaeger corrobora nesse sentido ao apontar que nos anos de 1990 acirradas disputas em competições exigiram mulheres cada vez mais musculosas, pois os critérios para julgar os corpos das mulheres eram ainda os mesmos usados nas competições masculinas. Segundo a autora:

Essas normas de julgamento produziram “uma aparência masculina sacrificando a feminilidade” e, por fim, diminuíram a audiência do público, provocando a necessidade de elaborar limites para o crescimento muscular feminino. (JAEGER, 2007, p.146).

Nesse cenário esportivo, a autora comenta que duas fisiculturistas se destacaram. A primeira, Bev Francis, marcou época no início dos anos 1990 fazendo emergir diferentes posicionamentos sobre o seu corpo extremamente musculoso, incendiando um acalorado debate sobre o volume muscular e a feminilidade (JAEGER, 2007, p.145).



Figura 8 - Bev Francis, uma das mais importantes fisiculturistas do final dos anos de 1980 e início dos anos 1990. Gerou controvérsia em decorrência do seu volume muscular, mas também serviu como modelo e inspiração para muitas outras mulheres interessadas no esporte na época. Fonte: <https://muhdo.com/2017/07/14/11-strongest-women-of-all-time/>.

E ainda Lenda Murray. A fisiculturista somou oito vitórias no Ms. Olympia entre os anos de 1990 e 1995 e em 2002 e 2003, tornando-se assim a maior fisiculturista de todos os tempos recebendo notoriedade na mídia especializada e também ilustrando reportagens em revistas de celebridades (JAEGER, 2007, p.146). Lenda marcou o início de uma nova fase no fisiculturismo. Com o visual extremamente potencializado de Bev, que gerou grande discussão e críticas no meio do esporte, Lenda apareceu com um corpo ainda musculoso, porém, com uma imagem mais “leve”. Seus músculos menos volumosos e sua apresentação mais feminina, envolvendo sensualidade e carisma, se tornaram um padrão para os anos seguintes.

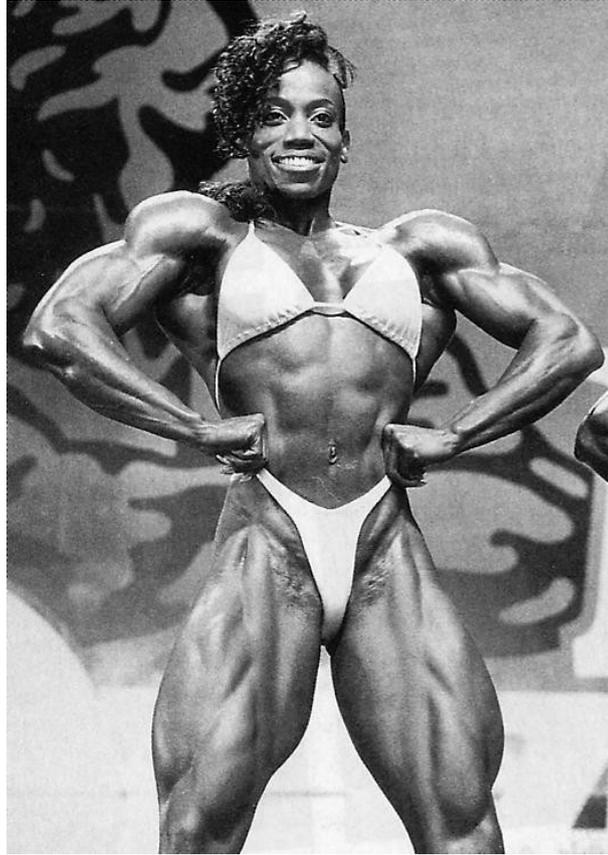


Figura 9 - Lenda Murray, oito vezes campeã Ms. Olympia e ícone do fisiculturismo na década de 1990. Na imagem a atleta competindo em 1990, onde venceu Bev Francis e ficou em primeiro lugar na disputa. Fonte: <https://br.pinterest.com/pin/571464640186654212/>.

O que podemos compreender com o trecho da Enciclopédia e também com as afirmações de Jaeger é que na década de 1990 o fisiculturismo feminino alcançou um patamar até então nunca visto. As mulheres, engajadas igualmente na construção e no aumento do volume muscular surpreenderam ao exibir corpos extremamente hipertrofiados tal como os homens. Foi nesse sentido, portanto que o esporte sofreu uma baixa em sua popularidade e também virou alvo de críticas. O crescimento exagerado dos músculos proporcionado pelo uso de anabolizantes ao passo que fascinou alguns homens e mulheres, ao mesmo tempo afastou e criou preconceitos em relação à prática.

Possivelmente, esses acontecimentos no cenário internacional, como o investimento em uso de anabolizantes e o super aumento do volume muscular nas atletas de fisiculturismo, se aplicam à questão brasileira. No entanto, não é possível afirmar tendo em vista a falta de documentos, informações e mesmo

imagens em vídeos e fotografias que nos auxiliem nesse resgate da história do esporte em sua vertente feminina.

Existe uma grande lacuna na história do fisiculturismo brasileiro a qual ainda precisamos preencher através da busca de documentos e fontes para compreender o que houve desde os primeiros torneios femininos dos anos de 1980 até o momento atual. Contudo, algumas pistas que são dadas rapidamente por meio de alguns trabalhos nos mostram que foram necessárias mudanças no esporte para que ele se tornasse interessante novamente, assim como era nos anos de 1980.

Enfrentar o preconceito e o fantasma do uso dos anabolizantes foram alguns dos desafios a serem superados nos anos seguintes, o que culminou com a elaboração dos novos padrões e divisões que surgiram a partir dos anos 2000. Afinal, aproximar o padrão do esporte àquele desejado na cultura vigente, não seria uma maneira de torná-lo atraente? Naturalizar o fisiculturismo<sup>10</sup>, exigindo estéticas mais femininas, não seria também uma forma de regular o uso de anabolizantes? Banir no Brasil a primeira e mais tradicional categoria, a *Bodybuilder*, não seria uma tática para superar esses antigos problemas?

### **3.2 – As categorias no fisiculturismo de mulheres**

Atualmente no Brasil a *International Federation of BodyBuilding & Fitness*, IFBB, e a *National Amateur Body-Builders' Association*, NABBA<sup>11</sup> são as maiores e mais conhecidas federações de atletas de fisiculturismo. Ambas foram fundadas no começo do século XX com o intuito de organizar e realizar os campeonatos onde fisiculturistas pudessem exibir seus resultados obtidos por meio da musculação.

Desde os anos de 1940 são elas que por meio de seus responsáveis formulam e transformam as regras no interior do esporte. Essas transformações no fisiculturismo são as peças chaves para que o esporte se

---

<sup>10</sup> Como quando são mencionados nas regras da IFBB que curvas acentuadas e volumosas nos glúteos e coxas fazem parte da natureza da mulher brasileira.

<sup>11</sup> Passo a partir deste momento a me referir às federações por suas siglas.

torne interessante e procurado por um maior número de público, agregando em todos os cantos do mundo homens e mulheres a esta prática corporal.

Mesmo seguindo algumas diretrizes internacionais, no Brasil a IFBB tem se estruturado de modo a atender as demandas internas do país tendo em vista os padrões brasileiros de beleza, como é esclarecido na própria página da federação<sup>12</sup>. O que foi curioso perceber ao pesquisar sobre as categorias femininas da IFBB, é que não há uma regra geral para todos os países, não há uma diretriz norteadora que defina claramente como é e o que se espera das competidoras de cada categoria.

Esse fato causou-me muita confusão e mesmo muita dificuldade para compreender as diferentes modalidades e suas características. Recorri diversas vezes às atletas para poder entender melhor quais são, afinal, as categorias atuais e quais são os critérios de julgamento, tendo em vista que estes não estão bem claros nos vários sites pesquisados.

O que pôde ser entendido por meio destas informações confusas e divergentes é de que se trata de um esporte ainda em formulação, não universalizado nem mesmo homogêneo em todas suas áreas de abrangência. Por meio de algumas investigações feitas nas redes sociais, percebi que esse não foi um problema encontrado somente por mim, mas pelas próprias atletas que ainda não compreenderam e não conseguiram se adequar aos padrões de algumas categorias, como a *Wellness*, a mais recente de todas pela IFBB.

Desse modo, busquei cruzar as informações contidas nos sites da federação internacional da IFBB, no site nacional e também nos sites regionais, como do estado de Santa Catarina e do Paraná. Esses cruzamentos levaram a um quadro que descrevo a seguir, onde destaco as principais categorias femininas em vigência atualmente no Brasil. São elas: *Women's Bodyfitness*, *Women's Physique*, *Women's Wellness fitness*, *Women's Bikini fitness*.

A categoria *Bodyfitness*, segundo o site da IFBB, é uma modalidade recente. Foi criada no ano de 2002 com a intenção de se ajustar aos pedidos de diversas mulheres que gostariam de competir apresentando um corpo

---

<sup>12</sup> Ver mais em: <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>

tonificado, com pouco volume muscular, sem a rotina coreográfica, somente com poses. São avaliados na *Bodyfitness*:

[...] aparência atlética geral do físico, considerando uma aparência simétrica, tônus muscular e *shape* com uma pequena quantidade de gordura corporal, como também, a beleza fácil e cabelo e estilo individual de apresentação, incluindo autoconfiança, equilíbrio e graça. Esta disciplina esportiva é amplamente aberta para as mulheres com um bom *shape* que treinam nas academias e que seguem uma dieta saudável.<sup>13</sup>

Na imagem abaixo extraída do site oficial da IFBB, a atleta campeã na categoria *Bodyfitness*. Katarzyna Dudek no *World Fitness Championship* em 2016 em Bialystok, na Polônia.



Figura 10 - Atleta da categoria *Bodyfitness*. Fonte: IFBB Internacional.

A categoria *Women's Physique* é outra modalidade bastante recente no fisiculturismo. Criada no início de 2013, a intenção era de que atletas que gostariam de exibir corpos musculosos, porém com um aspecto menor do que o fisiculturismo clássico, tivessem a oportunidade de participar

---

<sup>13</sup> Idem

das competições. Segundo o site da IFBB, esta categoria surgiu no mesmo momento em que a *Bodybuilding* foi excluída. Ela estaria, portanto, entre a *Bodybuilding* e a *Bodyfitness* “apresentando um físico atlético e esteticamente mais agradável”. Ainda conforme as informações do site são julgadas nesta categoria:

[...] uma impressão geral do físico que apresente uma aparência atlética feminina, considerando-se a condição e o tom da pele<sup>14</sup>, cabelo e características faciais. E também uma aparência de boa forma e simetria combinado com “muscularidade” e condicionamento geral; Outros aspectos são: presença de palco, personalidade e autoconfiança na apresentação, músculos desenvolvidos simetricamente e definição muscular; Os músculos devem apresentar uma forma arredondada e firme e uma pequena quantidade de gordura corporal.<sup>15</sup>

Na Imagem abaixo, a campeã Mundial em 2015, a atleta búlgara Todorka Ivanova:



Figura 11 - Atleta da categoria *Women's Physique*. Fonte: IFBB Internacional.

Em 2005, a categoria *Wellness* foi integrada nas competições brasileiras visando atender um público de mulheres que também tinham interesse de

<sup>14</sup> O tom da pele aqui se refere ao tingimento que é feito para acentuar os recortes musculares. Ele precisa ser bem feito, sem apresentar manchas, borões, excessos ou faltas.

<sup>15</sup> <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades>

participar. Contudo, o perfil dessas interessadas não se adequavam às demais modalidades. Segundo o site da IFBB, isso ocorreu em função das desproporções entre o volume dos membros superiores (tronco e braços) com os inferiores (coxas e glúteos). A justificativa apresentada no site é de que essas características estão relacionadas com o que é construído nas academias de ginástica. Busca-se principalmente trabalhar os membros considerados como os mais desejados pelas mulheres que praticam musculação, realçando o volume destes acarretando, portanto, nessas desproporções. Como é esclarecido:

[...] isso ocorre principalmente devido ao fato de boa parte delas treinarem seguindo o próprio padrão de beleza que é naturalmente encontrado e admirado no Brasil inteiro.

Dessa forma são atletas que possuem os glúteos e coxas mais volumosos, porém desenvolvidos segundo a forma feminina natural, deixando o físico voluptuoso, mas que em nada lembra as atletas das outras categorias que exibem maior volume, mas, com mais densidade, separação e definição entre os grupos musculares.<sup>16</sup>

Segundo o site, essa categoria tem como objetivo ampliar a participação das mulheres brasileiras nos eventos de fisiculturismo. Admite-se como algo da natureza feminina possuir volumes arredondados, e por isso, a necessidade de uma modalidade onde as mulheres possam exibir nas competições os resultados dos seus investimentos nas academias de musculação e ginástica.

Conforme o site da IFBB do Paraná, essa é uma categoria:

[...] exclusiva no Brasil, que busca a valorização das curvas, musculatura que deverá demonstrar baixo percentual de gordura, proporção física e tônus muscular moderado; beleza estética e feminina (curvas) deve ser priorizada. Outro item muito importante: o bronze, a beleza (cabelo e maquiagem de bom gosto), desenvoltura no palco, sensualidade e carisma. Acessórios serão permitidos (pulseira, anel, colar, etc.) serão permitidas, tanto nas prévias quanto nas finais.<sup>17</sup>

Na imagem abaixo, a campeã da categoria *Wellness* no Olympia Amateur South America, a atleta brasileira Angela Borges.

---

<sup>16</sup> <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>

<sup>17</sup> <https://www.ifbbparana.com.br/regras>



Figura 12 - Atleta categoria *Wellness*. Fonte: IFBB Internacional.

Por fim, em 2011 a categoria *Bikini* foi implementada nas competições de fisiculturismo com a intenção de ampliar o esporte para mulheres que gostariam igualmente de subir aos palcos. Contudo, essas competidoras buscavam exibir corpos com pouca musculatura, sem abrir mão dos padrões desenvolvidos nas academias de musculação.

Para atender a esse público foi inaugurada, portanto a categoria *Bikini*. Nela as atletas devem apresentar um corpo bem torneado, porém sem músculos. Devem possuir cintura marcada, glúteos e coxas arredondadas e firmes. Além desses aspectos físicos, contam também na avaliação dos jurados a beleza facial e os cuidados com a aparência de modo geral. Esta categoria, como é definida nos sites da IFBB, é para aquelas mulheres que poderiam ser modelos *fitness*, pois as características principais desta modalidade são a beleza e a sensualidade das competidoras.

Nesse sentido, no site nacional existem algumas informações sobre essa categoria; Conforme segue:

As atletas dessa categoria mais se parecem uma modelo *Fitness*: magras, belas e demonstrando um leve aspecto de treinamento com pesos. Representam aquela figura da atleta que poderia ser contratada tanto para estar com o rosto estampado na capa de uma revista somente pela sua beleza facial, como também desfilar e fotografar para uma coleção de, como o nome já diz, biquínis, por

exibir além da beleza, um corpo treinado, tendendo para o atlético porém esteticamente agradável aos olhares, por enfatizar ainda mais os formatos e as curvas femininas, mas sempre preservando a magreza natural e a linha de cintura. [...] O julgamento das atletas não ocorre somente pelo físico, mas também pela beleza facial, cabelos, e até mesmo a harmonia da maquiagem em relação ao conjunto corporal, cabelos, cor do biquíni etc. [...] Além disso, as atletas devem possuir carisma, desenvoltura, e “luz própria” em cima do palco, fator primordial para a composição da nota.<sup>18</sup>

Na imagem abaixo, a campeã mundial da categoria Bikini do *Amateur Olympia*, a atleta espanhola Maria Paulete Aranguren.



Figura 13 - Atleta categoria *Bikini*. Fonte: IFBB Internacional.

Em relação à federação NABBA, as categorias de competição feminina são ainda mais difíceis de precisar. Nos diversos sites consultados, entre eles a rede social da federação, não há documento ou qualquer tipo de informativo que explicitem de maneira clara quais são as categorias e suas regras.

Conforme um dos sites analisados, sem data de publicação, a NABBA internacional possuiu suas categorias oficiais, no entanto, elas são facultativas, tendo em vista as demandas e os padrões de cada país. É informado desse modo como categorias oficiais: *Miss Figure*, *Miss Toned*, *Miss Fitness*. Segue informações ainda:

---

<sup>18</sup> <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>

A NABBA Internacional tem estas categorias como oficiais em eventos de nível mundial, porém ela permite que as filiadas dividam as categorias da maneira que entendam ser bom para seu país. Caso a filiada opte por outra forma de divisão, quando seus atletas forem competir internacionalmente terão que seguir as regras internacionais. [...] Categorias podem ser ajustadas, dependendo do número de participantes. Categorias e divisão de categorias são submetidas a mudanças com aprovação da NABBA e do organizador do evento.<sup>19</sup>

Desse modo, vasculhando páginas e redes sociais, me deparei com diversas categorias que variam de país, estado, cidade e mesmo ano de competição. Ou seja, não há uma constância, uma homogeneidade entre as categorias, o que torna o fisiculturismo um esporte fluído e bastante abrangente. Para não estender este assunto, me limito portanto a esclarecer somente sobre a categoria *Miss Figure* da qual uma das atletas colaboradoras deste trabalho está federada.

Conforme o site oficial da NABBA internacional, a *Miss Figure* é uma atleta que deve portar boa muscularidade, com certo grau de volume e pouca gordura corporal. No entanto, um dos seus critérios é a manutenção do aspecto feminino.

A ênfase deve estar num formato feminino e proporcional, enquanto possuiu um aspecto malhado e baixo nível de gordura corporal, mas sem levar o desenvolvimento ou definição musculares ao extremo onde pode ser classificado como não feminino. Não deve possuir os níveis de desenvolvimento, definição, separação e estriação de uma atleta Physique. Existem duas opções, Class 1 acima de 1,63. Class 2 até 1,63. [...] Usar jóias ou sandálias são opcionais<sup>20</sup>.

É parte da avaliação das atletas três rodadas de exposição. A primeira é feita com outras competidoras. A segunda é individual, onde deve apresentar uma coreografia empolgante e cativante, e a terceira são as poses onde mostra os grupos musculares. Além de apresentarem o físico esculpido, precisam demonstrar graciosidade, carisma, simpatia, confiança e desenvoltura.

Nos sites oficiais consultados, encontrei somente essas descrições de cada categoria das diferentes federações. Elas são muito mais uma apresentação para o internauta do que uma descrição concreta. Não encontrei, portanto, dados que pudessem me oferecer informações detalhadas dos

---

<sup>19</sup> Disponível em: <http://paulovelosoesportes.blogspot.com.br/p/manual-nabba-brasil.html>

<sup>20</sup> Disponível em: [http://www.nabba-international.com/na\\_int3.html](http://www.nabba-international.com/na_int3.html). Acesso em 03/09/2017.

critérios. Com isso, entendi que não há uma medida exata. Não ganha quem é mais volumosa, mais tonificada, ou mesmo mais bonita. É um conjunto de fatores que atualmente extravasam o antigo conceito básico do qual se sustentava o fisiculturismo em simetria, volume e harmonia.

O que pode ser observado através dessa rápida passagem pelas categorias, é que elas se constituem com a intenção de se adaptar a um suposto padrão de beleza brasileiro<sup>21</sup>. Esses padrões são observados, portanto sendo produzidos e reproduzidos nas academias de ginástica, onde essas mulheres podem ter acesso ao universo do fisiculturismo através de contatos e influências.

Rapidamente esclarecidas as características de cada categoria dentro do fisiculturismo na vertente feminina no Brasil, passo, portanto a descrever as trajetórias das atletas que tive a oportunidade de conhecer em campo. Numa ordem, descrevo a trajetória da atleta Maria da antiga categoria *Bodybuilder* da IFBB. Em seguida, as experiências da *Miss Figure* Silvia da NABBA. Descrevo também as experiências da atleta *Bodyfitness* da IFBB Gisele, e por fim, a trajetória da ex-atleta IFBB das categorias *Wellness* e *Bikini Ana*<sup>22</sup>.

### **3.3 - A *Bodybuilder* Maria**

Conheci Maria, então com quase 50 anos, e atleta da categoria *Bodybuilder* pela federação IFBB, em minhas primeiras visitas no ginásio. Na ocasião, soube pelos professores do ginásio de sua fama como simpática e extrovertida, e, portanto, indicaram a atleta para me ajudar falando sobre o esporte. A fama foi comprovada imediatamente. Maria me recebeu com muito entusiasmo e ficou feliz pela oportunidade de falar sobre seu esporte e também sobre sua categoria, que em 2014, estava passando pelo processo de extinção.

---

<sup>21</sup> Denise Sant'Anna analisa o padrão de beleza brasileiro dos anos 2000. A partir disso, a autora observa o surgimento de mulheres "bombásticas", "saradas" e "turbinadas". Conforme Sant'Anna, estes perfis relacionam-se com "a amplitude e a dureza muscular, obtida com muita malhação, podendo incluir o uso de anabolizantes e a inclusão de próteses no corpo". (SANT'ANNA, 2014, p.178).

<sup>22</sup> Todos os nomes são fictícios para preservar as identidades das fisiculturistas.

A história do envolvimento de Maria com a prática da musculação, que teve como resultado seu engajamento no fisiculturismo, teve início em sua juventude. Como me contou, Maria foi uma jovem considerada magra, o que veio a ser uma característica que a incomodou quando esteve frequentando a universidade, no curso de Marketing. Lá, ela via outras jovens “com corpo de mulherão, coxão, bundão, bonitas...” o que a motivou a procurar uma academia de ginástica com o intuito de modelar seu corpo, conquistar as curvas desejadas, livrando-se assim da magreza.

Com os resultados aparecendo, Maria manteve o hábito da prática da musculação ao longo dos anos seguintes. No entanto, seu envolvimento com o fisiculturismo foi ocorrer somente a partir do ano de 2013, já com quarenta anos, quando ainda frequentava academias do estilo *Wellness*. Na ocasião, seu nutricionista observou o potencial de Maria, pois seu desenvolvimento muscular, obtido por meio de anos de exercícios físicos, era impressionante. Desse modo, Maria passou a frequentar o ginásio John’s Army Gym com o intuito de modelar seu corpo, tornando-o apto para uma competição de fisiculturismo.

Essa construção se deu de modo coletivo. Como me contou, os investimentos para se tornar uma fisiculturista mobilizou diversas pessoas. Entre eles, treinadores, nutricionistas, médicos, preparadores, que ao longo desse percurso se tornaram amigos e parceiros da atleta. Além disso, Maria recebeu o apoio do ex-marido, que não era atleta e também da filha, que veio a competir posteriormente na categoria *Bikini*.

Desse modo, em 2013 Maria subiu no palco pela primeira vez numa apresentação dos estreantes na cidade de Curitiba, onde participou na categoria *Women’s Physique*. Na ocasião, consagrou-se como terceira vencedora do campeonato, passando, portanto para a etapa seguinte na cidade de Foz do Iguaçu. Durante o evento, após sua apresentação, Maria foi surpreendida com as considerações dos jurados que a incentivaram a mudar de categoria de competição.

Maria recordou desse momento:

Quem ganhou foi a outra moça e o pessoal chegou a vaiar, pois eu estava muito bem fisicamente, estava melhor do que ela. Mas o jurado falou durante a avaliação que eu estava muito além da categoria. Foi sugerido que eu mudasse para a *Bodybuilder*, porque meu *shape* era maior.



Figura 14 - A atleta executando uma das poses em sua primeira competição como fisiculturista estreada federada pela categoria *Women's Physique* – IFBB, Paraná, no ano de 2013. Fonte: Facebook.

Como não compreendia exatamente a diferença entre a *Women's Physique* e a *Bodybuilder*, Maria esclareceu com a seguinte explicação:

O *Bodybuilder* é mais o fisiculturismo clássico, você fica mais volumosa, mais musculosa. No começo eu estranhei porque as poses são diferentes, são mais masculinas. Por exemplo, na *Women's* você posa com as mãos estendidas, enquanto no *body* os punhos ficam fechados, achei no começo um pouco estranho, mas fui acostumando e gostando da categoria e do *shape* maior.

Mudando então para categoria *Bodybuilder*, Maria chegou a vencer um campeonato em primeiro lugar. Esse acontecimento foi de extremo orgulho e boas recordações e passaram a inundar as páginas sociais da atleta com fotos e memórias desses momentos. Seus dias como competidora, no entanto, não se estenderam tão ativamente nos anos seguintes de 2015 e 2016. Segundo a atleta, isso ocorreu em função das várias reviravoltas em sua vida pessoal que envolveram situações bastante estressantes. Para ela, essas questões foram determinantes para seu desempenho físico, pois alteraram sua concentração

nos treinos e nas preparações não somente no sentido emocional, mas nos aspectos químicos do corpo. Segundo a atleta, o estresse é um inimigo para a preparação, pois ele libera hormônios e substâncias que prejudicam o ganho muscular, dificultando assim a obtenção dos resultados desejados. Como comentou na fala a seguir:

O cortisol é um inimigo para a atleta, ele é um hormônio liberado em condições de estresse e prejudica totalmente no ganho de massa. Eu passei por situações bastante estressantes, meu cabelo chegou a cair um monte, minhas sobancelhas. Isso tudo fez com que eu perdesse muita massa, hoje eu estou menor do que eu estava, estou ainda musculosa mas menos volumosa. Cheguei até a competir em Guarujá numa outra federação, mas eu não estava bem, nem cheguei a divulgar muito, foi algo que eu não estava bem de verdade. Agora eu ainda treino mas só vou voltar a competir quando tudo estiver encaminhado na minha vida.

A categoria *Bodybuilder* a qual a atleta passou a competir a partir da sua segunda apresentação, no entanto, foi excluída no ano de 2014 em função das novas exigências da federação a qual a atleta estava vinculada, a IFBB. Conforme os organizadores, as atletas estavam muito masculinizadas não atendendo mais às demandas do esporte. A extrema virilização das participantes não era um ponto positivo para a imagem do esporte e não atraía novas adeptas. Segundo os responsáveis dos campeonatos, as novas atletas estariam buscando construir corpos menos volumosos e definidos, porém levemente musculosos e ainda femininos. Desse modo, estariam mais interessadas nas novas categorias como a *Wellness* e a *Bikini* esvaziando assim as antigas categorias clássicas do fisiculturismo. Como coloca num estudo recente sobre a exclusão da categoria *Bodybuilding*, Leão comenta:

As novas categorias foram formadas como a *Bikini*, a *Wellness*, na IFBB, devido ao padrão considerado feminino, onde outros aspectos como a estética são avaliados. A categoria *Bodybuilding* feminino tem sido banida das competições, por ser uma categoria onde as mulheres têm o máximo de hipertrofia, simetria e definição com regras e poses semelhantes aos homens *Bodybuilding* e com isso, levando a imagem masculina. A dicotomia masculino/feminino é acolhida positivamente e mantida pelo esporte, visando sempre categorizar e classificar as competições. As novas categorias do fisiculturismo tendem a avaliar, ainda, não só os atributos físicos, mas também, atitudes e a estética feminina como o rosto, pele e cabelos para que assim as mulheres possam provar que não tem características secundárias tidas como masculinas e assim ser diferenciadas dos homens. Também essas categorias utilizam brincos, sapatos de salto, biquínis brilhosos para que assim possa se afirmar a heterogeneidade do esporte. (LEÃO, 2015, p.19)

Atendendo ao padrão do fisiculturismo clássico onde o volume, a definição e a simetria são exigências, a atleta viu sua categoria ser eliminada não sem desapontamento Segundo ela, para chegar a um corpo nessas proporções um longo caminho de treinos, dietas, restrições e acompanhamentos foi trilhado, e retornar, portanto, à antiga categoria significava abandonar todo um trabalho onde foi colocado muito empenho e investimento. Conforme analisa Jaeger:

Essa modalidade é considerada por algumas atletas como o topo do esporte, uma vez que são necessários muitos anos de treinamento e investimentos de todos os tipos para produzir esses corpos; outras tomam essa modalidade como representação de uma construção extrema, indesejável e exacerbada do volume muscular (JAEGER, 2009, p.115).

Maria ressaltou ainda em nossas conversas o quanto a eliminação de sua categoria foi uma perda não somente para ela, mas para o fisiculturismo brasileiro. A solução, na sua visão, não seria eliminar uma categoria que somente no Brasil não é valorizada, mas criar medidas que renovassem a categoria e também motivassem as atletas já engajadas no esporte a participar dela.

Como esclareceu os padrões do fisiculturismo brasileiro, que são independentes dos padrões internacionais, causam uma grande disparidade entre as atletas brasileiras quando buscam expandir o esporte em outros países. No Brasil, o fisiculturismo não é uma profissão regulamentada o que faz com que muitos atletas homens e mulheres procurem investir no estrangeiro. No entanto, muitas vezes esses competidores não estão adequados o suficiente para as competições estrangeiras. Segundo Maria:

É só no Brasil que as atletas são assim pequenas. Elas trabalham o corpo aqui para se adequar nessas competições *Wellness* e *Bikini* mas quando vão para fora elas estão muito inadequadas. Uma *Bodybuilder* brasileira mal consegue ser uma *Figure* nos Estados Unidos porque os padrões são outros. Eu não entendo porque a federação que organiza as regras faz assim se sabem que depois vai ter problemas para as atletas. Então o que existe na verdade é uma grande defasagem, e não é eliminando uma categoria clássica que vão contribuir para a popularidade do esporte. Assim só estão tomando o fisiculturismo brasileiro isolado e insuficiente para competir em outros países onde existe a oportunidade de levar o esporte como uma profissão.

Ainda segundo a atleta, essa atitude de excluir a categoria *Bodybuilder*, no entanto é também compreensível, tendo em vista que esse padrão corporal não atrai patrocinadores, não é um formato vendável ou atraente. Por ser extremamente volumoso, especialmente nos membros como braços, ombros e costas, não é algo considerado feminino e nem desejável para as marcas de roupas e suplementos associar sua imagem a atleta. Esses fatos, contudo, tornam a prática do fisiculturismo muito caro para atleta, que, diferente das atletas das categorias *Wellness* e *Bikini*, não recebe patrocínios para bancar os custos do esporte.

Mesmo compreendendo essas questões, a atleta em momento algum mostrou achar seu corpo masculino ou não atraente, pelo contrário. Lamentou ter que diminuir seu tamanho e se mostrou muito orgulhosa por cada parte do seu corpo. Comentou ainda que havia muitos seguidores que a admiravam inclusive por situações curiosas, como exemplo, por ser extremamente vascularizada, por ter pernas e braços extremamente musculosos etc.

Uma das características mais marcantes que pude observar em Maria foi sua confiança em mim para se abrir contando muito mais do que eu julgava que precisava saber. Como o fim de seu casamento, sua mudança para os Estados Unidos e as dificuldades para conseguir um emprego. Uma das dificuldades que encontrei ao trabalhar com a atleta era justamente essa questão de eu ansiar saber sobre o esporte, e ela sempre dar mais atenção em nossas conversas aos seus fatos pessoais.

Enquanto acontecia isso, acreditava que não poderia utilizar esses dados tão íntimos neste trabalho. Analisando e observando mais atentamente, aproveitando da ferramenta do tempo, pude perceber que essas informações apesar de parecerem extremamente pessoais eram fundamentais para a construção da trajetória de Maria enquanto praticante do fisiculturismo. Eram importantes para ela e definitivas para a compreensão do esporte em sua vida.

Fato é que, para uma atleta estar bem condicionada e disposta para se engajar em uma competição, é importante que sua vida pessoal esteja igualmente bem. É preciso ter apoio da família, do companheiro, é preciso estar com os outros setores da vida bem resolvidos para que então, a atleta

possa focar de corpo e alma aos treinos e dietas que tanto consomem o tempo e a atenção. É isso que pude apreender ao observar esta atleta ao longo desse tempo.

Atualmente, Maria mora nos Estados Unidos onde é casada com um norte-americano também praticante de musculação e fisiculturista. Está longe dos palcos por tempo indeterminado, pois como ela disse, é preciso estar bem, estar disposta e concentrada no esporte para dar o melhor e ser a melhor.

### **3.4 - A Miss Figure Sílvia**

Tive a oportunidade de conhecer Sílvia já nas primeiras vezes que fiz contato com o ginásio. Seu retrato estava pendurado na parede de entrada da John's. Na imagem, ela recebia o prêmio por vencer como campeã *Overall* em uma disputa que ocorreu na Inglaterra em 2014. Tratava-se, como logo fiquei sabendo, de uma atleta séria e prestigiada, não somente no espaço do ginásio, mas no meio do fisiculturismo como um todo. Além de integrar como atleta da categoria *Miss Figure* pela NABBA, também era reconhecida por sua solicitude e experiência entre os atletas.

É possível dizer que sua história em direção ao fisiculturismo muito se assemelha à de Maria. Sílvia confessou que na adolescência e também no começo da vida adulta sua aparência muito magra a incomodava. Essa sua insatisfação com o corpo magro, ou mesmo complexo, como ela mesma explicou, foi o motivo que a levou a procurar uma academia de ginástica. Como comentou, antes de ter sua filha aos 19 anos, Sílvia, uma mulher de 1,60 pesava 40 quilos.

A intenção era o de construir um corpo “sarado”, volumoso, bem torneado, aproximando-se da estética considerada atraente pelas mulheres e explorado nas diversas mídias. Nesse sentido, a atleta contou que a intenção era “de criar bunda, coxa...”, ou seja, de construir e ressaltar os músculos considerados como femininos e belos. Foi a partir desse desejo que há mais de dez anos Rosângela se envolve com o universo do fisiculturismo.

Os resultados obtidos através dos investimentos diários sobre o corpo motivaram como consequência Sílvia a desafiar-se ainda mais. Segundo ela, foram os amigos e companheiros do ginásio que a incentivaram a participar em campeonatos de fisiculturismo.

Sílvia estreou nos palcos na categoria *Miss Figure* pela federação Nabba no ano de 2011 aos 34 anos. Segundo ela, na ocasião recebeu muito o apoio do então companheiro e da família. No entanto, apesar do orgulho e alegria proporcionados por esse evento, Sílvia comentou que isso não ocorreu sem estranhamentos, principalmente em decorrência dos hábitos alimentares. Como comentou:

Minha família é dessas que comem bem, fazem macarronada, grandes almoços em família nos finais de semana, e para minha mãe é muito estranho eu comer somente alguns tipos de alimentos. Mas a alimentação é muito importante, é uma das partes principais para se atingir um objetivo. Tem que fazer certinho, comer as porções recomendadas, nas horas certas, e comer, comer, comer... Não adianta você ir lá malhar, puxar peso e não se alimentar direito.

Fora as questões alimentares que foram muitas vezes ressaltadas pela atleta como um elemento primordial, ela também salientou sobre a importância do foco e da determinação para se alcançar os objetivos. Segundo ela, esses independem se forem em relação ao esporte ou a qualquer outro aspecto da vida.

O caminho não é fácil, a gente tem que superar muitas coisas, tem que ter muito foco, treinar pesado e sério. O fisiculturismo é algo que exige muito de nós, exige muito da nossa saúde, é preciso estar bem preparado e concentrado. Às vezes ficamos mal com alguma dieta muito restritiva, passamos por situações de estresse próximo ao campeonato... [...] é como qualquer outro esporte, não é tão saudável, porque é exigido do nosso corpo, qualquer esporte exige o máximo do corpo e dedicação do atleta, e no fisiculturismo também é assim, as práticas não são tão saudáveis e a gente precisa estar sempre acompanhando com profissionais, cuidar da alimentação, e ter foco, foco e determinação.

De uma mulher magra, franzina, com pouca musculatura desenvolvida, Sílvia passou a ser uma atleta de alto nível. Ostenta curvas talhadas por meio de treinamentos diários, rigorosos e não abre mão dos cuidados mantidos também por meio da alimentação e de recursos estéticos fora do ginásio de musculação. Tais investimentos são parte da construção do corpo de uma atleta *Figure*. Essa categoria competitiva exige das atletas um corpo

permanentemente bem tonificado e musculoso, porém, ser perder qualidades apreciadas nos corpos femininos, como glúteos salientes e pernas bem torneadas. E apesar de todos os membros serem bem trabalhados, os membros superiores se mantêm menores do que nas categorias como a *Bodybuilder*.

Sem maiores informações quanto a categoria ao buscar esclarecimentos nos sites e nas próprias páginas da confederação, compreendi, no entanto, de que se trata de uma categoria idealizada buscando associar qualidades como beleza estética e tônus muscular. Exige-se das atletas que ao exibir um corpo com formato atlético, com pequeno volume muscular, elas ainda apresentem aspectos considerados como femininos, pois eles são os elementos que supostamente trazem leveza e beleza às competidoras. Como na imagem abaixo, de 2014 na competição onde a atleta se consagrou como campeã Overall.



Figura 15 - A atleta durante exibição em palco na categoria *Miss Figure* em 2014. Fonte: [www.nabba.com.br](http://www.nabba.com.br).

Sílvia foi uma das atletas que mais tive oportunidade de observar em campo. Mãe de uma jovem de 20 anos, assistente em um consultório odontológico, a atleta também formada em Educação Física dividia-se ainda como preparadora de fisiculturistas e *personal trainer* em três academias. Sua rotina como tive a oportunidade de observar, era muito corrida, o que chamou a atenção o fato de diariamente conseguir se dedicar para a prática da musculação. Nada a impedia ou a desmotivava de, religiosamente, frequentar o ginásio.

Todo dia pela manhã eu a encontrava, concentrada, focada entre séries e repetições de exercícios os quais executava sozinha, sem a ajuda de companheiros ou preparadores. Atleta experiente, com alto nível de maturidade muscular, Sílvia sabia o que era preciso ser feito .

### **3.5 - A *Bodyfitness* Gisele**

Os primeiros contatos que tive com a fisiculturista Gisele da categoria *Bodyfitness* aconteceram em 2015, quando entre uma série e outra com pouco tempo para descanso, a fisiculturista me recebia contente por poder falar um pouco sobre o seu esporte, acreditando que se as pessoas soubessem mais sobre como funciona, haveria menos hostilidade e preconceito com mulheres fisiculturistas. Segundo Gisele, há muita falta de informação ainda a respeito do esporte que segundo ela, tem como consequência o estranhamento da sociedade quando está se depara com mulheres musculosas.

A história do envolvimento de Gisele com o fisiculturismo talvez seja uma das mais longas que encontrei em campo. Então com 34 anos quando a conheci, casada com um preparador físico e fisiculturista, e ainda mãe de uma menina quatro anos, a fisiculturista e também empresária, começou a praticar o esporte há pelo menos 18 anos. Segundo Gisele:

Eu sempre tive acho que a alma de atleta. Sempre gostei de todos os esportes. E antes de eu entrar no fisiculturismo eu já treinava mas não era para esse objetivo. Eu corria, mas nunca tinha participado de competição de esporte nenhum. Quando entrei no fisiculturismo eu fiquei apaixonada, tive grandes sonhos dentro do esporte, de competições, queria ir para fora, queria virar profissional...

Apassionada por esportes, a fisiculturista ingressou nesse meio tendo como justificativa seu gosto por desafios, a vontade de estabelecer metas e

cumpri-las. Ainda segundo Gisele seu relacionamento se efetuou muito mais no sentido de um hobby, de uma atividade a qual sentia prazer em fazer do que por motivos estéticos ou vaidade.

Em entrevista, Gisele esclareceu alguns aspectos que a fizeram se engajar no esporte, onde destacou que a preparação é um dos momentos mais intensos e desafiadores de todo o processo o qual frisou ser contínuo, um estilo de vida mesmo.

O esporte, o fisiculturismo, é algo muito desafiador. É aquele trabalho da cabeça, do controle do teu corpo. É a cabeça controlando tudo, tuas necessidades fisiológicas mesmo... Como lidar com a fome, com a dor, lidar com a sede, lidar com tudo. Então, isso tudo é algo que sempre me encantou e que veio me fazendo durante muito tempo, emendar uma preparação na outra.

Sua categoria de competição, a *Bodyfitness*, integra umas das categorias consideradas pesadas no fisiculturismo. O perfil físico das atletas, o chamado *shape*, tem o desenho semelhante a um V. Ou seja, os ombros, costas e membros superiores são grandes e bem trabalhados, a cintura marcada e pernas torneadas, porém menos volumosas do que nas categorias como a *Wellness*. Espera-se que as atletas apresentem um visual atlético, longilíneo, com baixo percentual de gordura e grande definição muscular. No entanto, é ressaltado nos sites da IFBB que além do aspecto muscular também são avaliados a beleza como um todo da atleta, incluindo o arranjo dos cabelos e a estética facial, que devem manter-se femininas e graciosas.

Essa categoria encontra no Brasil muitas adeptas, porém, é menos popular em relação às novas categorias como a *Wellness* e *Bikini*. Conforme algumas atletas que conheci em campo, o perfil desta categoria não condiz com a anatomia das mulheres brasileiras, que “geralmente, possuem maior volume nos glúteos e coxas, e conseqüentemente, maior facilidade para desenvolvê-los”. Ainda conforme depoimentos coletados em campo, este formato que “não prioriza as curvas femininas das brasileiras” é muito popular em países como os Estados Unidos onde supostamente, as norte-americanas são mais longilíneas, com pernas e glúteos menos volumosos.

Neste sentido, a fisiculturista Gisele confessou que o padrão estético de sua categoria diversas vezes causou estranhamento entre aqueles ao seu redor, pois não compreendiam de que se tratava de uma construção corporal voltada para competições, e não para atender à um perfil estético desejado na

sociedade. Desse modo, a fisiculturista ainda comentou que às vezes, esse *shape* é desconfortável visualmente, pois incomoda ao olhar uma musculatura tão avantajada principalmente nos membros superiores:

[...] Porque eu não entrei no esporte pela estética, porque eu olhava para o corpo de uma atleta e pensava “nossa que lindo”. Muito pelo contrário. Várias vezes eu cheguei a preparações que eu estava muito no padrão, muito bem para o campeonato, mas assim, esteticamente eu nem estava me gostando. É difícil de se vestir, é difícil de se arrumar, enfim, muito músculo. Aí você põe um vestidinho e fica estranho, enfim, eu sempre achei isso.

Mesmo com relatos de preconceito e de estranhamento em relação ao fisiculturismo e seu corpo, Gisele comentou que algumas pessoas têm mudado de visão quando estas passam a ter maior conhecimento sobre esta prática. Segundo a fisiculturista, o esporte passa hoje por um momento de muita vaidade, ego e exibição, motivados pelo crescimento da moda *fitness*, que segundo sua opinião, prejudicou de certo modo o esporte e qualidade das atletas que tem apresentado *shapes* “absurdos” em um ano.

Eu conheço várias pessoas, vários atletas que foram para fora (do país) porque lá existe um reconhecimento das pessoas. No esporte, existe uma postura diferente dos atletas. São mais profissionais, as pessoas valorizam os atletas porque eles olham e sabem de todo o esforço e dedicação que é chegar naquilo ali, que é como qualquer outro esporte. A diferença é que você tirando o primeiro lugar ou tirando o último quem tá assistindo sabe que todas as pessoas ali deram o seu melhor, deram o seu máximo, foi muito tempo, muitos anos de treinamento. Sabe? Hoje vejo atletas postando “ah, um ano de treino”, mostrando o antes e depois absurdos, isso não pode ser construído em um ano. Por exemplo, eu treino desde os 16...Eu construí uma base, não é possível você evoluir num tempo tão rápido.

Atualmente, Gisele, que contou já ter sido muito apaixonada pelo esporte e todo o processo de construção corporal e preparação para as competições, tem uma relação diferente com o fisiculturismo. Boa parte disso tem a ver com as características e os rumos que o esporte tem se moldado nos últimos anos. De um esporte de resistência, dedicação e total envolvimento físico, psicológico e emocional, Gisele tem percebido um desvio nos objetivos e mesmo um deslumbramento dos atuais atletas. Ela percebe que a vaidade e a vontade de auto-aceitação tem sido muito mais os impulsionadores para o esporte do que uma verdadeira vocação esportiva. Desse modo, a fisiculturista justificou seu afastamento dos palcos apesar de manter uma rotina diária de treinos e dietas.

Porque na minha cabeça, tudo o que eu vou fazer hoje eu me pergunto assim “o que eu estou fazendo, está fazendo a diferença para o mundo? Tá agregando? O que está fazendo de diferença para a vida de alguém?” Sabe? Porque se está vazio para mim... Se eu

estou aí fazendo por ego, para ganhar, para que, enfim, ou porque eu gosto do treino... E não está agregando a ninguém, nem a minha família, nem amigos, e isso está inclusive muitas vezes prejudicando a própria família, não tem sentido, entende? Não tem sentido...

O contato com a fisiculturista Gisele possibilitou uma discussão pertinente no sentido de perceber os conflitos e as tensões existentes no interior do esporte, que ora é motivado pelo espírito esportivo daqueles que o praticam ora pela vaidade. Mais do que conhecer um pouco de sua trajetória, o que foi demonstrado a partir das suas falas foi o caráter fluido do fisiculturismo na atualidade. Ainda indefinidas as arestas que circundam a prática desse esporte no país, o fisiculturismo brasileiro, especialmente o feminino, passa por um momento cheio de indefinições. Desse modo, os objetivos das atletas também estão sendo ainda moldados. Tais inconstâncias permitem por enquanto que diversas sejam as motivações e justificativas para o envolvimento com este esporte que cada vez mais, tem se aproximado dos concursos de beleza ao invés das competições esportivas propriamente.

Por fim, Gisele esclareceu sua atual relação com o fisiculturismo:

A experiência que eu tive... Se me perguntam hoje “ah por que você não compete mais, por que você parou...?”, é porque eu acho que eu aprendi o que eu precisava aprender dentro do esporte. Eu me fortaleci muito dentro do esporte, não fisicamente, mas assim... Sempre que eu tenho que bater uma meta, sempre eu que coloco um objetivo para mim, como profissional, eu lembro do que eu fiz dentro do esporte. Eu trago tudo isso de novo, sabe? E isso me fortalece. Isso me traz aquela sensação de “poxa, eu posso. Eu posso fazer”. Então acho que esse esporte me ensinou a ter disciplina, me trouxe muita coisa boa. Mas eu não vejo hoje, depois que voltei de viagem, não faz mais sentido para mim as competições. Mas isso para mim.

Justificando, portanto sua desvinculação das competições a partir da falta de sentido em sua vida, a fisiculturista segue sua rotina de treinos, os cuidados com o corpo e a dieta, no entanto, esclareceu que nada é mais importante do que certos aspectos na vida, como a família, os amigos e estar desenvolvendo projetos que contribuam para o bem geral.

### **3.6 - A *Wellness* e *Bikini Ana***

No ano de 2015 quando fazia visitas esporádicas ao ginásio de musculação, conheci a então atleta *Wellness* e também *Bikini Ana*. Ela era noiva de um dos professores e preparadores do ginásio e chamava a atenção por sua beleza e suas vitórias nas últimas competições onde obteve o primeiro

e segundo lugar. Ana, aos seus 26 anos era a cara e o corpo feminino das divulgações do ginásio, a garota propaganda.



Figura 16 - Na imagem a atleta ilustra a divulgação das promoções do ginásio. Fonte: Facebook.

Ana assim como Sílvia se descreveu como sendo uma jovem que foi muito magra. Com poucas curvas e pernas finas, essas características físicas que a desagradavam motivaram logo na adolescência a buscar na prática da musculação uma maneira de construir um corpo que atendesse aos seus critérios de beleza.

Desse modo, ingressou no mundo *fitness*, tornando-se assídua frequentadora da academia de ginástica. Esse envolvimento com a musculação motivou Ana a frequentar o curso de Educação Física o qual é formada, e ainda segundo a mesma, quem sempre a motivou e esteve presente em sua jornada enquanto fisiculturista foi seu noivo, também praticante de musculação e atleta de fisiculturismo.

Para Ana, o esporte surgiu em sua vida como um desdobramento das atividades que já estavam em andamento no seu cotidiano. Ou seja, competir em um palco foi somente uma consequência de todo um trabalho que estava

sendo executado em seu dia-a-dia. Revelou ainda que mesmo com certas renúncias, especialmente alimentar, não foi algo tão intenso ou exigente. Segundo ela, a preparação para a categoria *Wellness* e *Bikini* às quais competia, eram as mais “tranquilas” entre todas as categorias.

Conforme relatou durante nossos diálogos o fisiculturismo em sua vida estava estreitamente relacionado com sua vaidade, aspecto esse o qual ressaltou diversas vezes enquanto conversávamos. Esse elemento como enfatizou a atleta é algo extremamente comum e recorrente no fisiculturismo, especialmente entre as competidoras das categorias da qual participava. Como foi possível compreender a partir dessas conversas e também nos momentos em campo, a vaidade muitas vezes é a força motivadora para que tantas mulheres se engajem nesse esporte.

Para as atletas que se destacam dentro do fisiculturismo como foi o caso de Ana, os desdobramentos da fama alçam para novas oportunidades. Como uma atleta *Wellness* onde a beleza é critério primordial para se tornar campeã, Ana encontrou nesse meio um espaço para se encorajar como modelo *fitness* participando de propagandas e divulgações de roupas, produtos esportivos, alimentos *fitness*, acessórios etc. Diferente das categorias maiores como a *Bodybuilder*, o corpo atlético da competidora *Wellness* é um corpo desejável e esteticamente atraente. É um corpo vendável e chamariz para novas adeptas não só do esporte, mas do meio *fitness* como um todo, que não deixa de ser uma grande indústria em ascensão no país.

Apesar do seu grande sucesso enquanto atleta na categoria *Wellness*, o que foi motivo de orgulho não só para ela, mas também para o ginásio que passou a fazer divulgação utilizando sua imagem, Ana optou por não investir mais no fisiculturismo. Bonita, jovem, malhada, possuindo todos os atributos para poder continuar no esporte, a escolha de Ana se motivou pelo fato do fisiculturismo não ser um esporte reconhecido e nem incentivado, seja pelo governo, por patrocinadores, ou por qualquer outra instância. Segundo ela, essas condições atrasam a profissionalização dos atletas que precisam manter diversas outras funções para seguir no fisiculturismo.

Nesse sentido, Ana comentou:

Conheci pessoas que deixavam de comprar coisas para a casa para poder investir no fisiculturismo. É um esporte caro, se você não tem ajuda, patrocínios é bem complicado, porque você investe bastante em suplementos, manipulados, em comida. É muito dinheiro com comida, porque você come basicamente carne, e carne é um produto caro, e você tem que comer o tempo todo pra ter algum resultado, fora os gastos com academia, com as roupas, toda a preparação para um campeonato... Tem a pintura<sup>23</sup>, a roupa que você não pode repetir, todo campeonato é uma diferente...

Outras questões também foram determinantes para que Ana tomasse a decisão de não competir mais. Além das questões financeiras que já foram comentadas, fatores pessoais e profissionais mudaram os rumos de sua trajetória. Observando atualmente a prática do fisiculturismo a atleta o resume em uma palavra: vaidade. Diferente de atletas que conheci durante o campo que várias vezes repetiram palavras como determinação, foco, vida, desafio, superação, Ana salientou diversas vezes que a vaidade é uma grande força que motiva cada vez mais pessoas a aceitarem a proposta do fisiculturismo.

Ter um corpo escultural, desejável, subir num palco, ter reconhecimento e um minuto de fama no mundo *fitness*, segundo a atleta, mexem muito com questões íntimas mal resolvidas pelos indivíduos, os quais buscam a auto-aceitação através da superação que o fisiculturismo proporciona. Como ela esclarece:

Eu acho que o que me motivou mais foi a vaidade, hoje eu vejo assim, e é isso que faz muita gente querer competir. Você ser aceito, ser visto, ser admirado. Vejo que as pessoas estão procurando serem aceitas, é algo que não foi bem lidado anteriormente em algum momento na vida e as pessoas buscam nestas práticas serem admiradas, é algo por puro ego, estética. Hoje eu acho isso.

Neste mesmo sentido, é interessante acrescentar as considerações de Gisele que reforçam as falas de Ana ao perceber que, muitas vezes, a falta de auto estima ou a vontade de tornar-se mais bonito e desejável, são os motivos que conduzem muitos homens e mulheres a ingressar no fisiculturismo.

A maioria das pessoas que eu conheci dentro do esporte, entraram no esporte porque assim, eram pessoas com a auto estima baixa,

---

<sup>23</sup> A pintura corporal é uma das regras e um dos elementos a ser observado e julgado nas competições de fisiculturismo. A pintura que é feita com tinta Pro Tan, tem como função realçar os desenhos musculares com a intenção de promover melhor visibilidade aos jurados. É importante que a pintura seja corretamente feita, pois, borões, excessos e manchas são pontos negativos na avaliação do competidor. Para que a pintura seja bem feita é necessário que as etapas de aplicação sejam realizadas por pessoal com experiência, não sendo recomendado deixar para o dia da competição. Mais informações em: <http://djalma3.webnode.com/servi%C3%A7os/revista-inf-djalma/>

muitas vezes sofriam bullying, ou eram ex obesos... Então entraram já no esporte, para preencher esse vazio, ou para provar... Enfim... Não entraram pelo esporte, por gostar do desafio...

Mantendo a rotina de treinos em uma academia de ginástica em outra cidade, Ana deixou de competir e se dedica a outras atividades ainda relacionadas com bem estar e saúde. Trabalha como instrutora de Pilates e também desenvolve técnicas de autoconhecimento.

A categoria *Wellness* a qual a atleta se consagrou como campeã em 2014 vem crescendo muito nos últimos anos. Isso acontece em função de uma série de fatores. Entre eles, as mudanças nas regras que constantemente estão sendo atualizadas pelos organizadores dos campeonatos de fisiculturismo que buscam ampliar seu público de adeptas e de espectadores.

Tais regras vêm na direção de adaptar o esporte conforme a estética desejada não só pelo público espectador, que passou a esvaziar as cadeiras dos salões onde ocorriam os campeonatos. Mas, principalmente, pelas atletas, que não estavam mais se interessando pelo esporte em função dos padrões corporais extremamente masculinos, sendo esta uma das maiores reclamações: a masculinização dos corpos.

Conforme as novas regras publicadas no site da IFBB de Santa Catarina, a categoria *Wellness* visa ser uma categoria mais confortável para a mulher brasileira que deseja mostrar nos campeonatos seus resultados físicos. Como é explicado:

*Wellness* resume-se em estar de bem com a vida, em bem estar físico e mental, estar com a auto-estima elevada, sentir-se bem e feliz por simplesmente existir!

Esta categoria foi dedicada às mulheres modelos ou não que possuem um corpo estético e tonificado, iniciando pela beleza facial e acabando com a beleza estrutural de curvas e silhuetas de uma verdadeira musa brasileira.

As exigências feitas para os corpos das atletas que competem dentro da categoria *Wellness* estão relacionadas muito mais às questões referentes à beleza e a uma estética agradável do que a construção de um corpo volumoso e musculoso, como nas outras categorias. São valorizados outros atributos, como simpatia, desenvoltura, beleza facial, harmonia física, cuidados com cabelos, pele, unhas e acessórios, que se tornaram também constantes nas

aparições em campeonatos. Fica assim explicitado sobre as novas regras da categoria:

Artigo 2º: O físico deverá apresentar curvas suaves e firmes, sem que demonstre excesso de taxa de gordura e hipertrofia exagerada onde demarque a silhueta da Miss Wellness, mas podendo haver leve marcações musculares mostrando um físico um pouco atlético e suave. Exemplo de excesso: gorduras entre braço e tríceps; gorduras entre abdome e oblíquo; gorduras entre pernas e femoral; excesso de estrias ocasionadas aumento e diminuição de peso em excesso; espinhas, cicatrizes, manchas e flacidez.<sup>24</sup>

Por meio desse exemplo fica claro observar de que modo o fisiculturismo tem sido reformulado a fim de conquistar cada vez mais novas atletas, se distanciando assim, cada vez mais do padrão originário do esporte. Os argumentos passam a invocar uma feminilização do fisiculturismo, levando em conta que essa adaptação teria a ver com os padrões considerados naturais entre as mulheres brasileiras, caracterizadas como “bundudas” e “coxudas”.

Numa atualização publicada na página “Sarados do Brasil” em novembro de 2016, os organizadores da Federação Internacional de Culturismo e *Fitness* do Brasil, a IFBB, comunicam à comunidade envolvida com o Fisiculturismo sobre uma conquista. A categoria *Wellness*, criação brasileira onde se buscou atender às demandas e as características das mulheres brasileiras, passou a integrar, oficialmente, as competições internacionais. Ou seja, o Brasil criou uma nova tendência dentro do Fisiculturismo exportando seus padrões de beleza e estética para outros países. Esse acontecimento foi motivo de orgulho e congratulação para todos os envolvidos com o esporte no país. Como comunica o autor do artigo, André Pierin:

A proposta da IFBB Brasil de inclusão da categoria *Wellness* em âmbito mundial foi aprovada por unanimidade na Assembleia Geral da IFBB Internacional. O encontro que contou com a presença de 67 federações nacionais aconteceu na sexta-feira passada, dia 4, em Benidorm, na Espanha. [...] a partir de agora, a categoria que foi criada em 2005 pela IFBB Brasil para levar aos palcos o padrão de beleza da mulher brasileira passa a existir em todas as federações do mundo. O perfil da categoria que se expandiu rapidamente pelo país

---

<sup>24</sup> Fonte: <http://ifbb.com.br/novas-regras-da-categoria-bikini-wellness/>. Acesso em 19/05/2017.

privilegia as mulheres que possuem glúteos e coxas mais volumosos mantendo a forma feminina natural. As brasileiras já podem começar a se preparar, pois já foi confirmada para 2017 a realização de um mundial da categoria.<sup>25</sup>

É notório que hoje ao ingressarmos numa academia de ginástica encontramos com maior facilidade mulheres atendendo a esse padrão de estética, e não foi diferente o que ocorreu quando fui a campo. Certamente, a grande maioria das atletas observadas tanto no ginásio como nos campeonatos que assisti eram competidoras nas categorias *Wellness* e *Bikini*.

Não por coincidência, as informações sobre essas categorias estão presentes em maior quantidade nas diversas páginas da internet que observei. São mais abundantes, acessíveis e detalhadas do que as demais. Esse aspecto só reforça o entendimento de que se trata de uma categoria em alta, que tem tornado o esporte cada vez mais popular e mais aceito pelo público feminino que encontra no fisiculturismo um acesso para novos trabalhos e oportunidades também.

Essas transformações que vêm ocorrendo nas regras e nos critérios de avaliação são importantes para pensar no rumo e no futuro do fisiculturismo. Pois, ao substituir os espetáculos dos músculos volumosos e hipertrofiados por curvas mais suaves e torneadas, também nos dizem muito sobre os novos padrões de beleza e estética, a importância das marcações do que é feminino e masculino e quais são os limites e as transgressões aceitas em nossa sociedade.

A breve descrição das trajetórias dessas quatro mulheres que se engajaram na prática do fisiculturismo, entre desistências e persistências, nos mostram alguns aspectos em relação à prática, mas também, nos dão pistas para compreender as motivações que impulsionaram estas mulheres ao esporte.

Interessante perceber que o incômodo com o próprio corpo e a vontade de transformá-lo foram, de modo geral, os grandes motivos que levaram pelo

---

<sup>25</sup> Disponível em: <http://www.saradosdobrasil.com/2016/11/categoria-wellness-e-incluida-em-ambito-mundial-pela-ifbb.html>. Acessado em 05/06/2017.

menos três dessas quatro mulheres a procurar uma academia de ginástica. Mas, mais interessante, é perceber que não foi o incômodo com o sobrepeso, mas sim, com a magreza e a “falta de curvas” que foram as justificativas apontadas como o estopim para esse envolvimento com o meio *fitness* e em seguida o fisiculturismo.

Goldenberg, em seu estudo, apontou que a gordura seria a maior vilã na cultura atual da “boa forma”. Contudo, nessa mesma cultura os corpos magros também podem aparecer como indesejados para algumas mulheres tendo em vista que está moral se vale de corpos “sarados”, “tonificados”, “modelados”. Não é necessariamente um corpo magro que é considerado belo, mas antes um corpo “em forma”, e esse sim é considerado como um sucesso pessoal (GOLDENBERG, 2000, p.9).

Nesse mesmo sentido, podemos entender essa busca pelo corpo bonito e atraente dentro do que Adelman observou como um “projeto do corpo”. “Um projeto do corpo – que talvez seja o projeto da feminilidade (pós) moderna – torna-se preocupação central ou tormenta central da vida de milhares de mulheres” (ADELMAN, 2003, p.450).

Para exemplificar esse projeto a socióloga mencionou o estudo feito pela historiadora Joan Brumberg que interpretou um século de diários de meninas adolescentes onde destacou que os medos, as preocupações e os anseios mudaram.

[...] Ela observa que as meninas de outras épocas escreviam principalmente sobre os desafios de amadurecimento do caráter; hoje em dia, preocupação central gira em torno da aparência física e da apresentação do corpo para os outros. Para essas meninas, a autoestima parece depender muito mais do tamanho do nariz, da cintura ou das pernas do que da maneira como desenvolvam capacidades de relacionamento com o mundo. Segundo Bordo, a busca da feminilidade “é ainda apresentada como o caminho mais importante de aceitação e sucesso para as mulheres em nossa cultura” (ADELMAN, 2003, p.450).

Podemos dizer ainda que o atual “projeto do corpo” como apontou Adelman encontra apoio entre os homens. Nos casos apresentados, todas as mulheres afirmaram ter o apoio e o incentivo do marido ou namorado, sendo estes os maiores colaboradores, alguns mesmo, participaram da construção corporal como treinadores particulares.

Esse apoio é fundamental para que essas mulheres persistam dentro do esporte, tendo em vista que as transformações que ocorrem no corpo por meio de um conjunto de investimentos impactam a vida dessas mulheres em vários sentidos, como observaremos na seção seguinte.

Ademais, podemos afirmar por fim que os caminhos que levam tantas mulheres, num primeiro momento, a praticar musculação estão relacionados com a insatisfação corporal e a busca pelo corpo belo, jovem e sarado. No entanto, as motivações que inspiram algumas a enveredar para a prática do fisiculturismo envolvem muitos projetos e ambições pessoais. Seja pela vontade do desafio, por prazer ou como um hobby, o gosto pela competição, por vaidade, pela vontade de tornar-se pública ou ter algum reconhecimento social, um desejo momentâneo ou mesmo como um projeto para alcançar outros, como é o caso de algumas fisiculturistas que se tornam modelos ou influenciadoras digitais.

Reuni neste capítulo a experiência e a trajetória de quatro mulheres frequentadoras do ginásio onde fiz campo. Como pode ser percebido, suas idades variam entre 20 a 50 anos, demonstrando até que ponto o fisiculturismo tem se esforçado no sentido de incluir, cada vez mais, as mulheres em suas competições. Outro aspecto que foi percebido é de que se tratam de mulheres, heterossexuais, a maioria em relacionamentos estáveis, mães de família, profissionais em outras áreas que, motivadas por distintas motivações, como sugeri acima, balizam o fisiculturismo entre diversas outras funções em suas rotinas. Cada uma, a partir de suas motivações, tem o esporte com diferentes significados e importância em suas vidas, o que faz com que, ora se envolvam com a prática, ora sintam que ele não se sustenta mais. Desse modo, procurei trazer diferentes perspectivas que são construídas a partir de diferentes lugares e posicionamentos, demonstrando de que modo o fisiculturismo é uma prática que agrega diversos praticantes e se constitui como uma atividade multifacetada.

Na seção a seguir descrevo os acontecimentos surgidos em campo onde busquei observar os investimentos diários das atletas na construção de corpos musculosos, torneados e “sarados”. São muitos os cuidados que essas

mulheres devem ter para o desenvolvimento e o aperfeiçoamento de seus corpos se quiserem competir num evento de fisiculturismo.

Como será visto não se torna fisiculturista sem esforço ou privações. Desse modo, trago alguns aspectos que foram observados, como a rotina de treinos, os cuidados com a alimentação e o uso de produtos farmacológicos. Os temas são abordados a partir de minha experiência em campo e também com as conversas e entrevistas feitas com as atletas.

#### **4 – Investimentos cotidianos: gerenciamento dos corpos**

Os investimentos para a construção corporal de uma atleta de fisiculturismo são muitos e em sua maioria são bastante intensos. Para isso, é preciso uma rotina de treinos, um programa de exercícios elaborados por um profissional capacitado, uma dieta bastante restritiva e funcional, onde se busca ganhar massa muscular e perder gorduras. Há ainda que lançar mão de uma série de procedimentos, entre eles, usar substâncias e suplementos que ajudem na potencialização muscular. Ou seja, existe um conjunto de práticas a serem realizadas a fim de atingir os objetivos almejados pelas atletas de fisiculturismo.

Para tanto, dedico esta seção para a descrição desses investimentos que observei enquanto estive em campo. Alguns deles, como a rotina de treinos, foram possíveis de observar e ter maior contato. Já as questões alimentares, parte desse conjunto de práticas, foi um tema recorrente nas conversas e nas entrevistas que realizei com as atletas. A questão do uso de substâncias farmacológicas e esteróides-anabolizantes, contudo, foi algo bastante silencioso. No entanto, dedico uma pequena seção ao assunto descrevendo as impressões que tive.

Outros elementos que sabia fazer parte desse conjunto de investimentos, no entanto, não tive contato em campo. São eles o treino de poses e também os diversos procedimentos estéticos realizados em outros locais que não o ginásio de musculação, como drenagens linfáticas, massagens, atividades aeróbicas em parques e outras academias etc.

Assim organizados os gerenciamentos destinados à produção corporal e moral das atletas de fisiculturismo, passo a seguir à descrição desses processos.

#### **4.1 – As técnicas corporais**

A supervalorização do corpo já esteve presente na vida em sociedade muito antes dos tempos atuais, na Grécia Antiga. Para os gregos, a nudez, além de bela, melhorava o desempenho do atleta, sobretudo nas competições de Jogos Olímpicos. Eles se inspiravam nos deuses dotados de imortalidade, força, velocidade e beleza superiores. Obter o físico, forte e rápido dos quais esses eram portadores, era um meio de se aproximar da divindade.

O fisiculturismo se espelha nesse conceito, é um esporte que lida com o âmago social, o corpo. Os atletas adotam essa prática como filosofia de vida, aderindo à uma rotina dedicada para o desenvolvimento físico baseada em um intenso treinamento muscular, acompanhado de uma alimentação específica e controlada.

É através da musculação que os fisiculturistas buscam a perfeição, ou melhor, um corpo bem definido, uma definição muscular satisfatória.

No fisiculturismo há disputas, que são feitas através de apresentações coletivas ou individuais, em que os jurados irão comparar um ao outro.

O texto extraído da rede social oficial da IFBB publicado em julho de 2016 revela uma determinada perspectiva sobre o fisiculturismo. É uma prática esportiva onde os atletas buscam a perfeição física através de diversos meios, mas principalmente através da musculação e de uma alimentação regrada. É um esporte exibicionista, que tem por finalidade a apresentação desses corpos cuidadosamente esculpidos.

Apesar dessas características que mais o aproximam de um concurso de beleza, observo alguns pontos convergentes com a prática do boxe, analisada pelo antropólogo Loïc Wacquant. Certamente são muito diferentes, trata-se de um esporte de competição e exibição e outro de combate, no entanto, ambos têm como centro dos investimentos diários o próprio corpo do atleta. Por isso, analiso alguns dos procedimentos realizados pelas atletas de fisiculturismo através das observações desse autor quando analisou o boxe.

Do mesmo modo como o boxe é definido por Wacquant, o fisiculturismo é “uma escola de paciência, de disciplina e de perseverança, o antípoda da gratificação imediata” (2002, p.164). É uma prática contínua. Não se torna

fisiculturista de um dia para o outro. É com “fé, força e foco” que as atletas de fisiculturismo do ginásio John’s Army Gym mantêm uma rotina diária de treinos, executando exercícios minuciosamente calculados e preparados para trabalhar determinadas partes do corpo. Tais exercícios são pensados exclusivamente para cada atleta visando adequar seus corpos conforme as exigências fixadas por categoria competitiva

Assim como no boxe, a fisiculturista tem uma rotina fatigante de treinos, os quais são repetidos diariamente sempre chegando à exaustão. Como aponta Wacquant ao analisar a prática do boxeador, o mesmo pode ser interpretado sobre as atividades exercidas pelas atletas de fisiculturismo, como podemos observar no trecho a seguir, onde o autor coloca sobre o caráter do esporte em questão:

O treinamento do pugilista é uma disciplina intensiva e fatigante – quanto mais alto nível tiver o clube e quanto mais exigente for o técnico, embora aparentemente pareça nada pedir -, visando transmitir de modo prático, por incorporação direta, um controle prático dos esquemas fundamentais (corporais, emocionais, visuais e mentais) do boxe. O que de imediato choca é seu caráter repetitivo, árido, ascético: suas diferentes fases repetem-se ao infinito, dia após dia, semana após semana, com ínfimas variações. Inúmeros são os candidatos que se revelam incapazes de tolerar a “devoção monástica”. (WACQUANT, 2002, p.79).

Em conjunto com seus preparadores físicos, os chamados *coachs*, são elaboradas as práticas a serem seguidas para se alcançar os objetivos físicos. Desse modo, uma rotina de exercícios é programada conforme os dias da semana. Essa organização dos treinos visa trabalhar cada grupo muscular com cuidado e perfeccionismo, onde defasagens físicas são corrigidas e os pontos altos das atletas são aperfeiçoados.

Dentro do fisiculturismo, porém, existem dois momentos importantes que determinam de que modo essa programação de treinos será esquematizada, a *Off Season* e a *Pre-contest*. O período *Off Season* é caracterizado por um afrouxamento nos treinos, eles são menos intensos mas seguem numa rotina de trabalhos contínuos, a atleta passa pelo que é entendido como uma férias das competições<sup>26</sup>. É durante esse período que as atletas se permitem

---

<sup>26</sup> As atletas Ana e Thais explicaram que quando estão em Off é como se estivessem em férias do fisiculturismo. Os treinos continuam, porém, é um tempo onde podem afrouxar a dieta, descansar, e mudar a rotina dos treinos.

consumir alimentos mais calóricos, afrouxando também a dieta que passa a ser menos restrita e controlada.

Já o período *Pre-contest* se refere ao momento onde o atleta intensifica sua rotina de treinos tendo em vista que essa é a fase que antecede as competições. Os trabalhos se tornam rígidos e extremamente controlados, diários e contínuos. É um tempo de concentração absoluta, inclusive na parte das dietas, que se tornam restritas e são peça chave para se alcançar os objetivos esperados.

Numa definição extraída de um site voltado para o público interessado no esporte<sup>27</sup>, os autores definem estes períodos da seguinte maneira:

Fase de Hipertrofia ou *Off Season*; nesta fase o atleta treina e organiza sua dieta com foco no ganho de massa muscular e volume. Não possui preocupação com o aumento dos percentuais de gordura, que nesse período geralmente é inevitável, devido a maior ingestão de calorias necessárias para gerar um potencial anabólico desejável. Nesta etapa, o interesse principal do atleta é aumentar o volume dos músculos, não importando muito a forma. Então, treinar pesado é fundamental.

Fase de Definição ou *Pre-contest*; para os profissionais, essa é a etapa que antecede os concursos, onde o treino e a dieta são focados para a queima máxima de gordura corporal e também de líquido subcutâneo, pois o objetivo é mesmo a maior definição muscular aparente. Nesse período, os treinos e a alimentação são rigorosos e exigem grande determinação. Muitos fisiculturistas usam esteróides, diuréticos e suplementos, etc., para ajudar a alcançar seus objetivos, com a máxima redução de gordura e otimização da massa muscular.

Com algumas restrições, tive a oportunidade de observar em campo atletas em ambos os períodos de preparação. Entretanto, em virtude do calendário das competições e com os desfalques no ginásio de mulheres em período competitivo, tive maiores facilidades em observar a rotina de treinos das atletas em fase *Off Season*.

Na sua grande maioria, as atletas neste período realizavam os treinos seguindo uma rotina diária, intercalando os dias da semana entre exercícios para hipertrofia muscular e outros aeróbicos, como corrida na esteira, visando a perda de gorduras. Os horários escolhidos para a realização dos treinos

---

<sup>27</sup> Disponível em: <https://hipertrofia.net/fisiculturismo-%E2%80%93-fases-do-treinamento/> acessado em: 03/05/2017.

variavam conforme a disponibilidade das atletas, podendo ser durante o dia, à tarde ou à noite, cabendo a mim a sorte de poder encontrá-las nestes momentos. De modo geral as atletas frequentavam o ginásio sozinhas sendo comum também que estivessem acompanhadas de seus preparadores físicos, que em alguns casos, eram seus próprios namorados ou maridos.

Os treinos eram divididos em grupos musculares conforme organização elaborada pelos seus preparadores. Durante a execução dos exercícios, eles corrigiam possíveis erros de postura e execução, auxiliavam demonstrando os movimentos a serem realizados, incentivavam as atletas a realizar as séries com palavras de motivação e provocações, e também coordenando o tempo e o número de exercícios a serem feitos. Malysse também observou essa relação entre preparador físico particular, os *personal trainers*, e as alunas nas academias de ginástica do Rio de Janeiro. Destacou assim a importância desses “guias do corpo”:

O *personal trainer* é como a sombra do corpólatra, seu guia corporal, que o ajuda a montar um programa individualizado, calcula os pesos e as séries, corrige sua postura e, principalmente, observa e estimula sua motivação e sua boa forma. Sua presença durante os exercícios não apenas dá ao aluno um modelo de corpo ideal, mas também lhe fornece apoio psicológico por meio da voz, como um treinador (MALYSSE, 2000, p.101).

Durante uma entrevista realizada com a atleta Maria, que naquele momento estava no período *Off Season*, perguntei a ela como era sua rotina de treinos, questionando o que era feito então nesses momentos em que as atletas não estavam com alguma competição em vista:

Eu sigo meus treinos diariamente, faça chuva faça sol, faça neve, eu vou todos os dias treinar. Os treinos são pesados, com concentração, bastante carga. O que eu não tenho feito agora é dieta, que muda conforme a fase que eu estou. Hoje mesmo eu comi uma banana com sorvete e chantilly. [...]

Eu treino há muito tempo, para mim isso é um estilo de vida que começou quando eu era ainda muito magra e queria ficar com o corpo legal como eu via das meninas da faculdade. Eu me sinto mal se eu não treino, sabe? O seu corpo durante os exercícios produz endorfina, que é aquela sensação de prazer e alegria, e eu preciso muito disso, me sinto mal se fico sem malhar, pra mim é um prazer fazer o que eu faço. E assim eu sigo já faz anos, treinando pesado. Não é como as pessoas fazem, malhar. Malhar é quando você vai às vezes na academia e faz uns pesinhos e aparece só há dias depois, faz mais uns pesos. Existe uma diferença entre treinar e malhar, eu treino, é sério, é regular e é pesado.

Estar em *off* não significa que a rotina é abandonada, nem que os investimentos sobre o corpo são postos de lado. Mesmo com a diminuição das exigências sobre a construção corporal, as atletas seguem durante o ano todo mantendo no seu cotidiano a prática extenuante da musculação e dos cuidados corporais. O tempo de *off*, é justamente um momento para desenvolver a musculatura visando o que as atletas chamam de maturidade muscular, termo esse que define a qualidade de uma atleta tendo em vista os trabalhos de aperfeiçoamento realizados ao longo do tempo.

Também em seu período *off*, a atleta Thais mantém uma rotina de treinos considerando que para sua categoria competitiva, a *Wellness*, é imprescindível que a atleta mantenha um aspecto físico tonificado e malhado, não havendo a necessidade de ser “trincada”<sup>28</sup>, como as demais categorias. Diante dessas considerações, a atleta revelou gostar muito de doces, como bolachas, sorvetes, bolos e chocolates, mas se detém a consumi-los somente nos finais de semana, mostrando que durante o *Off Season*, o que mais se altera são os hábitos alimentares, tendo em vista que os hábitos de exercícios físicos se sustentam.

Entre as oportunidades que tive em campo, presenciei algumas vezes a rotina de preparação da atleta Sílvia para uma competição que ocorreria no México, onde disputaria em sua categoria *Miss Figure* pela federação NABBA. A modalidade competitiva em que a atleta está inserida tem como critério de avaliação o volume muscular, que deve ser generoso, mas menor que de uma atleta *bodybuilder*, e também a definição desses músculos, que devem ser extremos, além da habitual proporção, simetria, charme e beleza da competidora.

Por ser uma categoria bastante pesada, em relação à muscularidade das atletas, os treinos feitos para a construção desse perfil físico igualmente são bastante pesados. Sílvia mantinha uma série de treinos diários, sendo uma das atletas que mais encontrava no ginásio. Todas as manhãs, chegava vestida em roupas casuais e as trocava por roupas esportivas, geralmente

---

<sup>28</sup> Termo popular nas academias de ginástica que se referem à musculatura hiperdefinida.

coloridas e curtas, prendia os cabelos, ingeria seu pré treino, arrumava seus pertences na bolsa e dava início a sequência de exercícios.

Bastante séria, concentrada e geralmente sozinha, Sílvia, montava seu próprio treino e também os realizava desse modo, diferente de todas as mulheres atletas que observei. Na fase em que estava a concentração no treino e a carga utilizada eram multiplicados.

Quando passei a acompanhar sua rotina no ginásio, fiquei sabendo que seu treino estava dividido por grupos musculares, destinando cada dia da semana para trabalhar um grupo. Desse modo, observei seu treinamento que ocorria de maneira cíclica, tendo início pelos músculos dos braços, das costas, do abdômen, coxas e glúteos. Logo nas primeiras séries, já era possível perceber a intensidade do esforço físico demandado em seu treino.

A atleta ruborizava, suave, contraia os olhos e os lábios, expressando assim essas sensações. Nos intervalos de uma série para outra do mesmo exercício, Sílvia bebia água, descansava e tomava novo fôlego para repetir tudo de novo, aumentando ainda a carga das máquinas e dos aparelhos de exercícios. Nesses intervalos, que podiam durar em torno de um minuto, a atleta ainda me explicava o que estava trabalhando, e qual o efeito do exercício para determinado grupo muscular.

Com muito cuidado, minuciosidade e perfeição técnica, Sílvia agachava, puxava, estendia, flexionava seu corpo, transformando todos esses movimentos como aliados na lapidação dos seus contornos e volumes musculares. “Peça por peça o *body builder* constrói o seu corpo à maneira de um anatomista meticuloso preso apenas à aparência subcutânea” (LE BRETON, 2013, p.41).

Mais uma vez comparando a experiência do boxe com o fisiculturismo, percebo que as práticas da atleta muito se assemelham a preparação do boxeador. O campeonato se vence em boa parte no ginásio, na rotina extenuante de treinos, na concentração dedicada pelo atleta às suas atividades. Assim como no boxe, as fisiculturistas:

[...] como têm consciência de que seu desempenho no ringue depende diretamente de sua preparação na academia, eles exercitam-se com ardor, de modo a ficar no auge da forma física e de controle técnico no momento de passar entre as cordas e, assim, cortar a ansiedade. 'É no *gym* que você ganha seu combate' [...] A preparação pode se revelar tão intensa e desafiadora que, perto dela, a luta irá parecer fácil; aliás, vários boxeadores acham que o treinamento é o aspecto mais penoso do seu ofício (WACQUANT, 2002, p.89).

Nesse sentido, a fisiculturista Gisele em uma entrevista colocou que de fato, o treino seguido da alimentação é um dos momentos mais desafiadores do fisiculturismo. Segundo ela, boa parte da construção e da preparação se faz na rotina de exercícios. Como uma artesã, a fisiculturista esculpe o corpo tomando este como uma obra de arte. Inacabado e imperfeito, o corpo se molda por meio dos exercícios até a perfeição ser alcançada. Mais do que atingir uma habilidade física, o objetivo é a beleza estética dos músculos.

O treino eu acredito que está em primeiro lugar, porque o que constrói toda essa musculatura, é o treino. Então a gente trabalha assim como se fosse um artista fazendo uma escultura. Lapidando. Então você primeiro constrói uma base muscular e depois você vai lapidando. Fazendo alguns treinos específicos para desenvolver musculaturas pequenas, musculaturas grandes também. Então eu acredito que o treino deve ser 100%. Eu ainda acho que o treino é a parte mais importante da preparação. Você fazer um treino consistente, ter uma rotina, no mínimo em torno de quatro vezes na semana, que é geralmente o que eu treino nas minhas preparações... Então o treino é a parte mais importante para mim do esporte.

Tive também a oportunidade de observar algumas vezes Gisele em seus treinos no período *Pre-contest*. Assim como Sílvia, Gisele é uma mulher experiente dentro do fisiculturismo. Competidora em uma das categorias consideradas mais pesadas da IFBB, a *Bodyfitness*, a empresária e fisiculturista contava com a supervisão do marido que é preparador físico, para a sua preparação nas competições.

Geralmente pela manhã, o casal chegava nas dependências do ginásio já trajando as roupas esportivas para o treino que fariam juntos. Enquanto Gisele praticava uma série de exercícios, ela recebia a orientação do preparador, que corrigia possíveis desarranjos de postura, auxiliava na execução do movimento, analisava sua *performance* e a motivava com palavras. Em contrapartida, Gisele também observava seu marido e preparador quando ele estava treinando.

Sempre muito concentrada e focada no treino, Gisele fazia pequenos intervalos entre uma série e outra, de modo que nesses momentos não era possível conversar com ela. Com fôlego retomado, mas ainda bastante ruborizada e suada, a fisiculturista retomava a série de exercícios, executando cada movimento com muita precisão. Cada exercício possui uma técnica para que seja eficiente, e as fisiculturistas com o auxílio de seus preparadores buscam atingir a perfeição nesse movimento para que o músculo seja devidamente estimulado. .

Geralmente seus treinos eram divididos por grupos musculares que eram intercalados durante os dias da semana. Em um dia, treinava somente a musculatura das pernas, quadríceps, posteriores, glúteos. Em outros, somente ombros, ou o conjunto de músculos dos braços, de maneira que todos os grandes e pequenos músculos, dos membros superiores e inferiores fossem bastante estimulados e trabalhados.

A rotina das atletas é frequentemente compartilhada pelas redes sociais, demonstrando assim ao público parte dos seus cotidianos. Registrados em pequenos vídeos e fotografias, as imagens explicam as séries realizadas e quais as funções de cada exercício. A atleta Sílvia possui imagens produzidas onde protagoniza a cena executando determinados exercícios, como sugere abaixo.



Figura 17 – “A dor é passageira... minha glória será eterna!!!”: Facebook.

Acompanhadas de frases motivacionais, as imagens registram parte do cotidiano da atleta que é permeado por atividades físicas, tornando-se assim, inspiração e referência para admiradores e simpatizantes do esporte. No entanto, essas imagens produzidas para divulgação escondem muitos dos elementos que envolvem o fisiculturismo, como a dor, o sacrifício e o sofrimento (JAEGER, 2009, p.150).

Analisando a produção de imagens das atletas, Jaeger coloca que:

Essas sensações e sentimentos pouco aparecem nos registros fotográficos [...] o que me fez pensar que as atletas preferem antes teatralizar o treinamento, abrandando as demandas de energia e força, a registrá-lo na sua aspereza, crueza e severidade. Geralmente, representam-no com imagens de um corpo asséptico, inodoro e cosmetologizado. A centralidade da cena está nos cuidados com a escolha das roupas, que sempre devem revelar ao máximo o músculo já potencializado, nos cabelos soltos ou presos em penteados produzidos, na maquiagem leve e no uso de brincos, braceletes, pulseiras etc., criando uma ideia que foge daquela que se observa numa academia de musculação onde treinam atletas de fisiculturismo, e com isso, produzindo a glamourização do músculo potencializado (JAEGER, 2009, p.151).

Conforme pude observar em campo, a dor e o sofrimento andam de mãos dadas no cotidiano de treinos, eles são indicativos de que a atleta está no caminho certo, que os músculos estão sendo devidamente estimulados sofrendo o processo de crescimento o qual se espera como resposta aos investimentos diários. A esse respeito Le Breton coloca que o

O esportista pede a dor como uma matéria-prima da obra que ele realiza com seu corpo. Sua tarefa é dominar a tentação de responder a sua aproximação por meio do desânimo ou do abandono, ele se esforça por acompanhá-la e por fazê-la perder sua soberba. A dor, quando permanece sob o controle do indivíduo, tem a vantagem apreciável de lhe fornecer um limite, de simbolizar o contato físico com o mundo. (LE BRETON, 2013, p.208)

Ainda considerando a questão da dor, o antropólogo Le Breton reflete sobre a dor no campo dos esportes, considerando que:

Toda atividade física ou esportiva que vai além dos esforços habituais envolve uma negociação pessoal com o limiar de dor suportável. Sempre há uma margem a ser conquistada graças ao treinamento, a métodos psicológicos ou à determinação do caráter. A *Performance* é um ponto de referência no continente da dor. Ela confronta com uma experiência dos limites.

Mas contrariamente à dor decorrente de um ferimento ou das sequelas de uma doença que impõe suas diretrizes, a dor que nasce de uma prova esportiva permanece sob o controle do praticante, é um

corpo a corpo pessoal, íntimo, com a sufocação, com a náusea, com a tensão muscular. Senhor da intensidade do sofrimento que ele se impõe, ao ator também o é de sua duração, sabendo que pode suspender um esforço muito intenso ou até abandonar, se foi longe demais.

A dor é o sacrifício que o atleta consente numa troca simbólica que visa a fazê-lo conquistar uma boa qualificação na prova ou estabelecimento de um recorde. Uma competição fantasma acompanha a competição aparente, aquela realizada por cada um em sua solidão contra o limiar de tolerância dos outros em relação à dor. (LE BRETON, 2013, p.207)

A dor é parte do processo de construção do corpo da atleta de fisiculturismo, que num regime quase monástico, consente ao sacrifício e a dor sabendo que esses são elementos que, sendo superados e ultrapassados, trazem os resultados que se espera. É como diz o ditado mais popular entre os fisiculturistas *no pain no gain*, sem dor, sem ganhos. Neste sentido, Le Breton fala mais especificamente sobre a dor no fisiculturismo a qual percebe “como enfrentamento simbólico no limite e batente provisório de uma identidade a ser construída (LE BRETON, 1995)”.

A sala de musculação é muitas vezes comparada a uma câmara de tortura. Quanto mais se sofre, mais os músculos se desenvolvem e são valorizados. Ao mesmo tempo, a dor converte-se em um gozo difuso que os body builders muitas vezes comparam com o ato sexual. A sensação vem aí substituir o sentido; o limite induzido pelo corpo substitui aquele que a sociedade deixou de fornecer e que se deve elaborar de maneira pessoal (LE BRETON, 2013, p.44).

No entanto, para além desses resultados físicos que se observam no corpo, ultrapassar a dor é superar a si mesma, como sugere a frase da imagem acima onde diz “A dor é passageira...Minha glória será eterna!!!”. Uma vitória simbólica, que do aspecto íntimo de superação, se torna pública, gloriosa. Resistir à dor é encontrar um motivo para ultrapassar os próprios limites, é encontrar um motivo para existir. Neste sentido, Le Breton contribuiu observando que:

Ir até o fim da dificuldade que ele se impõe proporciona-lhe uma legitimidade de existir que encontra aí uma via simbólica para se afirmar. A *performance* é secundária, só tem valor para si. Não se trata de lutar contra o outro, mas de aperfeiçoar sua própria determinação, de superar o sofrimento, indo até o fim da exigência pessoal. [...]

[...] o limite físico vem substituir os limites de sentido não mais dados pela ordem social. Quanto mais intenso é o sofrimento, mais garantida é a conquista de um significado íntimo, e mais completa a satisfação por ter sabido resistir à tentação do abandono. Sob a

forma simbólica da atividade física ou esportiva, está em jogo a retomada de sua vida em mãos. E a lembrança da dor superada é testemunha privilegiada desse aumento do gosto de viver (LE BRETON, 2009, p.208-209).

É nesse sentido, de superar a si mesma, que várias das atletas entrevistadas justificaram o porquê de entrar num esporte competitivo onde tem o corpo como local de ação e de investimentos. Para estas, o fisiculturismo é uma maneira que encontraram para dominar a si mesmas, seus corpos e suas vidas. É a ânsia por desafios e também por superação que muitas mulheres se engajaram nesta atividade. Observando a prática do fisiculturismo e a relação com os corpos dos seus praticantes, Le Breton diz mais:

O *body builder* reafirma, com o mesmo radicalismo (ou ingenuidade), o dualismo entre o corpo e o espírito, apostando no primeiro como uma forma de resistência simbólica para restaurar ou construir um sentimento de identidade ameaçada. Transforma o corpo em uma espécie de máquina, versão viva do androide. O eu ostenta-se na superfície do corpo numa forma hiperbólica; a identidade é modelada nos músculos como uma produção pessoal e dominável. O *body builder* encarrega-se de seu corpo e com isso recupera o controle de sua existência. Substitui os limites incertos do mundo no qual ele vive pelos limites tangíveis e poderosos de seus músculos (LE BRETON, 2013, p.41).

As considerações a respeito do corpo e das práticas corporais de Mirian Goldenberg também servem aqui para analisar o fisiculturismo. Segundo a antropóloga, a atual cultura do corpo no mundo ocidental, os investimentos para melhorá-lo, modificá-lo, e construí-lo fazem parte de um projeto de adequação à moral da boa forma. Conforme essa moral cada indivíduo deve se responsabilizar por si mesmo e sua aparência “a partir do princípio de autoconstrução” (GOLDENBERG, 2000).

Nesse sentido, suas reflexões são válidas quando pensamos nas justificativas que levaram muitas atletas a investir na musculação e subsequentemente no fisiculturismo. Muitas das mulheres que começaram a se envolver com esse esporte tem suas trajetórias marcadas pela busca do corpo perfeito e pela vontade de adequarem seus corpos dentro de um padrão de beleza.

O fisiculturismo como regra busca atingir o ápice da boa forma. Talvez por isso, quando a atleta nos diz que sua dor é passageira mas sua glória será eterna, podemos também interpretar essa vitória contra a dor, o sofrimento,

contra a preguiça e a desmotivação como vitórias do indivíduo nessa moral da boa forma. É nesse sentido que Goldenberg explica que os investimentos sobre o corpo são motivados, e aqueles que conquistam a perfeição almejada se distinguem dos demais indivíduos, pois são determinados e resistentes nessa busca pelo corpo ideal.

Num contexto em que a beleza e a forma física não são mais percebidas e valorizadas como "obra da Natureza Divina" e passam a ser concebidas como resultado de um trabalho sobre si mesmo, faz-se pesar sobre os indivíduos a absoluta responsabilidade por sua aparência física. Como lembra Sant'Anna (1995), diferentemente da primeira metade do século XX, quando a "Natureza" era escrita em maiúsculo e considerava-se perigoso intervir no corpo em nome de objetivos pessoais e dos caprichos da moda, hoje, a liberdade para agir sobre o próprio corpo não cessa de ser lembrada e estimulada. Por meio da prática regular de exercícios físicos, dos regimes alimentares, das cirurgias estéticas, dos tratamentos dermatológicos de última geração e dos cosméticos, acredita-se ser possível alcançar a perfeição estética (GOLDENBERG, 2000, p.32).

Além das observações de Goldenberg sobre a relação atual dos indivíduos com seus corpos, a qual evidencia o forte caráter estético desta prática, busquei também analisar o fisiculturismo através da perspectiva esportiva, tendo em vista as técnicas empregadas pelas atletas. Para tanto, empreguei as reflexões de Wacquant quando este observou a prática do boxe. Por diversas vezes associei a prática desses esportes levando em conta que ambos têm como matéria principal de sua atividade o corpo. É ele que precisa ser gerenciado e trabalhado, e é a partir do seu desempenho que dependem suas vitórias.:

Observei ainda os investimentos cotidianos sob o corpo das atletas como um conjunto de técnicas corporais, como foi expresso por Mauss, onde a palavra *técnica* é entendida como a maneira como homens, sociedade por sociedade e de maneira tradicional, sabem servir-se de seus corpos (MAUSS, 201).

As atletas de fisiculturismo tem o corpo centralizado como alvo de todos os seus investimentos cotidianos. Os gerenciamentos dos corpos ultrapassam limites do ginásio envolvendo todas as ações das atletas “[...] O devotamento monacal exigido pela preparação do combate <sup>29</sup>imiscui-se até mesmo na vida

---

<sup>29</sup> Competição, no caso do fisiculturismo.

social dali e impregna todos os domínios da esfera privada” (WACQUANT, 2002, p.87). Assim como no boxe o fisiculturismo exige que suas praticantes estejam 100% envolvidas, de corpo e alma, dentro e fora do ginásio, sacrificando pequenos prazeres substituídos por dietas, treinos e concentração para se atingir os objetivos.

Desse modo observo uma aproximação entre as técnicas quando Wacquant especifica quais os procedimentos investidos para a construção do boxeador. Conforme o autor:

Para chegar a seu peso ótimo de luta, todo boxeador deve seguir uma dieta estrita (evitar açúcar, féculas e frituras, comer peixes, carnes brancas e legumes cozidos, beber água e chá) manter horários regulares e impor-se um toque de recolher precoce, para dar a seu corpo o tempo de se recuperar [...] (WACQUANT, 2002 p. 86-87).

A fala da atleta Gisele corrobora neste sentido, anunciando que sem dúvidas, a parte do treino realizado no ambiente do ginásio é de extrema importância. Porém, muito também é feito fora desse espaço, considerando que a fisiculturista se molda e se transforma em todas as suas ações, ressaltando mais uma vez a importância da dieta como uma das práticas mais difíceis de todo o processo. Ela disse o seguinte

Poxa, a parte mais fácil, é dentro da academia, é o treino. E é onde a gente passa menos tempo. É muito importante mas eu acho assim que o pior é o tempo que a gente fora dela... Que é o tempo que você tem que estar 100% antenado na tua dieta, você tem que estar levando a sua comidinha, você tem que estar tomando a quantidade certa de água, então fora da academia é a parte que para mim é... as duas coisas são muito importantes, mas é o mais penoso, em relação a dieta mesmo.

A produção de uma fisiculturista, através de um conjunto de técnicas corporais, passa ainda por um processo semelhante ao que Wacquant chamou de *habitus* pugilístico. Como ocorre no boxe e em outros esportes, as fisiculturistas passam por essa construção de um *habitus* do fisiculturismo que também só é possível por meio de uma rotina diária e constante. A construção perfeita de uma atleta passa por isso, pelo exercício cotidiano e exaustivo, onde além das aptidões físicas é desenvolvido também o espírito esportivo do fisiculturismo. A natureza do esporte é inculcado nas atletas.

Assim como ocorre no boxe, a simplicidade da aparência dos gestos da fisiculturista durante o treino e mesmo nas competições quando apresentam seus corpos são difíceis de serem executados corretamente e supõem uma reeducação física completa:

[...] Uma verdadeira remodelagem de sua coordenação ginástica e até mesmo uma conversão física. Uma coisa é visualizá-los e compreendê-los em pensamento, outra bem diferente é realizá-los no fogo da ação. Para que um golpe seja realmente eficaz, é inimaginável o número de condições que devem ser reunidas (WACQUANT, 2002, p.88).

Desse modo, busquei observar, em certa medida, a produção desses corpos e também a produção das fisiculturistas, levando em conta que a aprendizagem bem sucedida, depende de um trabalho de rotina, “pois somente a experimentação carnal permanente que constitui o treinamento como complexo coerente de ‘práticas de incorporação’ permite que se adquira esse domínio prático das regras” do esporte (WACQUANT, 2002, p.89).

Na seção seguinte discorro sobre um dos investimentos realizados pelas atletas. Controverso, polêmico e não consensual no meio do fisiculturismo, o uso de anabolizantes foi outro ponto observado por mim, e trago na sequência portanto, as descrições do contato com esse tema.

## 4.2 – Os usos de anabolizantes

[...] Não tem jogo limpo aí. Todo mundo faz uso de algum tipo de anabolizante, quem diz que nunca usou está mentindo. Como você acha que alguém chega naquele nível sem tomar alguma coisa? É claro, você tem uma alimentação bem séria, faz dieta, come muita proteína. Aí você precisa também descansar, dormir bem, porque é durante o sono que o músculo se recupera. Não adianta você malhar um monte, cheio de cargas e não deixar o corpo ter o tempo de descanso. O anabolizante você usa como um recurso para potencializar seus ganhos, entendeu? Não é assim vou tomar e vou crescer do nada, é tudo um trabalho em conjunto, é treino sério, dieta séria, descanso.<sup>30</sup>

A fala de uma ex-atleta de fisiculturismo marcou minha iniciação em campo por meio de uma questão que costuma mexer com a curiosidade de

---

<sup>30</sup> Fala da ex-atleta de fisiculturismo Rosana, de Florianópolis. Na conversa, ela esclareceu os motivos pelos quais não participava mais das competições. Colocou que um desses fatores era o uso de anabolizantes em decorrência dos seus efeitos colaterais.

muitos em relação ao esporte: o uso de anabolizantes. Durante um bate papo, na entrada do ginásio, eu questionava o porquê de a atleta não ter mais interesse em participar dos campeonatos de fisiculturismo. Comentei que estava realizando uma pesquisa sobre o esporte e que tinha interesse em observar sua rotina de treinos como forma de compreender a construção corporal de uma praticante. Rosana, no entanto me respondeu que não poderia me ajudar tendo em vista que não competia mais. Havia desistido do esporte porque ele não trazia retornos que fossem interessantes para ela.

Além dos altos investimentos financeiros que eram sempre por conta de cada atleta – com poucas exceções, no caso de atletas patrocinados – os danos físicos acarretados por conta das dietas e dos suplementos utilizados não compensavam seu engajamento com o esporte. Assim, quis entender mais sobre a questão relacionada com sua saúde, que ela havia então colocado como razão para a desistência. A atleta retornou explicando que muitas coisas eram feitas para se chegar ao padrão exigido nas competições. Perguntei então, se isso estava relacionado com o uso de anabolizantes. Ela não confirmou nem negou, mas me esclareceu com a fala acima citada, ao que pude entender que não se faz fisiculturismo sem a utilização de alguma intervenção medicamentosa.

A esse primeiro contato com o assunto, passei a investigar durante meu tempo em campo a relação das atletas com a utilização desses recursos farmacológicos. Ainda um tema tabu em nossa sociedade, o uso de esteróides anabolizantes e demais recursos ergogênicos, como aponta Jaeger, gera debates e críticas sobre o fisiculturismo, mas também é controverso em qualquer esporte e espaço social (JAEGER, 2009, p.168).

Procurei, então, não insistir no assunto deixando sempre para que as próprias atletas levantassem a questão do uso de anabolizantes e de outros recursos utilizados para a potencialização muscular. Nesse tempo, raras foram as vezes em que pude observar e escutar algo relacionado. Porém, trago aqui a descrição de um diálogo que tive a oportunidade de presenciar enquanto realizava meus exercícios próxima de uma atleta acompanhada de seu preparador físico. Entre risos, a atleta dizia:

Eu não tenho voz de taquara rachada não, eu me cuido direitinho, a “fulana” que é toda afetada. Juro, as pessoas ficam admiradas como eu tenho a voz fininha, mas a outra lá, dizem que tá com o clitóris do tamanho de um pinto já! (risos).

O diálogo surgiu em uma brincadeira onde o preparador debochava da voz alterada da atleta em função da utilização de anabolizantes. Ela se defendeu, considerando que fazia uso de protetores<sup>31</sup> que a impediam de passar por um processo de masculinização, acusando outra atleta de já estar com características masculinas, os quais já haviam afetado seus órgãos genitais.

Tais comentários feitos em tom de deboche, no entanto, não são incomuns dentro do ginásio. Em outros diálogos que tive com alunos pude perceber o quanto a masculinização, um dos efeitos colaterais do uso dos anabolizantes é considerado desagradável. Em uma conversa em um dia de treino, um dos frequentadores do ginásio o qual encontrava sempre pelo período da manhã confessou a mim:

Aluno: Não fica como a ‘fulana’ não, é feio mulher assim musculosa, fortona; A mulher tem que ser malhada mas feminina, já imaginou a mulher ser maior que você?

[...] Eu tive uma namorada há um tempo magrinha assim como você, linda, super feminina, aí ela começou a malhar e a tomar esses negócios e ficou enorme, ganhou 25 quilos. Se encheu de espinhas, ficou com a pele áspera, sabe? Parecia uma lixa. E o clitóris dela ficou desse tamanho [gesticulou com as mãos] horrível, horrível. Não faz isso, você é bonita, é só malhar com um treino bom, focada, que você vai ver. Eu acho feio mulher assim machorra [...].

Diálogos semelhantes ocorreram muitas vezes durante o tempo em que estive ginásio, onde fui incentivada a treinar como maneira de melhorar meu corpo, que apesar de magro, necessitava apenas de ajustes que com *determinação, foco e perseverança* poderia deixá-lo ainda mais “interessante” e “feminino”. Tais incentivos estavam sempre num sentido oposto dos corpos construídos pelas atletas, acusadas de fazerem uso excessivo de anabolizantes e intervenções estéticas.

---

<sup>31</sup> Não tenho informações a respeito do que constituem esses protetores que a atleta menciona. No entanto, é possível deduzir que se trata de medicamentos que evitam os efeitos colaterais, como crescimento de pelos, alteração na voz, aparecimento de espinhas, entre outros, decorrentes do uso de anabolizantes.

Tais acusações são recorrentes em diversos meios. Le Breton ao analisar a prática do fisiculturismo observa o (a) *bodybuilder* “o construtor do corpo” como alguém que está somente preocupado em adquirir massa muscular, o qual transforma o corpo em uma espécie de máquina, versão viva do androide (LE BRETON, 2013, p. 41). Conforme Le Breton, o fisiculturista:

Ostenta-se na superfície do corpo numa forma hiperbólica; a identidade é modelada nos músculos como uma produção pessoal e dominável. O *bodybuilder* encarrega-se de seu corpo e com isso recupera o controle de sua existência. Substitui os limites incertos do mundo no qual ele vive pelos limites tangíveis e poderosos de seus músculos – sobre os quais exerce um domínio radical, tanto nos exercícios que se impõe quanto em sua alimentação (LE BRETON, 2013, p. 41).

Nesse sentido, ao analisar a prática do fisiculturismo que conforme o autor tem como objetivo central a construção muscular, Le Breton observa que através dos diversos recursos utilizados pelos praticantes, os corpos das atletas são modificados de modo a se tornarem masculinizados. Entre treinos rigorosos, ingestão de esteróides e dietas restritivas, Le Breton coloca que tais corpos se tornam “inéditos”:

Na mulher engajada em uma prática intensiva, a ingestão de hormônios masculinos, associada à dietética e aos exercícios, tende a eliminar a feminilidade e a produzir um corpo inédito em sua forma, inapreensível, a não ser pelo corte dos cabelos ou pelas roupas (LE BRETON, 2013, p. 41).

Debruçada também no tema referente à prática do fisiculturismo por mulheres, Jaeger considerou os efeitos colaterais ocasionados pelos usos de esteróides anabolizantes em homens e mulheres. Em seus estudos, reiterando que tais modificações afetam ambos os sexos, Jaeger observou que a ingestão desses produtos por mulheres causa uma possível virilização.

Administrados na forma oral ou injetável, esses medicamentos também produzem efeitos colaterais diversos, que aparecem conforme a resposta genética de cada organismo ao produto. Nos homens, seus efeitos podem ser: calvície, hipertrofia prostática, acne, agressividade, hipertensão, limitação de crescimento, aumento de colesterol, dor de cabeça, impotência e esterilidade, insônia, hepatotoxicidade, problemas nos tendões e ligamentos, ginecomastia. Nas mulheres, a virilização aparece no crescimento de pelos na face, engrossamento da voz, hipertrofia do clitóris e amenorréia (GUIMARÃES NETO, 2005 apud Jaeger, p. 166).

Acreditando inicialmente ser um assunto tabu, inclusive neste meio, procurei ter muito cuidado ao abordá-lo. Busquei sempre respeitar os limites

dados pelos meus interlocutores. Observando que o tema dificilmente aparecia, interpretei o fato como algo “ninguém assume, todo mundo usa, todo mundo critica”. Desse modo, utilizei de entrevistas para entender melhor de que maneira as mulheres atletas de fisiculturismo se relacionam com o uso de esteroide-anabolizantes. Conforme a atleta Sílvia, o uso de anabolizantes é real, porém, não é indiscriminado.

Olha, tem gente que toma o ano todo, faz o que chamamos de ciclos. Essas pessoas utilizam porque provavelmente necessitam para potencializar seus ganhos. Aí você com seu médico e seu treinador avaliam qual a melhor forma, quanto e por quanto tempo. Eu uso, faço meus acompanhamentos médicos tudo certinho, mas não é sempre. O que eu faço é focar na dieta, me alimento bem e bastante o ano todo. Assim, não tem problema nenhum dizer que usa, mas ninguém sai por aí falando, é como qualquer coisa que usamos. Porque de fato, para chegar ao padrão de palco, tem que tomar, você não alcança aquele *shape* só com dieta e treino, mas isso é uma exigência em relação ao corpo como qualquer outro esporte. Todos os esportes demandam grandes esforços, alguns sacrifícios, todos exigem muito dos corpos dos atletas.

Nenhum esporte de alto rendimento é saudável. O fisiculturismo, que todo mundo fala e tem preconceito, é como qualquer outro esporte. Ou você acha que os maratonistas, nadadores, jogadores de futebol, de vôlei, basquete não usam nada para auxiliar na *performance* esportiva? Nenhum esporte é saudável, até mesmo em função disso que muitos atletas ficam doentes, baixa bastante a imunidade essas exigências do esporte.

Já a atleta Gisele, em uma de nossas conversas, disse o contrário do que foi dito por Sílvia. Segundo ela, a popularidade do esporte e a vontade de obter resultados imediatos faz com que homens e mulheres utilizem indiscriminadamente anabolizantes, um “uso absurdo” em suas palavras. No entanto, assim como Sílvia, ela também acredita que a utilização de anabolizantes não são exclusividade do fisiculturismo, considerando que todas as modalidades esportivas de alto rendimento exigem habilidades e desempenhos dos seus atletas, que, naturalmente, não são possíveis de se adquirir. Abaixo sua fala:

Tanto o fisiculturismo, como qualquer outro esporte se usa anabólico, tá? Futebol... Todos os esportes é usado anabólico. Só o pessoal totalmente ignorantes, que realmente não quer ler nem ver e nem conhecer que acreditam que isso não é assim. As pessoas falam do fisiculturismo, mas o futebol, todos, todos todos existe o uso. Para um dos fins: ou é, para que a pessoa tenha mais resistência, tenha um desempenho melhor, ou como no fisiculturismo, que contribuiu na construção do músculo, no ganho de força, no desempenho também. Então em qualquer esporte é isso. Mas o fisiculturismo está ligado à construção de um corpo, massa magra, massa muscular, e toda a

rotina de um atleta, e muitas vezes muito mais né? Porque a gente tem que estar 100% no nosso dia, focado no nosso esporte, senão não tem resultados.

Em entrevista com a atleta Thais, também questionei sobre os usos dos anabolizantes, ao que ela me respondeu que:

Nossa, tem gente, algumas mulheres que eu conheço que exageraram, mas assim, dá para você usar e ficar legal. Eu não tomo regularmente, o que eu faço é treinar pesado sempre, não deixo de vir [no ginásio], e alimentação. Tem que comer bastante proteínas, frango, sabe, tem vários jeitos de preparar que ficam bem gostosos. Eu usei anabolizantes muito pouco. Quando competi o que mais fiz foi restringir a dieta, e o anabolizante foi só para finalizar a preparação mesmo, isso próximo do dia. Mas só assim.

Ana também durante uma entrevista comentou sem maiores constrangimentos que já fez uso de anabolizantes para alcançar determinado objetivo físico, mas esclareceu:

Já usei, mas não uso mais, aliás, hoje eu penso que não deveria ter usado. O uso de anabolizantes alterou algumas características físicas minhas, mas eu acho que o pior foram as alterações emocionais que me afetaram muito. Cresce pêlos, dá espinhas, altera toda sua libído, afinal você está ingerindo uma dose maior de hormônios que são masculinos, então altera isso. Mas o que mais me mexeu foi que passei a ficar muito nervosa, explosiva. Então alterou muitas coisas nesse sentido, meu comportamento. É por isso que é bastante comum o pessoal comentar que é difícil o fisiculturismo, porque você passa por alterações como essas que afetam muito seu humor. Tem vários casos de depressão, por exemplo. Por isso também a maioria das pessoas que estão no esporte se relacionam com alguém que consegue entender isso, que é do mesmo meio, porque realmente mexe com você.

Mas as vezes que usei foram no começo, quando eu estava querendo ganhar massa, quando fui competir na minha categoria *Wellness* eu só precisei fazer dieta, na primeira eu usei mas nas outras não, só fiz a dieta restrita e algumas alterações no treino. Tem mulheres que usam sim, todos usam, mas a questão é a quantidade que você ingere, como ingere. Por isso que é bom você ter um bom *coach*, um bom médico também, mas eu não uso mais.

Apesar de ser uma prática bastante comum, admitida, o uso de anabolizantes não deixa de ser repreendida por parte dos frequentadores do ginásio que observam não haver vantagens nos usos por mulheres em função dos seus efeitos diretos, como crescimento muscular, mas principalmente, por seus efeitos colaterais que afetam não somente as características físicas mas também psicológicas

Os avisos fixados em várias partes do ginásio reforçavam o posicionamento da administração sendo contrário ao uso de anabolizantes por

parte dos alunos e atletas, sendo estes passíveis de expulsão caso fossem flagrados fazendo uso dessas substâncias nas dependências do ginásio.

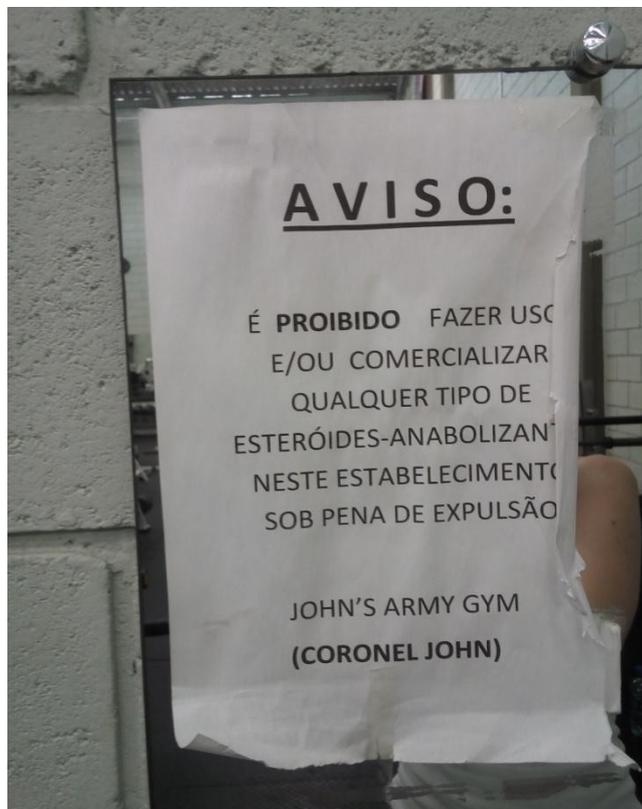


Figura 18 - Cartaz colado em um dos espelhos do ginásio onde adverte aos alunos sobre a proibição do uso de anabolizantes nas suas dependências. Fonte: fotografia de campo, 2016.

O tema dos anabolizantes não foi algo recorrente, nem algo que tive muito contato apesar de ele ocorrer e não ser motivo de segredo nem de constrangimento. Assume-se, deste modo, um risco que se entende fazer parte da rotina de uma atleta de fisiculturismo, sendo semelhante a qualquer outra atleta que não mede esforços nem se detém diante das necessidades decorrentes das características do esporte.

Como aponta Jaeger, os usos de anabolizantes entre outros recursos medicamentosos ainda geram grande debate não havendo desse modo um consenso na comunidade esportiva. Em momento algum, por exemplo, soube de casos de *dopping*. Tanto é que não escutei a palavra nenhuma vez. Segundo Jaeger:

O uso de substâncias para potencializar o rendimento esportivo é uma temática polêmica e complexa que, ao emergir no fisiculturismo, põe em cena diferentes discursos, cujos enunciados polifônicos ora condenam o uso desses medicamentos, ora ensinam a utilizá-los, ora apontam que esse é um problema de todos os esportes, ora destacam o uso controlado de esteróides (JAEGER, 2009, p.169).

Mesmo não havendo contato com situações de *dopping*, que como coloca Jaeger que tais transgressões “ocupam lugares de sombra, os quais são protegidos, desviados, ocultados e silenciados e dissimulados por todos aqueles que, de um ou outro modo, se envolvem com o esporte” (JAEGER, 2009, p.170) a crítica à virilização como consequência do uso de anabolizantes aparece, mais uma vez.

Fora do contexto do ginásio de musculação pude acompanhar algumas publicações feitas na internet pelos responsáveis dos campeonatos de fisiculturismo. Através das redes sociais, um dos integrantes da comissão de jurados e instrutor de arbitragem, lançou uma nota onde critica a masculinização das atletas das categorias *Wellness*. Segundo o autor do texto, as atletas estariam subindo aos palcos representar uma categoria nova onde a feminilidade das competidoras deveria ser enfatizada. No entanto, a falta de preparação, bem como a falta de instrução somada ao uso de substâncias que estariam antecipando etapas de ganho de massa, causaram efeitos negativos nas atletas *Wellness*.

Desse modo, no texto é criticada essa virilização das atletas que estariam com rostos masculinizados. Tal situação, portanto, sai do que é esperado desta categoria competitiva. Segue o texto abaixo, publicado via Facebook, onde o autor diz o seguinte:



Figura 19 - Ilustração do texto publicado nas redes sociais. Fonte: Facebook.

#### CHEGA DE FACE MASCULINA NAS ATLETAS

Atenção mulheres

Olhe bem esta atleta: é a campeã absoluta da categoria *Woman's Physique*, atualmente a categoria das mulheres mais fortes da IFBB. E no profissional ainda. E porque ela ganha? Porque a musculatura dela tem aspecto feminino e principalmente porque ela tem cara de mulher sem aspectos de virilização. Então fica o recado para as atletas e treinadores, segundo as novas diretrizes da IFBB Internacional a mulher pode ter o físico perfeito mas qualquer aspecto ou sinal de virilização na face esta atleta terá perda de pontos podendo perder pra uma atleta inferior ao físico mas com cara de mulher. E isso vale pra todas as categorias femininas da IFBB porque tenho visto *bikinis*, que é a categoria mais leve da amadora, com faces mais masculinas que as *Womans physique* da Profissional, e isso é inadmissível e vale o bom senso porque na hora de não ser bem classificada não espere que o árbitro lhe diga que foi por sua face masculina, os árbitros não estão autorizados a dar "*feedback*", porque o papel do árbitro é selecionar os melhores no palco, e não dizer o que faltou pros atletas que não se classificaram. Hora isso é papel dos técnicos, para isso eles existem mas são aqueles que somem após o evento, falam mal na internet só que nunca aparecem nos cursos, nunca vi árbitro de futebol reunindo os times ao final pra dar *feedback*, então no Culturismo é exatamente a mesma coisa, então espera-se que o técnico e o próprio Atleta tenham esse *feeling* e essa percepção, grande abraço!

As respostas que seguiram ao texto demonstraram concordar com a colocação do árbitro, enfatizando que a pressa e a má preparação das atletas tem causado esse efeito. Como segue:

Tem muitas *bikini* tendo que fazer implante de cabelo... Muitas *wellness* parecendo travestis... Eu concordo muito com você sobre os físicos construídos com pressa. É bem complexo analisar isso tudo. De quem é a culpa? Uma atleta *bikini*, nas mãos de um hábil treinador, seria capaz de competir em nível nacional totalmente natural. Mas isso levaria uns anos. A culpa é dividida entre as federações, treinadores e atletas. As federações criaram categorias como *bikini* e *wellness* onde um treinador com bom conhecimento e sem escrúpulos pode criar uma atleta altamente competitiva em seis meses.

Para isso acontecer uma boa dose de drogas consegue construir uma *bikini* ou *wellness* (e até *men's physique*) em um curto período de tempo. Junte a oferta da federação à falta de escrúpulos de treinadores em busca de fama e dinheiro, adicione meninas deslumbradas com egos sedentos por atenção e terá campeonatos com 100 -300 atletas *bikini/wellness* competindo. É diferente de categorias como *bodybuilding*, *womens physique* e *figure* onde as (os) atletas precisam de anos para construir um físico e quase todos têm isso bem fixado e compreendido. A Federação parece estar ciente e preocupada com isso. E por isso o Pierin vem trazer essa notificação. É bom ler esse tipo de orientação, pois nos mostra que temos pessoas sérias dirigindo a federação e organizando as competições. É bom saber que a federação está preocupada com o bem estar e direcionamento dos e das atletas.

Uma atleta também comentou sobre o texto, observando que a pressa em construir um corpo atlético apto para disputar um campeonato tem causado efeitos nocivos às competidoras. Segue a crítica:

Estou nesse esporte há alguns anos... Meu primeiro campeonato foi em 1988... E como o nosso amigo Miguel Chain Jr. comentou... A pressa em conseguir destaque e projeção nas competições e nas redes sociais, tem levado várias mulheres a quererem construir um físico dos sonhos da noite pro dia!!! Me perguntam o que eu tomo, mas esquecem de perguntar há quantos anos eu treino, como mantenho minha dieta e rotina de vida!!! Por isso muitas atletas competem um ou dois anos e somem!! É claro... Se fossem construídas com tempo, talvez teriam uma carreira mais longa, com qualidade de vida!!

Os textos publicados nas redes sociais enfatizam uma situação observada tanto pelos atletas quanto pelos demais envolvidos com o esporte. Treinadores, atletas, árbitros e simpatizantes criticam a construção imediata de uma atleta das categorias *Wellness* e *Bikini*. Eles colocam que essa instantaneidade faz com que determinados critérios, como a feminilidade e a suavidade das curvas sejam afetadas com um preparo inadequado, possivelmente obtido através de treinos inadequados e uso de substâncias para acelerar o crescimento muscular.

Não temos desse modo dados de *dopping* claramente expressos em nenhuma instância do esporte. Porém, existe como demonstrei uma crítica severa às atletas que apresentem rostos e corpos masculinizados, as quais estão sujeitas a desclassificação imediata das competições. Como foi mencionado nos comentários acima, as novas categorias femininas procuram atletas que expressem padrões normativos de feminilidade, os quais são afetados pelos usos de substâncias anabolizantes.

O uso de anabolizantes não foi percebido como um tema central no cotidiano das atletas de fisiculturismo. O que foi posto com centralidade e diversas vezes enfatizado foi a importância da alimentação na construção corporal das atletas e a importância de uma rotina longa e duradora de treinos e exercícios. De modo geral, todas as atletas entrevistadas por mim, foram enfáticas na necessidade de uma sólida construção corporal que somente a partir de um trabalho intenso e longo são possíveis de atingir.

Apesar desse aspecto percebido em campo, Jaeger comenta que o uso de anabolizantes tem, na realidade, crescido muito no esporte. Mesmo com minhas informantes tendo esclarecido diversas vezes a importância da alimentação e colocado o uso de anabolizantes como um dos elementos secundários no trabalho feito pelas fisiculturistas, é inegável que o uso dessas substâncias está presente e atua como uma das “ferramentas” para essa construção corporal.

O número de drogas tem aumentado, assim como o seu uso tem ultrapassado os limites esportivos e adentrado outros espaços sociais, não só para melhorar o rendimento do corpo, como também para potencializar a própria aparência. Nessa perspectiva, não há como negar o lugar central que essas substâncias assumem na construção do corpo do atleta do fisiculturismo, e talvez a ênfase dos discursos esteja mais na profanação desses usos e menos na necessária aprendizagem para utilizá-los adequadamente (JAEGER, 2009, p. 171).

Em campo, observou-se que de fato os anabolizantes fazem parte do conjunto de investimentos dos quais as atletas lançam mão para a construção corporal. No entanto, em suas falas, este “ingrediente” não ocupou tanta notoriedade, seja porque de fato este não é o componente decisivo nos ganhos musculares, seja porque, diante de todos os aspectos para a construção muscular este seja o mais rápido, mais fácil e, portanto, menos preocupante.

Ou ainda, como uma das alternativas para essa pouca visibilidade ou menção do uso de anabolizantes, está o fato de que, por se tratar ainda de um tema tabu, controverso e mesmo alvo de críticas, o silenciamento e a ocultação desta prática seja uma maneira que as fisiculturistas encontraram para lidar com tal investimento sem que sejam criticadas ou desvalorizadas.

### **4.3 - Alimentação, suplementação e dietas**

Quando falamos em fisiculturismo as primeiras impressões que temos estão relacionadas em sua maioria com a prática da musculação. Acredita-se que os praticantes de fisiculturismo passam a maior parte do tempo levantando e puxando grandes quantidades de peso no interior dos ginásios e academias de ginástica. Isso é compreensível e bastante verdadeiro. Afinal, é por meio dos exercícios anaeróbicos que se constroem e se moldam os músculos.

Outra impressão bastante recorrente quando o assunto é fisiculturismo, e isso foi constatado em conversas, em pesquisas, bibliografias, em entrevistas, é que o uso de anabolizantes se constituiu como parte definitiva nos ganhos de volume e massa muscular. No entanto, o que pude constatar em campo a partir das observações e principalmente, por meio das conversas e entrevistas, é a importância da alimentação na construção corporal dos atletas de fisiculturismo. A alimentação é um elemento fundamental e muitas vezes é compreendida como secundária em relação ao uso de anabolizantes.

O período em que frequentei o ginásio, não era incomum observar num canto ou mesmo, sentados no meio do salão, sob os aparelhos, alguns dos alunos e alunas segurando um pote onde havia a refeição já pronta, trazida de casa. Essas atitudes algumas vezes me incomodaram. Principalmente quando no meio da manhã, quando estava realizando meu treino, algum colega próximo abria seu pote e o cheiro de frango cozido impregnava todo o ambiente. Apesar de gostar de frango, não fazia e não faz parte dos meus hábitos alimentares consumir este alimento durante a manhã. Aliás, não costumava inclusive ver em outras academias alunos comerem no salão de treinos.

O hábito de realizar refeições no interior do ginásio, no entanto era visto com maior frequência sendo feito pelos homens do que pelas mulheres. As atletas, como pude observar, carregavam junto com seus demais pertences sacolas térmicas onde armazenavam seus alimentos já preparados em casa para serem consumidos mais tarde. Foram poucas às vezes que presenciei mulheres consumindo refeições propriamente, apesar de ver inúmeras vezes suas bolsas com alimentos armazenados em potes. O que pude notar, foi que o consumo de alimentos de suplementação era ainda mais comum em ambos os grupos.

Logo após os treinos, era comum observar tanto os homens quanto as mulheres prepararem seus *shakes* contendo suplementos de proteínas, como os *Whey Protein*. Alguns bebiam a mistura feita com água ali mesmo no ginásio, outros deixavam as dependências fazendo o seu uso.

O consumo de alimentos já prontos nas dependências do ginásio é uma expressão dos hábitos rotineiros das atletas e praticantes de fisiculturismo. Muitos deles possuem um esquema seguindo uma dieta organizada por um nutricionista ou consultor de alimentação, que não é necessariamente um nutricionista. Desse modo, as refeições da semana geralmente são preparadas nos finais de semana e são separadas e organizadas para os demais dias.

Constituem como parte dessa dieta principalmente os alimentos com alto teor proteico e carboidratos complexos. Basicamente, carnes magras, como de frango e peixes, ovos, batata doce, arroz e macarrão integral. Esses alimentos devem ser consumidos várias vezes ao dia, chegando até a oito refeições diárias. Além disso, são preparados geralmente sem uso de frituras, evitando assim a ingestão gordura, que são indesejáveis para os atletas de fisiculturismo. Le Breton ao observar as práticas alimentares dos fisiculturistas concluiu que:

Sua alimentação, pura matéria para fabricar músculos, baseia-se em um cálculo científico da soma de proteínas a serem absorvidas. Restringe-se a cinco ou seis refeições diárias nos antípodas da gastronomia e assimiladas como uma outra forma do trabalho a ser realizada, o complemento nutricional é dado pela proteína em pó, por minerais e vitaminas (LE BRETON, 2013, p.41).

Curiosa em relação às dietas, questionei uma das atletas quais eram seus hábitos alimentares.

Atleta: Eu como de tudo quando estou em *off*. Mas quando digo de tudo, são alimentos de verdade, não essas bobagens. Às vezes até como uma pizza porque gosto muito. Mas como macarrão, frango, tem vários jeitos de preparar para não enjoar. Batata doce...

Gabriela: mas você nunca come doces nem nada?

Atleta: Eu adoro doces, como sim! Mas só nos finais de semana. Aí como algum chocolate, sorvete, biscoito. Mas não é sempre. É um pouco difícil mas você acostuma, chega uma hora que você nem come tanto, sabe? Vira um hábito e você acostuma...

Gabriela: mas e quando você está *pre-contest*, como é?

Atleta: aí o bicho pega. Na verdade essa é a parte mais difícil porque a dieta fica muito restrita. Um mês antes das competições eu começo a mudar minha dieta e chegando perto ela fica só em frango e batata doce. Enjoa, chega uma hora que não dá, mas dá (risos)

Por isso que é tão difícil o fisiculturismo, porque você tem que restringir muita coisa, você fica só com dois tipos de alimentos, bem calculados e bem na hora certinha e só água. Vai diminuindo a água também até secar.

Nesse mesmo sentido, várias atletas comentaram o mesmo processo. Durante o período em que estão em *off*, a alimentação é mais livre. É possível comer uma variedade maior de alimentos e até mesmo consumir esporadicamente produtos que chamam de “lixo” como guloseimas doces e com gorduras. No entanto, a alimentação segue dentro de um padrão. Já ouvi de pessoas quando dizia que estava pesquisando as práticas de fisiculturistas dizerem “elas vivem de dieta”. Contudo, o que observei é que o que pode ser considerado como “dieta” para muitos, é na verdade um estilo de vida, ou melhor, um hábito alimentar. Ou seja, comer frango às 09:00 da manhã não é portanto uma dieta louca nem algo esquisito para quem pratica o fisiculturismo.

#### **4.4 – Suplementos**

O consumo de alimentos de suplementação pareceu ser uma regra entre os praticantes de musculação e atletas de fisiculturismo. Não só pelas observações em campo mas pelas falas que surgiam no ginásio. Quando iniciei meus treinos no ginásio e passei a conversar com meus colegas, foi sugerido que eu investisse na compra de suplementos pré e pós-treino, principalmente os *Whey Protein*, pois eles seriam importantes na construção e na recuperação

muscular. Como foi explicado por um colega, esses suplementos ofereceriam, como o nome já diz, uma nutrição a mais para os músculos, auxiliando nas possíveis deficiências alimentares.

Interessado em me ajudar, um dos meus colegas se ofereceu para comprar o suplemento de proteína para mim. Segundo ele, teria contatos que vendiam *Whey Protein* com qualidade e menor custo. Fui muito motivada e incentivada a persistir nos treinos, mas principalmente a investir na suplementação. Como no diálogo que segue:

Aluno: Você está indo bem, você é jovem e tem tempo. Olha, se você pegar pesado agora, fazer um treino certinho, seguir uma dieta, até ano que você fica show! Eu malhava já há algum tempo mas tinha preguiça e tal. Aí comecei a fazer consultoria com a Ro e ela montou uma dieta para mim e olha só como mudou (me mostra fotos no celular). Então se você começar agora fazendo o treino e suplementando logo você vai ver a diferença.

Gabriela: Mas deve ser caro isso tudo... É academia, é consultoria para treino, consultoria para dieta, mais a suplementação que tem um monte de coisa...

Aluno: Sim isso é verdade. Tudo isso custa caro. Eu gasto mais ou menos por mês uns 5 mil reais, com tudo isso que você falou. Mas sabe, vale a pena. Antes eu vivia em balada e gastava a mesma coisa. Dormia mal, me alimentava mal, estava ficando gordo, minha saúde estava toda lascada, Aí eu disse não, chega. Minha qualidade de vida estava muito ruim. Então por isso que eu digo, às vezes o pessoal reclama que gasta mas na verdade é um investimento que você tá fazendo com teu corpo, com a tua saúde. Hoje eu estou muito melhor.

Gabriela: Pois é. Mas é que eu realmente não tenho condição de bancar isso (risos)

Aluno: Eu posso conseguir para você um *whey* bem bacana. Tenho meu contato que eu peço sempre, é *whey* importado, marca "*top*". Tem lugares que são bem caros mas o negócio é você pesquisar antes de comprar. Eu compro um pra você ver o que acha.

Os gastos com academias de ginástica e suplementação, como vistos pela fala do meu colega, são interpretados como investimentos para a saúde, o corpo e a autoestima. Algo que na verdade não se gasta, mas se ganha. Como no caso acima citado, é feito uma mudança no estilo de vida como um todo. Substituiu-se os gastos com baladas, festas, bebidas e alimentação vazia de nutrientes para poder investir em treinos, em consultoria com nutricionistas e *coachs*, alimentação e em suplementos alimentares.

Aqui podemos pensar no termo *corpo-capital*, que Goldenberg comentou quando analisou a relação atual dos indivíduos com seus corpos dentro da cultura da boa forma. O corpo centralizado passou a ser um local de altos investimentos, pois, o corpo 'em forma' se apresenta como um sucesso pessoal, o qual qualquer mulher ou homem pode aspirar, se realmente se dedicar a isso (GOLDENBERG, 2002). E acrescenta dizendo ainda que em nossa sociedade, cada indivíduo é considerado responsável (e culpado) por sua juventude, beleza e saúde: só é feio quem quer e só envelhece quem não se cuida. Cada um deve buscar em si as imperfeições que podem (e devem!) ser corrigidas (GOLDENBERG, 2002, p.9).

Os investimentos com a suplementação são bastante altos. Geralmente os suplementos indicados para aqueles que visam conquistar massa e volume muscular são:

Whey Protein: É a proteína do soro do leite indicada para fornecer os aminoácidos necessários aos músculos, favorecer a hipertrofia, suporte ao sistema imune e completar dietas pobres em proteínas.

Glutamina: Auxilia na síntese e degradação de proteínas, importante a síntese dos demais aminoácidos, para a manutenção da homeostase de vários tecidos durante estados catabólicos (perda de músculo), exerce papel na produção do GH, redutor de cortisol e atua na imunidade e no intestino

Waximaize: Semelhante ao amido, classificado como carboidrato complexo, baixo índice glicêmico (menor que a maltodextrina e dextrose) e nenhuma retenção hídrica, diminuindo também o depósito na forma de gordura. Indicado para reposição do glicogênio perdido durante o treino.

B- Alanina-ALANINA (ou creatina): O ácido láctico é produto da oxidação da glicose durante o exercício e leva a uma redução no pH muscular que contribui para a fadiga e reduz a performance. A suplementação visa o aumento no conteúdo de carnosina retardando assim a fadiga e aumentando o volume muscular e de treino.

BCAA: Aminoácidos usados para evitar o catabolismo muscular, acelerar a recuperação e retardar a fadiga muscular e central. Além de também atuar no metabolismo da proteína, na sinalização através do sistema M-tor (leucina), exercendo função anabólica e o crescimento muscular.

É bastante comum, para suportar financeiramente os diversos gastos, que atletas e empresas de suplementos façam acordos. Algumas fisiculturistas que tive contato contaram ter esse tipo de relação. As empresas fornecem os suplementos e em troca, as atletas utilizam suas redes sociais para fazer a divulgação dos produtos. Assim, um associa à imagem do outro. As trocas

podem ser em suplementos ou em cachês, como se fossem modelos. Abaixo, um exemplo dessa publicidade feita por uma fisiculturista nas dependências do ginásio após a realização do treino. A atleta exibe a marca associando ela a sua imagem.



Figura 20 - Atleta exibe marca patrocinadora de suplementos após realização do treino no ginásio de musculação. Fonte: Facebook.

A alimentação e a suplementação foram os investimentos mais presentes e citados enquanto estive em campo. Como observou Le Breton, a alimentação esboça uma disciplina total que ocupa às vezes várias horas do dia (LE BRETON, 2013, p.41). São a eles que as atletas dedicam os ganhos e também as falhas, fazendo valer a máxima “você é o que você come”. Conforme a fisiculturista Gisele, a parte da alimentação é um dos processos mais difíceis. Quando se segue uma dieta que às vezes pode ser restrita em decorrência das competições, muitas são as restrições subsequentes a ela. Comer não tem somente a função nutricional, mas também social. Neste sentido, Sabino observou que a alimentação, na verdade, abrange diversos setores da vida, segundo o autor:

A alimentação, além de ser necessidade biológica, é um complexo sistema de significados sociais, sexuais, políticos, religiosos, éticos, estéticos, etc. Pode-se dizer que nenhum aspecto do comportamento humano, à exceção talvez do sexo, é tão sobrecarregado de ideias (SABINO, 2004, p.211).

Ao restringir a alimentação, restringem-se também locais e encontros, e é isso, segundo a atleta o momento mais penoso para uma fisiculturista. A fisiculturista falou mais sobre a alimentação e o regime que é feito para as competições:

Claro, a parte que é feito no ginásio é muito importante. É ali que a gente constrói o músculo, modela, ajeita o que não está bom... Mas isso é só uma parte da rotina da atleta. Dá pra dizer que 30% é feito na academia, malhando. O restante é tudo com a alimentação, a suplementação. Então assim, quando chega perto das competições, fica tudo isso mais intenso. A gente corta vários alimentos e faz uma dieta bem restrita para intensificar os ganhos...

Sabino em seu trabalho de campo ao investigar as práticas de fisiculturistas analisou também a questão alimentar. Segundo o autor, os gerenciamentos alimentares dos atletas são bastante intensos e radicais. Ele observou o alto consumo de carnes e de carboidratos para o crescimento muscular como parte da preparação para as competições:

A dieta de um fisiculturista tem importância fundamental no seu sistema simbólico e, portanto, ocupa um lugar ímpar no seu cotidiano não apenas extensivamente (durante o tempo que ele adota), mas intensivamente (a radicalidade). O fisiculturista adota uma dieta radical que comporta a ingestão de inúmeros suplementos – cada vez mais “aprimorados” pela indústria – e proteínas em grande quantidade. Chegam a consumir até 9000 calorias por dia – três a quatro vezes mais que uma pessoa comum, quando em fase de construção da muscularidade. Por outro lado, reduzem drasticamente a alimentação quando necessitam emagrecer. Em “fase de crescimento” realizam, de duas em duas horas, refeições que chegam a somar uma dúzia de clara de ovos (ou albumina, clara de ovo em pó desenvolvida pelos laboratórios de 215 suplementação) - e um quilo de carne diárias – em geral peito de frango -, além dos carboidratos; em geral macarrão puro na água e sal. (SABINO, 2004. p. 214)

Como foi observado em campo e nos diversos espaços pesquisados, a alimentação ocupa um lugar central nos investimentos diários das atletas. É preciso estar sempre atenta ao que se consome pois é isso que definirá, mais adiante, a qualidade de uma fisiculturista para subir ao palco. Por isso, as dietas se transformam em estilo de vida e passam a se tornar em hábitos. Algumas atletas inclusive, disseram não sentir falta de vários alimentos que são restringidos, como doces, carboidratos simples e frituras. O alimento para uma

fisiculturista tem função unicamente nutricional e por isso é um dos maiores aliados ou vilões das atletas.

#### **4.5 - Investimentos na beleza**

Talvez uma das práticas mais recentes do fisiculturismo, que começa a se tornar expressiva a partir dos anos de 1990 com o surgimento de fisiculturistas como Lenda Murray nos Estados Unidos (JAEGER, 2009), é a preparação da beleza estética das atletas. Antes disso, as mulheres fisiculturistas limitavam-se a preparação tal como era feita pelos homens, tendo em vista que os padrões do esporte se aplicavam do mesmo modo em sua vertente masculina como feminina.

A toilette das mulheres atletas começou a ser cada vez mais requintada à medida que as exigências feitas a estas se definiam no sentido de torná-las mais femininas. Desse modo, os corpos fortemente marcados por músculos volumosos, densos e cortados por veias saltadas, passaram a ostentar adereços como anéis, pulseiras, *bikinis* ornados com pedrarias, saltos altos e brilhantes. Além dos acessórios, as maquiagens que pouco apareciam nas primeiras competições femininas começaram a ser mais fortes e mais marcantes. Sombras coloridas, cílios postiços, blush e corretivos para a pele além de batons claros e coloridos passaram a enfeitar e a embelezar as atletas de fisiculturismo.

Os cabelos também se tornaram merecedores de atenção e cuidados. Primeiramente como um aspecto meramente embelezador, os cabelos nos anos 2000 com o surgimento das categorias como *wellness* e *bikini* passaram a ser mais um elemento avaliado entre as competidoras. Desse modo, os cuidados com a hidratação, o corte, o volume e o aspecto passaram a demandar mais atenção das atletas. Soltos ou arranjados em detalhados penteados, os cabelos emolduram os rostos pintados e sorridentes das atletas de fisiculturismo.

As unhas também se modificaram neste processo de embelezamento no fisiculturismo. Atualmente, a grande maioria das fisiculturistas ostenta durante as competições unhas pintadas, decoradas e alongadas por meio de unhas postiças. Acredito se tratar de unhas postiças, tendo em vista que durante o

trabalho de campo observei que as unhas das atletas são normalmente menores, apesar de estarem sempre arrumadas e com a pintura em dia.

Angelita Jaeger em seu trabalho de campo realizado em 2009 já observava essa série de investimentos sobre a beleza das atletas. Segundo a autora, esse cuidado cada vez maior e mais sofisticado sob a tolete se fortaleceu à medida que a feminilidade das fisiculturistas se mostrava em ameaça. Como ela explicou “paulatinamente, as atletas se esmeram mais e mais em apagar a ambiguidade dos seus corpos, acentuando os atributos que constituem uma feminilidade normatizada” (JAEGER, 2009, p.206). Ainda segundo Jaeger:

Esses investimentos possuem uma íntima relação com os lugares ocupados pelos sujeitos em sociedade, uma vez que, ao longo do tempo, homens e mulheres vêm sendo classificados, nomeados e definidos pela “aparência dos seus corpos; a partir de padrões e referências, das normas, valores e ideias da cultura” (LOURO, 2004, p.75). Atendendo às exigências e ameaças da instituição esportiva, com o tempo, as atletas vêm intensificando a incorporação de uma representação padronizada e pretensamente segura de sua feminilidade e acoplando-lhe novos detalhes (JAEGER, 2009, p.207).

Alguns outros investimentos sobre o corpo e mais precisamente sobre a estética e a beleza das atletas passaram a ser incorporadas à medida que a tecnologia e a indústria do embelezamento se aperfeiçoaram, prometendo revoluções para aquelas que as aderissem (SANT’ANNA, 2013).

É deste modo que surgem procedimentos de pequeno impacto como drenagens linfáticas, que prometem reduzir medidas a partir da drenagem das linfas, tornando os contornos musculares livres do acúmulo de resíduos e água, evitando assim o efeito “inchado”. As massagens modeladoras ou massagens terapêuticas, relaxantes entre tantas variedades também aparecem como um dos artifícios utilizados pelas atletas de fisiculturismo, principalmente, com o intuito de eliminar as temidas e indesejáveis celulites.

Além da modelagem proporcionada pelas massagens e outros dispositivos estéticos, muitas atletas também lançam mão de depilações definitivas realizadas em centros estéticos. À lisura da pele, é comum também que mantenham constantemente, independente da época do ano, um tom bronzeado e uniforme. Esse efeito “saudável” da pele bronzeada não ocorre a partir da exposição solar, mas sim, das sessões em camas de bronzeamento ou de jatos de tintas em centros estéticos.

Muitas das atletas que tive contato comentaram utilizar estes diversos recursos de embelezamento como rotina, não sendo algo realizado somente para as épocas de competição. Como foi esclarecido, a dedicação ao corpo e ao esporte está presente a todo o momento, sendo um envolvimento integral da vida dessas mulheres atletas.

Tais práticas que acontecem fora dos âmbitos do ginásio não foram possíveis de serem observadas, contudo, elas estão presentes no cotidiano das fisiculturistas que buscam cada vez mais apresentar corpos não somente musculosos, mas corpos considerados belos, desejáveis, sensuais. Segundo Jaeger, esse conjunto de investimentos sugere uma tentativa de produzir uma hiperfeminilidade normatizada das atletas. Na tentativa de amenizar as possíveis tensões decorrentes da exibição de corpos volumosos, as atletas de fisiculturismo tem se valido cada vez mais desses recursos de embelezamento que começam entre as práticas diárias e se mantêm cada vez mais expressivas e presentes nos dias das competições.

Por meio do conhecimento dessa série de gerenciamentos e investimentos sobre os corpos das atletas de fisiculturismo, passo ao próximo capítulo onde descrevo as observações realizadas em um campeonato e as subsequentes tensões e discussões que surgiram.

### **PARTE III**

#### **AS COMPETIÇÕES, A BELEZA E A FEMINILIDADE**

Neste último capítulo pretendo abordar uma série de temas que surgiram a partir da observação dos investimentos cotidianos sobre o corpo na academia de ginástica e também através das trajetórias das mulheres que se tornaram atletas. A esses aspectos, como nesta última seção a descrição de um dos campeonatos de fisiculturismo que assisti em Curitiba no ano de 2015. Na ocasião, tive a oportunidade de observar o espetáculo que é um evento desse esporte. Mais do que assistir a apresentação dos resultados dos investimentos sobre os corpos, pude também observar a reunião que o esporte proporciona, entre atletas, familiares, profissionais e empresas do ramo *fitness*.

Descrevo esses elementos acima mencionados e ainda como funciona um evento de fisiculturismo, quem participa, quais são os sentimentos, as expectativas que surgem, como as atletas se preparam e de que modo se relacionam com o dia “D”. A partir da descrição desse evento, passo então a discutir sobre os padrões de beleza existentes hoje em nossa sociedade, onde percebo o corpo ocupando um local central nos investimentos e preocupações de mulheres e homens.

O fisiculturismo praticado no Brasil, especificamente em Curitiba ao qual tive acesso, é marcado por uma série de características que muito se distinguem dos demais países onde ele também é praticado. Ao longo deste trabalho, busquei esclarecer quais são essas diferenças e de que modo elas estão presentes no fisiculturismo brasileiro.

No entanto, é preciso compreender ainda o porquê dessas peculiaridades que transformaram de modo tão sensível o fisiculturismo em sua vertente feminina no Brasil diferenciando-o assim dos outros países onde categorias como a *Bodybuilding*, por exemplo, continuam existindo.

Para compreendermos a história e o contexto no qual está inserido o fisiculturismo brasileiro, trago algumas reflexões sobre noções de beleza que permearam o começo do século XXI onde podemos observar a emergência de um novo padrão de beleza popular em revistas, em programas de televisão, na música, na Internet e nas redes sociais.

A historiadora Denise Sant'anna observou que esse padrão de beleza começou a ser produzido muito antes dos anos 2000, ainda nos anos 1980 quando a ideia de um corpo magro e “sarado” motivou homens e mulheres a frequentarem academias de ginástica e musculação. O corpo magro estava desse modo estreitamente relacionado com a noção de beleza, de saúde e de sensualidade. O corpo tornou-se um *bem capital*<sup>32</sup>.

Com a gradual liberdade alcançada pelas mulheres, os corpos também atingiram outro nível de libertação até então nunca visto. Era possível mostrá-lo e usá-lo. No entanto essa exposição exigiu cuidados também nunca feitos. O corpo assim alcançou um novo status na virada do século.

Abordarei essas questões do novo status do corpo a partir das considerações da antropóloga Mirian Goldenberg. Por meio de uma pesquisa realizada no Rio de Janeiro entre os anos de 1998 e 2000, a autora constatou o surgimento de uma nova moral à qual os homens e as mulheres estavam sujeitando seus corpos: a moral da “boa forma”.

No mesmo sentido, utilizarei também as reflexões a cerca do corpo feitas por Malysse quando este observou o crescimento da *corpolatria* entre os brasileiros, onde percebeu a importância do corpo e da beleza na sociedade carioca. Ambos os autores trazem o conceito de *culto ao corpo*, e ressaltam a importância do trabalho e da influência das diversas mídias para a afirmação dessas noções de corpo belo e de beleza.<sup>33</sup>

Por fim, pretendo analisar de que modo essas ideias se relacionam com o que é entendido como feminino e qual o impacto dessas noções na prática do fisiculturismo no Brasil. Como o antropólogo Le Breton bem colocou, o corpo e seus usos são reflexos do que há na sociedade e vice-versa:

---

<sup>32</sup> “Corpo como capital” é um termo usado pela antropóloga Mirian Goldenberg.

<sup>33</sup> GOLDENBERG fala em “imitação prestigiosa”

Em uma palavra, se o corpo é um símbolo da sociedade, como sugere Mary Douglas, toda ameaça sobre sua forma afeta simbolicamente o vínculo social. Os limites do corpo desenham na sua escala a ordem moral e significativa do mundo. Pensar o corpo é outra maneira de pensar o mundo e o vínculo social: uma perturbação introduzida na configuração do corpo é uma perturbação introduzida na coerência do mundo (LE BRETON, 1995, p.64-65).

## 5 – As competições

Não foi por acaso que quando desenvolvi a proposta para esta pesquisa elegi Curitiba como a cidade ideal para efetuar as observações do cotidiano das atletas de fisiculturismo. Anualmente, a cidade é sede para vários eventos voltados ao público *fitness*. Entre eles, os campeonatos de fisiculturismo são os que mais atraem o público que lotam os salões dos clubes curitibanos. Desse modo, há espaço para todos os interessados no esporte, desde atletas estreantes até atletas experientes, treinadores, *coachs*, ex-praticantes, simpatizantes, admiradores e curiosos.

Englobando um amplo público de adeptos e consumidores, os eventos de fisiculturismo ocorrem ao longo do ano sendo organizados pelas duas federações de fisiculturismo mais influentes atualmente no Brasil. Uma delas, a NABBA, promove anualmente na cidade de Curitiba uma média de cinco competições. Cada uma delas é uma etapa seletiva para a próxima, dessa maneira, os eventos realizados pela federação tem seu calendário organizado a partir do início do ano.

Habitualmente, é no mês de Março que as competições começam pelo nível “estreantes”. Essa etapa promove o surgimento e a inserção de novos atletas no fisiculturismo, e seguem para as outras, sendo elas respectivamente; Etapa Paranaense, que geralmente ocorre dois meses depois, no mês de Maio; Etapa Brasileirão, no mês de Junho; Etapa Sulamericano, em Setembro; e por fim a Etapa Copa Sulsudeste, no mês de Novembro. Essas competições que ocorrem durante o ano todo em Curitiba envolvem âmbitos cada vez mais abrangentes, mobilizando vários atletas e profissionais. No entanto, as etapas finais que ocorrem também no final do ano ocorrem em maiores centros urbanos, como Rio de Janeiro e São Paulo.

Essa divisão estrategicamente formulada viabiliza a organização dos atletas veteranos e principalmente dos aspirantes do esporte, que, todo ano, tem a chance de adentrar neste universo e progredir no seu decurso, desafiando-se assim a superar cada etapa vislumbrando o primeiro lugar.

Do mesmo modo que a NABBA, a federação de fisiculturistas IFBB promove em Curitiba em média dois campeonatos por ano, sendo o primeiro deles a Etapa Seletiva Estreantes, que também revela novos atletas no esporte, ocorrendo geralmente no mês de Maio; e a Etapa Seletiva Paranaense, onde os atletas disputam uma colocação para os níveis nacionais e posteriormente internacionais, esta etapa costuma acontecer um mês após a primeira, no mês de Junho.

Entre os anos de 2015 e 2016 os quais dediquei para a realização da pesquisa em campo, tive a oportunidade de presenciar dois campeonatos de fisiculturismo organizados pela federação IFBB. Não havendo nenhum critério especial para essas escolhas, sendo mais uma questão de conciliação dos eventos com minha vida pessoal, presenciei o 4º Campeonato Estreantes Seletivo Paranaense da IFBB em 2015, e também o 5º Campeonato Estreantes Seletivo Paranaense da IFBB em 2016. Descrevo a seguir uma destas minhas experiências em campo, onde tive a oportunidade de presenciar pela primeira vez um campeonato amador de fisiculturismo.

### **5.1 – O dia “D”**

Quando desenvolvi a proposta para esta pesquisa um dos objetivos apresentados era o de observar as atletas em preparação e posteriormente, acompanhar suas apresentações no dia da competição de fisiculturismo. O intuito desse objetivo era justamente ter uma visão do ciclo do esporte. Conhecer os bastidores do cotidiano de uma atleta, observar as preparações físicas, os desafios, as dificuldades, as restrições, e então, observar os resultados finais em uma competição. Observar as atletas alcançando seus objetivos, o dia “D”.

Com algumas diferenças entre o plano e a prática, o que é normal no decurso da pesquisa, efetivei este objetivo. Desse modo, em Junho de 2015 acompanhada pelo meu marido Gabriel, presenciei um evento de fisiculturismo.



Figura 21 - Pôster para fotografar na entrada do evento. Fonte: fotografia de campo, 2015.

Com início às 14:00 horas do dia sete de Junho de 2015 na Sede Social do Clube Paraná, localizado na Avenida Presidente Kennedy no Bairro  gua Verde, chegamos ao evento por volta das 15:00 horas num dia frio de outono. Impressionava já no estacionamento a quantidade de carros estacionados. Foi difícil encontrar uma vaga disponível ao que tivemos que rodar por várias vezes a quadra da sede, que por fim, acabamos deixando o carro num estacionamento pago.

Caminhando para a entrada do evento, já era possível observar uma grande agita o na rua. Atletas semi-nus circulavam próximos das portas acompanhados dos familiares que chegavam em grupos, treinadores e suportes também acompanhavam muitos atletas que pareciam preocupados ou buscando preparar algo antes de subir ao palco.

Logo no saguão, um grande p ster do evento servia para que os visitantes pudessem registrar sozinhos ou acompanhados sua presença no local. Ainda neste espaço, um expositor de aparelhos e máquinas para treinos

era frequentado por atletas já com os corpos pintados que demonstravam movimentos, davam entrevistas para canais de televisão locais e respondiam às perguntas daqueles que ali passavam seja em relação às máquinas ou em relação aos treinos. Compartilhando do mesmo ambiente, patrocinadores e comerciantes dos diversos segmentos e setores *fitness* aproveitavam a oportunidade para divulgar seus produtos que estão constantemente sendo atualizados, trazendo para cada evento uma novidade imperdível para o adepto da musculação.

Assim, é bastante comum encontrar novidades em aparelhos e máquinas de musculação, expositores de roupas para musculação, suplementos alimentares pré e pós-treino, acessórios, como cintas modeladoras, bolsas térmicas, copos e marmitas, utensílios e máquinas para treino, alimentos e bebidas *fitness*.

Serviços estéticos também são expostos. Como massagens modeladoras, drenagens linfáticas, limpeza de pele, bronzamentos artificiais, pinturas corporais para atletas, enfim, uma série de produtos e serviços são colocados à disposição dos diversos consumidores que frequentam os campeonatos de fisiculturismo, sejam eles atletas ou apenas simpatizantes e praticantes de musculação.

Subindo as escadarias que levavam para o segundo piso, já era possível encontrar com muitos atletas que vestiam somente *bikinis* e sungas, às vezes um roupão. Todos homens e mulheres compartilhando do espaço reservado para a preparação antes de se apresentarem no palco. Não circulei muito neste meio pois estava muito agitado. *Coachs*, amigos e familiares que prestavam suporte também estavam ali presentes, de modo que minha presença poderia incomodar ou mesmo atrapalhar alguém na preparação. No entanto, o que pude observar enquanto estive ali era bastante interessante, achei até mesmo engraçado.

Um misto de ansiedade, nervosismo, vaidade, preocupação pairava naquele ambiente. Homens e mulheres faziam os últimos aquecimentos antes da subida ao palco, alguns utilizavam aparelhos trazidos pelos preparadores para fazer o *pump*, movimentos para inchar os músculos. Outros retocavam a

maquiagem inúmeras vezes, alisavam ou enrolavam cabelos, prendiam os últimos ajustes nos bikinis, vestiam os saltos altos, colocavam jóias, olhavam para o espelho, cuidando de cada detalhe a ser apresentado. Muitos acompanhados de seus *coachs* finalizavam a pintura corporal, treinavam e finalizavam as poses. Rezavam, se concentravam, comiam, conversavam. Registravam através dos celulares esse momento que seria compartilhado depois nas redes sociais.

Entrando por fim no grande salão onde estavam o palco e as várias cadeiras para os espectadores, encontravam-se também os expositores dos patrocinadores do evento e de muitos atletas que ali iriam se apresentar. Diversas marcas de suplementos faziam a divulgação de seus produtos trazendo para os consumidores uma pequena amostra que poderia ser feita ali mesmo. Suplementos de vários sabores e para vários fins, cada um prometendo grandes resultados, e para comprovar isso, modelos e atletas faziam a divulgação e posavam para fotos junto dos admiradores e interessados nos produtos.

A estrutura do evento sem dúvidas era admirável. O salão bastante amplo estava organizado de modo que as pessoas pudessem se acomodar nas várias cadeiras ali dispostas. O palco, bastante alto, tinha boa visibilidade e era o ponto central de tudo, e no entorno os expositores traziam mais dinamicidade ao evento. Caixas de som que transmitiam as informações vindas dos organizadores estavam espalhadas em todos os cantos, e durante os intervalos das apresentações, músicas da moda intercaladas com músicas do estilo *heavy metal* e *rock n'roll* animavam o público.

O clima do campeonato era bastante familiar, sendo bastante comum famílias inteiras estarem presentes para prestigiar um ente querido que iria em breve disputar uma colocação no pódio. Gritos e torcidas podiam ser escutados com alvoroça vindos de mães, pais, filhos e avós dos atletas, que após a apresentação, os acolhiam com muitos abraços, beijos, sorrisos e palavras de motivação, independente da colocação obtida. Um momento certamente de muita admiração e orgulho para os familiares, que expressavam esses sentimentos através dos gestos.

Observando primeiramente estes elementos que de pronto me chamaram a atenção pela grandiosidade e organização do evento, escolhemos um lugar para sentarmos e assistirmos então, as apresentações dos atletas.

Pelo microfone, o apresentador chamava os competidores nominalmente para se organizarem no palco dentro de sua categoria. Primeiramente, todos os concorrentes se exibiam juntos, para assim os avaliadores julgarem todos contra todos. Após a exibição geral, cada atleta se apresentava individualmente, fazendo as poses já ensaiadas conforme o narrador solicitava mostrando ao público e aos jurados os resultados dos treinos e dietas.

As avaliações feitas pelo júri são distintas por categoria. Cada uma possui critérios e regras os quais os atletas devem seguir rigorosamente, afinal, o fisiculturismo é uma competição de detalhes, que, para o espectador leigo como era o meu caso, passam despercebidos mas para aqueles que entendem do esporte, como atletas, treinadores, críticos, avaliadores e *coachs*, cada detalhe importa. Diferenças minuciosas saltam aos olhos e é muito claro quem estava no pareô para ganhar cada competição.

Conforme um resumo publicado no site oficial da IFBB Paraná, as regras para as categorias femininas são as seguintes<sup>34</sup>:

*Women's Physique*: [...] É julgada uma impressão geral do físico que apresente uma aparência atlética feminina, considerando-se a condição e o tom da pele, cabelo e características faciais. E também uma aparência de boa forma e simetria combinado com "muscularidade" e condicionamento geral; Outros aspectos são: presença de palco, personalidade e autoconfiança na apresentação, músculos desenvolvidos simetricamente e definição muscular; Os músculos devem apresentar uma forma arredondada e firme e uma pequena quantidade de gordura corporal.

*BodyFitness*: [...] Nesta categoria são avaliadas a aparência atlética geral do físico, considerando uma aparência simétrica, tônus muscular e *shape* com uma pequena quantidade de gordura corporal, como também, a beleza facial e cabelo e estilo individual de apresentação, incluindo autoconfiança, equilíbrio e graça.

*Wellness*: [...] busca a valorização das curvas, musculatura que deverá demonstrar e baixo percentual de gordura, proporção física e tônus muscular moderado; beleza estética e feminina (curvas) deve ser priorizada. Outro item muito importante: o bronze, a beleza

---

<sup>34</sup> Mais informações completas referentes as regras estão disponíveis no site oficial da IFBB Paraná: [https://docs.wixstatic.com/ugd/5f2230\\_42dd912182e64df292532a2993013db3.pdf](https://docs.wixstatic.com/ugd/5f2230_42dd912182e64df292532a2993013db3.pdf).

(cabelo e maquiagem de bom gosto), desenvoltura no palco, sensualidade e carisma. Acessórios serão permitidos (pulseira, anel, colar, etc) serão permitidas, tanto nas prévias quanto nas finais.

*Bikini Fitness:* [...] Nesta categoria a definição muscular não é permitida, mas, é essencial que a atleta apresente um tônus muscular e uma ótima aparência física geral. É importante a apresentação de um corpo simétrico e a beleza facial e dos cabelos são levados em consideração.

Baseados em tais critérios, atletas e treinadores se esforçam ao longo do ano nos ginásios de musculação para construir esses corpos que devem apresentar a quantidade e o volume de músculos desejados para cada categoria. Mas o que pude observar, tanto nas regras publicadas pelo site quanto nos campeonatos é a valorização de uma estética considerada feminina. Esse aspecto, como pode ser visto nas regras publicadas pela IFBB, relaciona a feminilidade com o desenho corporal marcado por “curvas arredondadas”. O que é contraditório, tendo em vista que a prática da musculação faz “enxugar” as arestas arredondadas do corpo. E mais, a feminilidade é compreendida ainda como uma marca de sensualidade, algo considerado inerente à condição feminina.

Exige-se que além de uma musculatura bem desenvolvida e trabalhada, respeitando os padrões estabelecidos dentro de cada categoria, outros elementos devem ser valorizados e igualmente – ou talvez mais – trabalhados, como a beleza geral da atleta, o que não ocorre entre as categorias masculinas. Dessa maneira, busca-se a harmonia produzida por uma série de adereços utilizados para marcar os traços de feminilidade.

Não basta mais ser somente musculosa, exibindo nos palcos os elementos básicos, como anunciava Botelho (2009, p.105), que dizia que o fisiculturismo “é um esporte que visa desenvolver o tamanho muscular entre definição, proporção, simetria estética e harmonia”. Das atletas, exige-se que a beleza seja marcada pela reprodução de vários elementos considerados femininos, impedindo que dessa forma seus corpos e seus rostos sejam manchados com marcas masculinizantes. Assim, as atletas além de se preocuparem com a produção corporal realizada nos ginásios de musculação baseadas em rotinas de treinos exaustivos e intensos somados a dietas

rigorosas, devem estender os cuidados com seus corpos em clínicas de estética e salões de beleza.

Cabelos bem cuidados e alinhados. Unhas compridas e pintadas. Peles perfeitas, bronzeadas, sem manchas, sem marcas, sem cicatrizes. Rostos arredondados e extremamente maquiados, sem sulcos ou queixos largos que lembrem as antigas atletas de fisiculturismo. Sobrancelhas bem arrumadas. *Bikinis* brilhosos detalhadamente construídos para valorizar busto e tom da pele, realçando os pontos fortes de cada atleta. Joias caras, discretas ou não. Dentes bem cuidados e brancos, saltos altos, fazem parte das competições femininas de fisiculturismo.

Durante o tempo em que estivemos assistindo as disputas das diversas categorias, pudemos observar as movimentações dos atletas e de todos os presentes naquele dia de competições. Eram várias apresentações que haviam começado pelas categorias masculinas, as quais levaram praticamente a tarde toda. Começamos a cansar, apesar do deslumbramento com todo o espetáculo do evento, fizemos então, uma pequena refeição oferecida no local.

Conforme o dia ia passando, o salão ia se enchendo cada vez mais. As luzes intensas iluminavam tudo como se fosse um grande show. Somente no começo da noite é que enfim, começaram as apresentações das categorias femininas.

Como praticante de musculação e admiradora do fisiculturismo, confesso que fiquei admirada com a beleza das atletas que exibiam no palco o máximo da perfeição física, para os meus critérios. Como mulher, me chamou a atenção a lisura da pele, a falta de celulites, as formas volumosas das coxas e dos glúteos, e também, a pomposidade investida na construção das pinturas faciais e na arrumação dos cabelos. Diante de tal espetáculo dos músculos e da beleza feminina, ressaltada fortemente em todas as categorias, acreditei estar num verdadeiro concurso de misses musculosas.



Figura 22 - As campeãs estreantes apresentadas no palco junto de modelos de patrocinadores.  
Fonte: IFBB Nacional.

## 5.2 – As experiências das atletas

O dia da competição é único, afinal, as competições são o coração do fisiculturismo. Como qualquer outro esporte, os atletas se preparam exaustivamente dia após dia, superam desafios restringindo penosamente a alimentação, e infligem aos seus corpos grande carga de dor em treinamentos físicos exaustivos e fatigantes. Apesar das dificuldades, é isso que move tantos homens e mulheres a praticarem esportes dos mais variados tipos. Nesse sentido, Breton sustenta a ideia colocando que a provação pessoal é um caminho indireto para reencontrar o jogo da vida (LE BRETON, 2009, p.3).

O grande dia, o dia “D”, aquele em que o atleta desenvolve sua *performance* a fim de disputar um prêmio, uma colocação, é enfim, um dia para marcar a superação individual independente da colocação, é o dia de exibir os resultados obtidos após tanto trabalho e tempo investido.

Não tendo a oportunidade de presenciar esses momentos de perto, realizei no mês de maio de 2016 uma entrevista com a atleta Maria por telefone. Atualmente residindo nos Estados Unidos e tendo competido pela última vez no ano de 2015 em Guarujá, cidade que fica no estado de São

Paulo no Brasil, a atleta confessou que para poder competir num campeonato de fisiculturismo é preciso estar bem e ter dinheiro, motivos esses os quais a afastou temporariamente dos palcos:

Estou resolvendo toda a questão da minha papelada, há também todas as minhas questões pessoais envolvidas que me abalaram muito nesses últimos tempos. Não é legal você subir num palco sem estar bem, no último que fui eu não estava, sabe, legal pra competir. Até fui sozinha, não avisei ninguém de que eu ia. Eu vou agora resolver meus assuntos, resolver as questões que estão pendentes. Eu mantenho minha rotina de treinos, mas estou sem fazer dieta. Quando estiver tudo bem e tudo certo eu vou procurar participar de algum. Fora isso tem a questão do dinheiro, é muito caro pra você poder competir, é gasto com suplementos, aminoácidos, aí você tem que pagar um *coach*, porque é ruim você ir sozinha, e também porque ele sabe o que fazer, o que treinar e o que comer e o que usar.

Aí você tem os gastos com *bikini*. Um *bikini* que usei custou 150,00 reais, mas dá pra gastar muito mais dependendo da importância da competição. 800, 600 reais em *bikini* que levam cristais Svaroski. Enfim, mesmo *bikini* usado, às vezes podem sair bem caro. E aí você também tem gastos com a pintura. No Brasil, na época que eu fiz paguei em torno de 300 reais a pintura e a aplicação. O pessoal ali ganha muito em cima disso tudo, aqui nos Estados Unidos é tudo mais barato. E tem o deslocamento, quando é em outra cidade, tem gasto com hotel, com a alimentação... É muito caro, sabe. Então assim, agora não é o momento.

Carente de informações quanto aos preparativos para o grande dia da competição, quis saber mais dos detalhes, afinal, o que é feito nos dias que antecedem a apresentação no palco. Perguntei a Maria como que era:

Eu costumo treinar durante o ano todo, vou me preparando ao longo do tempo, mantenho sempre a rotina, aí para a competição o que a gente faz de mais diferente é restringir a dieta. A gente vai malhando pesado. Aí você tem o seu *coach*, e ele vai te dizendo como fazer, quais treinos seguir e que dieta fazer, ele monta tudo isso pra você, indica quais os manipulados você deve tomar e tudo.

Na minha categoria, que era *bodybuilder*, eu começava uma semana antes da competição a cortar tudo, começava bebendo na segunda 3 litros de água e aí progressivamente ia diminuindo, 2 litros de água, 1 litro de água, até que na sexta eu já não bebia mais nada, secava, tem que desidratar para o músculo colar, para ele aparecer. E a dieta ficava bem restrita, começa primeiro ingerindo somente carboidratos, ou seja, somente a batata doce, várias vezes ao dia, e nos últimos dias somente proteínas, então assim o músculo crescia e pegava volume. Não sei como é nas outras categorias, mas a minha que eu preciso estar grande, é assim.

Fiquei bastante admirada com as restrições feitas pela atleta, ao que ela não demonstrou estranhar, mas aceitar isso como parte de um processo para atingir uma meta. Ainda segundo a atleta, são justamente os desafios que

movem os impulsos para se arriscar no esporte. Para ela, a competição começa nas superações diárias referentes a ela mesma, que disse ainda se espelhar em sua própria história para se tornar cada vez melhor. No entanto, ganhar numa competição tem muito valor:

A gente sobe no palco para competir com alguém bom, não é legal ganhar sozinha ou ganhar de alguém que não estava tão bem quanto você, né. Você quer ganhar de alguém que está no mesmo nível. Já aconteceu de eu ganhar porque eu era a única na minha categoria, mas o legal é aquela sensação de competição, de disputa, ser a melhor.



Figura 23 - Atleta treinando poses durante o *pre- contest* em 2014, Curitiba. Fonte: Facebook.

A conquista de uma colocação numa competição de fisiculturismo é algo de extrema significância para um atleta. Motivo de alegria e envaidecimento é também o fruto colhido após grandes investimentos físicos, financeiros e de tempo. Não se limitando somente a essas sensações, ganhar uma competição representa um rumo para a atleta que se sente motivada e instigada a continuar a investir na carreira, que no Brasil é ainda restrita ao amadorismo.

Veterana nos palcos a atleta Sílvia já possuiu uma relação diferente com as competições. Como estilo de vida, a atleta tem a musculação como uma rotina sagrada nos seus dias de modo que seu corpo está constantemente em regime de treinos. Associando a uma alimentação regrada, a atleta mantém o porte atlético ao longo do ano. Tive durante o tempo em que estive em campo a oportunidade de observá-la em dias de treinos e também pude conversar um pouco sobre como funciona a preparação para uma competição.

Segundo a fisiculturista que estava na fase *contest*, que é a fase que antecede o grande dia, a rotina de treinos intensifica-se gravemente. O treino sofre alterações visando condicionar cada grupo muscular a um trabalho exaustivo buscando assim, chegar a um ponto em que possa compensar todas as possíveis falhas e melhorar os pontos “bons” do corpo. Ou seja, o *contest* é o momento em que o atleta chega ao máximo da perfeição física dentro de um determinado padrão visando as regras e critérios de cada categoria competitiva. Curiosa quanto à preparação para as competições, perguntei a Sílvia o que era feito nos dias que as antecediam.

Eu mantenho a rotina de treinos ao longo do ano sempre num ritmo intenso, mantenho dieta direitinho. Consumo sempre muita proteína, aí você tem frango, peixes, carnes boas, como bastante batata doce. Eu, como tenho um biótipo magro, tenho sempre a tendência de perder massa magra. Ou seja, eu preciso cuidar muito com minha dieta para não perder minha musculatura. Comer direito é o mais importante. Não adianta você tomar tudo que é coisa se não cuida da alimentação, você precisa alimentar seus músculos para que eles cresçam. Aí para as competições o que eu faço é uma restrição alimentar e um aumento de proteínas e carboidratos bons, não é se encher de macarrão. É batata doce, arroz integral, essas coisas. E aí, você também faz a suplementação, ingere manipulados que ajudam no ganho de resultados. Mas assim, tudo isso é um trabalho contínuo, não adianta chegar perto de uma data e achar que em pouco tempo estará pronta.

Para a atleta, as competições são como um desdobramento das suas atividades cotidianas. Do mesmo modo como ocorre para Maria, estar bem em relação às outras instâncias da vida são aspectos fundamentais para que as praticantes de fisiculturismo se sintam encorajadas e estimuladas a participar de um evento competitivo. Afinal, o dia da competição é o dia em que uma atleta brilha e é contemplada por um público de admiradores dos músculos e do esporte.



Figura 24 - Atleta durante apresentação exibindo os detalhes de sua musculatura para os jurados, NABBA World Championship, em Natal - Rio Grande do Norte em 2016. Foto: Osmarine Moraes.

Outra relação com o dia da competição que pude ter acesso foi o caso da fisiculturista Gisele. Tivemos alguns encontros no ginásio de musculação onde pude observá-la realizando seus treinos. Na ocasião, Gisele não estava se preparando para competir. Segundo a mesma, o momento não era de pensar no esporte, mas sim, nos seus assuntos pessoais que demandavam sua atenção tendo em vista que o fisiculturismo não era sua única atividade.

Gisele relacionou o fisiculturismo em sua vida como um lazer, um hobby, o qual não atribuiu centralidade em seu cotidiano, ao que confessou que os momentos no palco eram o que mais a desagradava.

Estou fora agora das competições. Gosto do treino, gosto da preparação. A única coisa que eu não gosto é do campeonato. Eu, então assim, eu não sou uma atleta, eu não faço só isso. As minhas preparações foram simplesmente porque eu gosto de treinar, gosto de ter um objetivo, mas a minha cabeça é muito diferente. Eu saí porque eu não gosto do campeonato. A parte pior de tudo é estar ali, eu me sinto um peixe fora da água. Eu não me sinto bem. Eu me preparo e tudo, amo cada parte da preparação, mas é algo mais para mim. Posso até fazer para mim (os cuidados), mas não quero mais subir nos palcos.

A relação de Gisele com o fisiculturismo e o dia da competição trouxe uma outra visão da prática. Como pude encontrar em campo e também em

minhas pesquisas realizadas por meio da internet, muitas atletas praticantes do fisiculturismo e da musculação não tem como ambição, ou não almejam subir aos palcos. A competição é um jogo interno que se produz no cotidiano.

Não havendo a necessidade do julgamento de uma plateia ou de um júri, os próprios fisiculturistas são seus avaliadores. Por vaidade, pela vontade da conquista ou superação, ou por puro prazer lançam-se aos desafios. Le Breton observa essas ações como “um fim em si mesmas”. Não é preciso competir para regozijar-se com o prazer e o risco do fisiculturismo. Conforme o autor:

[...] a felicidade da escalada ou da navegação é a própria escalada ou a navegação. Ela nasce da ação, o resultado não passa de um pretexto necessário, o que vale é apenas o caminho para atingi-lo. O júbilo por ser bem-sucedido é proporcional às provas efetuadas. (LE BRETON, 2009, p.108)

Ao tentar compreender todo o universo que envolve o fisiculturismo, busquei observar as várias relações e os vários significados que giram em torno de um momento considerado chave do esporte. Assim como qualquer outro, é no dia D onde se revelam os resultados obtidos através de extenuante trabalho do atleta e de sua equipe. Vaidade para algumas, estilo de vida para outras, trampolim para novos trabalhos, e confronto consigo mesma, o dia da competição é um marco na trajetória das atletas de fisiculturismo que experimentam diversas sensações e sentimentos em relação à ocasião.

### **5.3 – Modelos de beleza no Brasil**

O fisiculturismo observado em campo demonstrou ser marcado por uma série de fatores que o diferenciam não somente do praticado em outros países, mas também daquele que há anos atrás teve início no Brasil por meio das categorias clássicas como o *Bodybuilding*, hoje excluído das competições brasileiras.

Nas atuais competições as exigências feitas às atletas condicionam a necessidade de representar nestes eventos atributos caracterizados como femininos, valorizando partes do corpo em detrimento de outros. A isso, a caracterização da imagem da atleta também deve conter elementos que destaquem a feminilidade, ressaltando assim a sua beleza, desvalorizando em

certa medida o tamanho e a força de seus músculos, que hoje, não são mais o critério nem a atração principal desses campeonatos.

Como já foi mencionado várias vezes ao longo deste trabalho, as atuais exigências vêm ao encontro do que é desejado e admirado na sociedade e divulgado pelas mídias. Assim, aos responsáveis das federações coube regulamentar o fisiculturismo adequando os formatos corporais e as imagens das atletas com aquilo que é considerado belo e não mais estranho e assustador.

Mas afinal, o que é considerado como belo em nossa sociedade? O que consideramos como feminino? Certamente, essas questões nos levariam para uma infinidade de discussões. Por isso, reformulo as perguntas tendo em vista o tema aqui proposto. Que tipo de corpo as fisiculturistas procuram imitar? Nesse sentido, a historiadora brasileira Denise Sant'Anna pode nos ajudar dando algumas pistas para entender o que hoje é considerado como belo em uma mulher.

Segundo a historiadora, a beleza é historicamente e em diversas sociedades considerada como um atributo feminino. Como ela explica, a beleza está para as mulheres assim como a força está para os homens, demarcando já espaços distintos entre os gêneros. No entanto, a beleza não é algo estático muito menos algo dado igualmente em todas as sociedades e em todos os momentos históricos. No Brasil, como revelou a historiadora, a beleza sempre esteve atrelada à moral, aos costumes, aos hábitos, à moda, à economia e a política principalmente importados do continente europeu e posteriormente, a partir do século XX, dos Estados Unidos da América.

Com o advento do cinema e das telenovelas a partir dos anos de 1940, as atrizes mocinhas e as musas tornaram-se ícones de moda e padrão de beleza, com suas ancas largas e cinturas estreitas. No entanto, o encurtamento das roupas subsequente à liberdade adquirida pelas mulheres, fez com que os corpos aparecessem cada vez mais, exigindo das moças e mulheres cuidados mais apurados com o corpo.

A partir dos anos de 1970 e com mais força nos anos de 1980, o corpo passou a ocupar um local privilegiado nos cuidados cotidianos com a beleza. Nesse tempo, a beleza também deixou de ser um atributo divino e natural e passou a ser algo conquistado. Nesse sentido, cuidar-se e embelezar-se por meio de cosméticos, exercícios físicos, dietas entre outros artifícios ainda pouco sofisticados entrou na rotina das mulheres brasileiras. Ser bela estava atrelado a uma série de procedimentos que visavam alisar e esticar a pele. Enxugar gorduras que passaram a ser mal vistas e indesejadas com a constante exposição de barrigas e coxas. Fortalecer abdômen e glúteos, que não poderiam mais ser moles, muito menos possuir celulites, que até então, eram desconhecidas. A autora destaca alguns ícones de beleza dos anos 1980 como a atriz Jane Fonda, que por meio de aulas de dança e ginástica, motivava as mulheres a fazerem o mesmo em suas casas.

É a partir dessa década que o ato de embelezar-se ou mesmo cuidar do corpo visando a manutenção das formas com aspecto jovem e forte, tornou-se um símbolo de amor próprio. Não cuidar da aparência ou mesmo fugir desse padrão físico significava um desleixo grande consigo mesma, um ato de fraqueza e negligência Conforme destaca Sant'Anna:

O amor próprio ganha uma positividade inédita, enquanto que a harmonia conjugal continua a ser considerada uma das principais finalidades do embelezamento. Mas doravante, esta finalidade necessita ser complementada e, até mesmo, submetida a uma outra: ao amor próprio pelo próprio corpo, o que implica em aumentar os níveis de prazer nos cuidados pessoais. O corpo parece se transformar no único guia e na principal finalidade do processo embelezador. Embelezar-se é necessário não somente para garantir um bom casamento, mas para cultivar "o prazer de se curtir" diante da imagem das novas modelos de beleza desta época, descontraídas, magras e flexíveis, as modelos do passado ganham uma fisionomia rígida, pesada e artificial (SANT'ANNA, 1995, p.136)

Na esteira dessa lógica, nos anos seguintes observou-se como coloca a autora, um crescimento em todos os aspectos que dizem respeito ao setor da beleza, do corpo e da saúde, sendo esses três elementos conectados uns aos outros, indissociavelmente. Segundo Sant'Anna, com o advento da tecnologia houve um salto nas indústrias de cosméticos, produtos farmacológicos e cirurgias plásticas. Nesse sentido, a mídia por meio de revistas, jornais, rádio, televisão e posteriormente a internet, tornou-se uma grande aliada das

indústrias de produtos estéticos, lembrando às mulheres sobre as necessidades de cuidar do corpo e mantê-lo belo e jovem.

Os produtos se tornaram cada vez mais indispensáveis para a conquista do corpo perfeito. Associados a uma dieta livre de gorduras e carboidratos, exercícios físicos e idas regulares ao médico, os produtos sazonalmente atualizados prometiam resultados milagrosos no conforto das casas.

A obsessão com o corpo se afirma com o passar dos anos, onde esse atinge de fato o ápice da centralidade com o passar para o novo século. A historiadora acredita que a liberdade proporcionada às mulheres nos âmbitos econômicos, políticos, sexuais e culturais foram decisivos para uma libertação dos corpos femininos. Mas, observa também que essa liberdade almejada e conquistada a partir dos anos de 1960 veio com um grande peso sobre esses corpos que passaram a ser observados como nunca antes. É como também argumenta a historiadora Mary Del Priore:

No decorrer do século XX a mulher se despiu. O nu, na mídia, nas televisões, nas revistas e nas praias, incentivou o corpo a desvelar-se em público, banalizando-se sexualmente. A solução foi cobri-lo de cremes, vitaminas, silicone e colágenos. A pele tonificada, alisada, limpa, apresenta-se idealmente como uma nova forma de vestimenta, que não enrugam nem “amassa” jamais. Uma estética esportiva votada ao culto do corpo., fonte inesgotável de ansiedade e frustração, levou a melhor sobre a sensualidade imaginária e simbólica. Diferentemente de nossas avós, não nos preocupamos mais em salvar nossas almas, mas em salvar nossos corpos da desgraça da rejeição social. Nosso tormento não é o fogo do inferno, mas a balança e o espelho. “liberar-se”, contrariamente ao que queriam as feministas, tornou-se sinônimo de lutar, centímetro por centímetro, contra a decrepitude fatal. Decrepitude, agora, culpada pois o prestígio exagerado da juventude tornou a velhice vergonhosa (DEL PRIORI, 2000, p.11).

Desse modo, a prática da musculação tomou força no início dos anos 2000 junto a uma série de outros investimentos corporais, como depilação, bronzamento, clareamentos, massagens estéticas, utilização de laser para eliminar manchas, estrias, celulites etc. Passou a ser admitido às mulheres um corpo mais vigoroso, que desde a década de 1980, já era permitido às mulheres possuir corpos mais tonificados e levemente musculosos.

Nesse sentido, a historiadora Sant’Anna observou no Brasil o surgimento de um novo modelo de beleza feminino. Ainda calcado nos

atributos que anteriormente eram considerados como belos - ancas largas, coxas fartas e cintura fina - o corpo da mulher a partir dos anos 2000 passou a ser mais musculoso e torneado: *a beleza bombástica* (SANT'ANNA, 2013).

Isso, segundo Sant'Anna, estava relacionado com o tipo de corpos que estavam sendo divulgados pelas mídias, em especial na música e na televisão. As mulheres mais belas eram aquelas cantadas por grupos de Funk, que repetiam sobre a beleza das nádegas e seios grandes. O corpo farto e forte tornou-se o modelo admirado pelos homens e o desejado pelas mulheres. Nos anos 1990, as imagens das jovens funkeiras, “tchutchucas”, “purpurinadas” e “cachorras” reforçaram algumas tendências arraigadas na cultura popular, mas também a inovaram (SANT'ANNA, 2013, p.175):

Assim como os grupos de axé usaram o “tchan” de loiras e morenas para promover-se, a turma do funk encontrou nas popozudas suas heroínas. As popozudas são as funkeiras típicas e seguem regras bem claras em seu visual. Usam tops justíssimos e calças ou *microshorts* mais apertados ainda, que deixam à vista a marquinha de biquíni. Seus umbigos com piercing estão sempre à mostra e os saltos altos complementam esse jeitão provocativo. (SANT'ANNA, 2013, p.175-176).

O corpo “turbinado” e “sarado” passou a ser um modelo de beleza paralelamente aos modelos que desfilavam nas passarelas internacionais. Uma das hipóteses apresentadas pela historiadora para a esse novo gosto, ou novo padrão de beleza, é que ele estaria expressando necessidades e também anseios populares. Uma vontade de estar “pronta para o combate”, “garantir a saúde” frente às inseguranças, demonstrar força e atividade, como símbolos da nova mulher e da nova moral feminina. Mulheres que desejando tornaram-se “seguras de si” buscam na construção de músculos fortes e volumosos uma fortaleza:

Fica a impressão de que as superpoderosas estariam prontas para viver situações limites, em qualquer hora e qualquer lugar, como se elas estivessem de fato numa guerra. Se cada época cria ideias de beleza que expressam seus mais profundos receios e desejos, talvez as super poderosas possam revelar muito do que é hoje parte da realidade brasileira. Seus corpos, como aqueles dos soldados e dos antigos gladiadores, resultam de muita disciplina em exercícios e treinos diários. Mas também é preciso seguir dietas especiais e, em vários casos, realizar cirurgias plásticas. Uma imbatível virilidade guerreira pode desse modo ser construída. (SANT'ANNA, 2013, p.178-179)

Mais do que mulheres ativas e prontas para vencer qualquer tipo de situação, a historiadora observou que esses modelos também estariam estreitamente relacionados com a objetificação da mulher pelas diversas mídias. O corpo também estaria a serviço dos prazeres masculinos, oferecendo àquele que observa, as voluptuosidades desejadas (SANT'ANNA, 2013). Nesse sentido, a autora coloca que o surgimento das mulheres frutas, mulheres fetiches, dançarinas de palcos e modelos de televisão é muito mais resultado da objetificação do corpo feminino do que uma real liberdade dos corpos e da sexualidade feminina.

Os modelos e os padrões de beleza se modificaram muito na virada do século, de gatinha, a mulher se transformou em fera (SANT'ANNA, 2013). Com a ascensão das mulheres nos diversos setores da vida pública, o corpo encontrou espaço para aparecer e se movimentar, mas demandou também esforços para que pudesse ser visto e aceito. O natural deixou de ser o ideal e os artifícios de embelezamento surgiram para ajudar as mulheres a se adequarem ao padrão de estética que se distanciou, a cada passar de década, daquele apreciado no começo do século passado.

O corpo se transformou em um objeto para ser corrigido, modificado, transformado e melhorado. Mais do que a “morada da alma”, o corpo se transformou na própria identidade do indivíduo. E é sobre isso que tratarei a seguir.

#### **5.4 – O culto ao corpo**

No início do século XXI o corpo adquiriu no Brasil um novo status. Além da novidade da liberdade feminina para executar diferentes tarefas e ocupar diversos espaços, os corpos também passaram por um processo de libertação.

O corpo agora liberto, exposto e visto passou a exigir atenção e cuidados. Na contramão desta libertação das mulheres e de seus corpos, a antropóloga Mirian Goldenberg observou ao mesmo tempo o surgimento de necessidades que segundo a autora estariam na verdade aprisionando as

mulheres a um padrão estético e a uma série de exigências para com esse corpo exposto.

Ele deveria ser liso, limpo, sem manchas, sem rugas, esticado, jovem, sem imperfeições, demandando inúmeros investimentos que iam desde a prática regular de atividades físicas, dietas, procedimentos estéticos de pequeno porte até intervenções mais invasivas, como cirurgias plásticas. Em sua pesquisa sobre as novas formas de se relacionar com o corpo no final dos anos 1990, a antropóloga observou haver muito mais receio em expor um corpo mal cuidado do que um corpo não vestido. Segundo Goldenberg:

Pode-se dizer que, sob a moral da "boa forma", um corpo trabalhado, cuidado, sem marcas indesejáveis (rugos, estrias, celulites, manchas) e sem excessos (gorduras, flacidez) é o único que, mesmo sem roupas, está decentemente vestido. Como lembra Courtine (1995), ao tratar do desvelamento do corpo masculino nos Estados Unidos do final do século XIX, "um corpo de homem, se é musculoso, não está jamais verdadeiramente nu" (GOLDENBERG, 2002, p.29).

A partir das suas investigações o que a autora constatou foi o surgimento do que ela chamou de "nova moral": *a moral da boa forma*. É conforme essa nova moral que as mulheres estariam se concentrando em seguir normas de beleza e a investir cada vez mais tempo e recursos nela. Ainda conforme Goldenberg, a autora coloca que:

A exposição do corpo, em nossos dias, não exige dos indivíduos apenas o controle de suas pulsões, mas também o (auto) controle de sua aparência física. O decoro, que antes parecia se limitar à não-exposição do corpo nu, se concentra, agora, na observância das regras de sua exposição (GOLDENBERG, 2002, p.25).

Essa moral da *boa forma* da qual fala a antropóloga, consiste em repudiar alguns aspectos físicos, entre eles a gordura, a flacidez, as rugas e os sinais naturais que o tempo indelevelmente causa na pele e no corpo. É preciso que os indivíduos lancem mão, portanto, de artifícios para atenuar ou mesmo eliminar esses sinais, gerando uma obsessão em busca da perfeição e da eterna juventude.

Conforme a mais nova moral propagada em todas as mídias, só é velho e feio quem quer. O indivíduo é responsável e determinante na construção do seu corpo e do seu aspecto, rompendo desse modo com a antiga ideia de que a beleza era um dom divino e intocável, como já falei aqui (GOLDENBERG,

2002). A busca pela beleza e pelo corpo belo se tornaram as maiores preocupações do novo século. Segundo Goldenberg:

O corpo virou "o mais belo objeto de consumo" e a publicidade, que antes só chamava a atenção para um produto exaltando suas vantagens, hoje em dia serve, principalmente, para produzir o consumo como estilo de vida, procriando um produto próprio: o consumidor, perpetuamente intranquilo e insatisfeito com a sua aparência (Lasch apud GOLDENBERG, 2002, p.32).

Dentro da moral da boa forma da qual fala a autora o corpo se tornou na própria identidade do indivíduo. É imperativo cuidar do corpo sob a ameaça do que Goldenberg chama de "morte simbólica". Pois, o desleixo, a falta de investimentos e cuidados podem ser interpretados entre os indivíduos como símbolos de fraqueza e falta de virtude, sendo dignos de exclusão como ela explica a seguir:

Nesta cultura, que classifica, hierarquiza e julga a partir da forma física, não basta não ser gordo (a) — é preciso construir um corpo firme, musculoso eônico, livre de qualquer marca de relaxamento ou de moleza (Lipovetsky, 2000). A gordura, a flacidez ou a moleza são tomadas como símbolo tangível da indisciplina, do desleixo, da preguiça, da falta de certa virtude, isto é, da falta de investimento do indivíduo em si mesmo. É interessante pensar na relação entre o corpo "sarado" (que, associado à doença, é utilizado para aquele que está curado ou que sarou de seus males) e o corpo "saudável". O horror atual à gordura pode ser relacionado ao temor à doença, que, de acordo com Rodrigues (1979), se deve ao fato de ser está, para nossa sociedade e muitas outras, uma categoria intermediária entre a condição de vida e a condição de morte. A busca por um corpo "sarado" funciona, para os adeptos do atual culto à beleza e à "boa forma", como uma luta contra a morte simbólica imposta àqueles que não se disciplinam para enquadrar seus corpos aos padrões exigidos (GOLDENBERG, 2002, p.30-31).

Igualmente interessado nas novas formas de relacionamento com o corpo, o antropólogo francês Malysse também desenvolveu um estudo na sociedade carioca onde observou uma obsessão em relação à aparência. Sempre contrastando com sua cultura de origem, especialmente no que diz respeito à maneira como mulheres lidam com seus corpos, francesas e brasileiras, o antropólogo observou uma insatisfação geral com o aspecto físico. Somado a isso, o antropólogo constatou que existe uma busca desenfreada e desmedida para corrigir as supostas imperfeições do corpo que as diversas mídias constantemente inculcam nas mulheres, as maiores vítimas do que ele chamou de *corpolatria*.

Ambos os autores são enfáticos na força de influência que as mídias exercem sobre as mulheres, lembrando-as constantemente da necessidade de cuidar, investir e melhorar o corpo. Como Goldenberg afirmou, as exigências em relação ao corpo deixaram de ser somente assunto de estrelas de cinema ou atrizes de novelas, mas passaram a fazer parte do cotidiano de mulheres comuns. Esse corpo “de televisão” ou *virtual* como chama Malysse apresentado pela mídia é um corpo de mentira, medido, calculado e artificialmente preparado antes de ser traduzido em imagens e de tornar-se uma poderosa mensagem de corpolatria (MALYSSE, 2002, p.93).

Segundo Malysse, a mídia faz o serviço de reforçar o quanto o corpo natural é irregular e precisa de correções. Basta querer melhorá-lo e se esforçar. É preciso adequar esse corpo imperfeito a uma norma, padronizá-lo dentro do que é coletivamente considerado como belo. Nesse sentido Malysse coloca que:

Os indivíduos insatisfeitos com sua aparência (particularmente as mulheres) são cordialmente convidados a considerar seu corpo defeituoso. Mesmo gozando de perfeita saúde, seu corpo não é perfeito e "deve ser corrigido" por numerosos rituais de autotransformação, sempre seguindo os conselhos das imagens-normas veiculadas pela mídia (MALYSSE, 2002, p.94).

Malysse analisa essas mensagens propagadas pelas mídias como banalização da metamorfose, como se a transformação do corpo fosse algo simples, bastando somente a força de vontade de cada indivíduo e a iniciativa para dar início aos processos de melhoramento e embelezamento do corpo.

"Mude seu corpo, mude sua vida" ou "Você pode ter o corpo que deseja". A mídia apresenta o corpo como um objeto a ser reconstruído tanto em seus contornos quanto em seu gênero. Por meio de complexos mecanismos de incorporação de estereótipos corporais, o corpo torna-se então uma superfície virtual, um terreno onde são cultivadas identidades sexuais e sociais. Saturado de estereótipos, ele aparece como um quadro inacabado e se transforma em imagem do corpo: o corpo torna-se um objeto de autoplastia (MALYSSE, 2002, p.94).

As diversas mídias, segundo os antropólogos citados, são incansáveis na divulgação de informações e mensagens que repetem às mulheres incessantemente o quanto suas aparências e seus corpos são feios e precisam de ajustes de todos os tipos para enfim, estarem dentro de um padrão de beleza que as tornariam felizes e seguras. O corpo natural, tal como ele é, não

está pronto e nem suficientemente adequado para ser visto. É preciso utilizar artifícios que corrijam a pele, os cabelos, as unhas e as expressões do rosto. É fundamental, dentro dessa lógica da corpolatria, que o corpo apresente formas e contornos que lembrem jovialidade, saúde e bem estar. Desse modo somente o corpo bem tonificado, firme, musculoso e magro é considerado atraente e desejável.

É nesse cenário de repúdio à gordura e à flacidez que as academias de ginástica surgem como os santuários de culto ao corpo. Conforme Malysse as academias brasileiras parecem ser verdadeiras instituições pedagógicas do corpo, afinal, é ali que boa parte das imperfeições podem ser corrigidas e melhoradas. Segundo Malysse, a musculação e a malhação são grandes aliadas neste processo, chamando-as de formas de manutenção cotidiana do corpo. Sobre as academias de ginástica, o autor fez as seguintes considerações:

A academia é frequentemente apresentada como um local de aprendizagem, e mesmo uma universidade do corpo: ao entrar ali, minha primeira impressão foi a de adentrar em uma grande usina de corpos (MALYSSE, 2002, p.95).

Conforme as observações de Malysse e também de Goldenberg, vivemos hoje em tempos onde o corpo é a própria identidade do indivíduo. Não cuidar e não gerenciar esse corpo é como não possuir domínio de si, fadado ao fracasso e também a uma exclusão social simbólica, como anunciou Goldenberg.

Dispomos atualmente de inúmeros artifícios de embelezamento e melhoramentos corporais os quais as mídias, com mais força hoje a internet por meio das redes sociais, nos lembram de que devemos nos cuidar. A ideia do cuidado ignora o corpo sadio, que mesmo em perfeito estado de saúde, necessita ainda, segundo as revistas femininas como comenta Malysse, de mais atenção, mais melhorias, mais enquadramentos, como uma constante atualização do corpo. Como argumenta Malysse:

Longe de ser algo que já vem pronto, o corpo é considerado uma obra de arte em potencial, obra que o artista social tem o dever de refinar e estilizar dia após dia por meio de uma série de exercícios (de)formadores, sempre orientados por uma busca estética, por uma otimização da aparência física (MALYSSE, 2002, p.132).

O que busquei com estas seções, foi refletir a respeito de algumas situações que contextualizam de certo modo, o local do corpo em nossa sociedade e quais modelos de corpos que são valorizados. Estas reflexões não nos fornecem todas as respostas, porém, nos dão pistas para pensar em que bases o fisiculturismo praticado no Brasil se sustenta. Temos hoje como padrão de beleza corpos femininos marcados por diversos procedimentos estéticos e cirúrgicos. É imperativo que também sejam fortes, vigorosos, tonificados, ou como diz Goldenberg “sarados”, rompendo desse modo com a antiga moral da mulher frágil e fraca.

A moral da boa forma permite que mulheres acessem as academias e pratiquem exercícios com a finalidade de obter músculos. Afinal, eles são sinônimos de saúde frente o horror da gordura localizada. O músculo é conquista, é boa vontade, é o resultado de um investimento do qual é permitido e mais do que isso, é incentivado.

Norteador dos novos padrões de beleza deste século, o corpo “sarado” definitivamente está na moda no Brasil. Ele invadiu as academias de ginástica e não por acaso, é a partir desse local onde surgem as fisiculturistas, objetos de estudo deste trabalho.

### **5.5 - Conflitos no fisiculturismo de mulheres: transgressão ou normatização**

Em seus trabalhos sobre mulheres e esportes, a socióloga Miriam Adelman já percebia alguns conflitos presentes nessa relação onde apontava para a necessidade de observar, com mais atenção, o que estaria em jogo quando mulheres acessavam o campo dos esportes. Conforme Adelman, é dentro desse campo onde poderíamos perceber com maior clareza os conflitos referentes às definições de corporalidades femininas (2003). Nesse sentido, a socióloga fez a seguinte consideração:

Cabe perguntar em que medida a participação esportiva contribui para uma re-significação da corporalidade feminina, sendo possível também que prevaleça uma apropriação da atividade esportiva que consegue enquadrá-la dentro de padrões de normatividade social que

reproduzem o controle (masculino, ou masculinista) sobre os corpos das mulheres (ADELMAN, 2003, p.449).

Uma das reflexões norteadoras para essa pesquisa foi justamente essa questão das possíveis re-significações da corporalidade feminina que Adelman considerou em sua fala. O que poderia representar mulheres praticando um esporte como o fisiculturismo? Por que mulheres estariam frequentando uma academia de ginástica visando a construção corporal com ênfase no crescimento e fortalecimento muscular? Estariam elas transgredindo espaços e normas ou se adequando a elas, como Adelman também sugeriu?

A abertura do ingresso ao meio esportivo para as mulheres significou um grande passo e mesmo um grande marco na história ocidental. Rompeu-se com a moral tradicional e o atrelamento da figura feminina com o lar e os ambientes privados. E o corpo, esse deixou de ser unicamente frágil e delicado, um mero gerador de prole e passível de todos os tipos de censura.

Essas mudanças e superações tomaram fôlego na segunda metade do século XX, e na esteira dessas transformações, houve o surgimento de uma nova estética corporal e moral, um *boom fitness* como sugeriu Jaeger (2009). Foi nesse sentido que cientistas sociais como Adelman e Goldenberg perceberam também o aparecimento da mulher ativa e a moral da boa forma (2002), como já mencionei.

Contudo, essa participação no meio esportivo foi percebida não sem alguns conflitos. Como colocou Adelman:

Segundo a historiadora norte-americana Mary Jo Festle, as mulheres atletas sempre tiveram de encarar o preconceito social de dois tipos: primeiro, que suas 'diferenças físicas' as faziam muito menos competentes para o esporte do que os homens, e, segundo, que a prática esportiva as masculinizava, tomando-as mulheres 'anormais' e/ou lésbicas. Portanto, ela argumenta, mulheres atletas profissionais são quase obrigadas a adotar uma postura apologética, tomando o cuidado necessário de mostrar para o público que sua prática no esporte não compromete sua feminilidade (ADELMAN, 2003, p.448).

A sombra da masculinização tornou-se um problema a ser enfrentado pelas atletas que passaram a ter seus corpos e sexualidade sob suspeita. O que muito atentamente observou Adelman, no entanto, é que a cultura de beleza feminina da nossa sociedade atualizou-se a partir da incorporação

dessa noção da 'mulher ativa', elaborando novos padrões que desembocam na atual ênfase no *fitness* (ADELMAN, 2003, p.448).

Ainda segundo Adelman, a mídia seria uma das grandes responsáveis por balizar essas relações entre o corpo e o feminino, pois ela se vale comercialmente dessa relação. Ao passo que divulga a ideia da mulher ativa, atlética, também controla esse poder, ditando o que é permitido e possível. Nesse sentido a autora fala em “estética da limitação”, tanto no que se refere ao comportamento quanto à corporalidade como uma forma de feminilidade construída a partir desse controle, que está em lugar nenhum e em todos os lugares, mais baseado na auto-vigilância do que na coerção (ADELMAN, 2003, p.450).

Conforme explica, essa feminilidade tem a ver com aceitação de restrições, limitação da visão [...] é “uma estética forte que se constrói em cima do reconhecimento da falta do poder”. A socióloga acrescenta ainda sobre essa construção de feminilidade:

O corpo 'feminino' é padronizado em termos de tamanho (altura, corpulência, etc.), forma ('curvas', firmeza ou ausência de musculatura, etc.), postura e movimento. Tem, segundo Bartky, uma forma 'feminina' de estar no espaço que é de limitação: de deferência e diminuição, em lugar de expansividade. Nessa construção, o que está em jogo são as energias e os recursos do corpo feminino, uma verdadeira batalha política (ADELMAN, 2003, p.451).

É por meio dessas reflexões que Adelman percebe o campo dos esportes como um possível espaço para a “construção de corpos femininos sexualizados e corpos masculinos poderosos” (2006). E também, uma via para a transgressão das normas, tendo em vista que a partir do meio esportivo as mulheres estariam se recusando a essa limitação física e moral, contrariando normas relativas à feminilidade, no sentido de postura, movimento, atitudes 'agressivas' ou 'competitivas' (2003).

É no sentido do segundo pensamento que Angelita Jaeger aproxima a prática do fisiculturismo em sua vertente feminina. Como já foi abordado diversas vezes, o fisiculturismo é um esporte que tem como finalidade a construção e a exibição muscular. Assim, cabe à fisiculturista se engajar em

uma rotina de treinos de musculação aliando ainda uma dieta bastante restritiva e funcional.

O corpo é o alvo central dos investimentos diários dessas atletas, e por isso, muitas coisas estariam em jogo, tendo em vista as transformações que ocorrem quando músculos e veias começam a crescer. Mas não só isso, praticar um esporte que surgiu e cresceu sendo praticado por homens, baseado em fundamentos do universo masculino (como força, agressividade, competitividade, exibição física) também sugere alguns conflitos e rupturas com essas noções.

Essas possíveis transgressões de norma que estariam ocorrendo a partir da prática do fisiculturismo por mulheres, foi percebido por Jaeger que colocou que o esporte poderia estar na verdade, proporcionando uma nova forma de ser mulher. Ou, uma nova corporalidade feminina. Desse modo, a autora coloca que o fisiculturismo praticado por mulheres estaria alargando as representações de feminilidade (e também masculinidade) (JAEGER, 2007). Acrescentou ainda afirmando que a exibição de corpos volumosos e fortes estaria também rompendo com a visão hegemônica de feminilidade. Como segue:

Outra questão incisiva apoia-se na desconstrução da visão hegemônica de feminilidade produzida por esses audaciosos corpos, que apontam para a multiplicidade de ser mulher, rompendo com a vinculação do músculo como atributo exclusivo da masculinidade. As fisiculturistas desestabilizam essa ideia ao colocar o músculo em cena em corpo de mulher (JAEGER, 2007, p.144).

Jaeger sustenta seus argumentos baseando-se em contribuições da antropóloga e também fisiculturista Anne Bolin que diz que o fisiculturismo em sua vertente feminina representa um “programa cultural diferente”, onde definições de feminino e masculino estariam se transformando.

O fisiculturismo masculino é um esporte que reproduz e amplia as crenças ocidentais sobre as diferenças entre homens e mulheres. Músculos significam masculinidade na cultura ocidental, e eles atestam que aquelas diferenças são primariamente baseadas na biologia. O fisiculturismo feminino representa um programa cultural diferente. O fisiculturismo feminino está numa posição que faz justamente o oposto – desafia essas visões que colocam a biologia no centro das diferenças masculinas-femininas, e de fato reduzem essas diferenças biológicas. O corpo da mulher competidora é uma declaração de rebelião contra essa visão, e contribui para alargar a

redefinição de masculinidade e feminilidade corrente em sociedade (BOLIN, 2001, p.147).

O fisiculturismo estaria possibilitando mais do que um alargamento nas representações de feminilidade e de corporalidades. Estaria também contestando e colocando à prova os modelos já estabelecidos do que é ser mulher e ser feminina. Uma verdadeira revolução a partir das transgressões de norma.

## **5.6 - Particularidades do fisiculturismo feminino no Brasil**

Talvez Jaeger (2009) e Bolin (2000) no momento que pesquisaram as práticas do fisiculturismo e seu impacto na construção, ou mesmo, desconstrução de corporalidades e feminilidades, não imaginavam os rumos que esse esporte teria posteriormente à supressão da categoria *bodybuilding* que no Brasil ocorreu no ano de 2014<sup>35</sup>.

Considerado como uma prática física transgressora pelas autoras, o fisiculturismo observado por mim surpreendeu bastante por contrariar as expectativas que tinha que foram construídas a partir dessas visões. Possivelmente, os modelos do esporte sejam diferentes em outros países, não pesquisei sobre isso. Mas no cenário brasileiro, especialmente o Curitibano o qual tive a oportunidade de analisar, o fisiculturismo chamou a atenção por seus padrões estéticos que nos últimos tempos tem se esforçado de maneira enfática na feminilização das atletas.

Desde o início dos anos 2000 IFBB tem trabalhado nesse sentido, quando determinou que as atletas deveriam diminuir o volume muscular, justificando que razões estéticas e de saúde convocaram tal procedimento (JAEGER, 2007, p.146). Segundo Jaeger, esta determinação tinha a ver com o fracasso do fisiculturismo e também com as críticas que surgiram nos anos de 1990, quando mulheres passaram a utilizar anabolizantes com o intuito de alcançar o maior volume muscular possível.

---

<sup>35</sup> Em um de seus textos Jaeger trabalha com a ideia de transgressão (JAEGER 2007). No entanto, em seu artigo “O músculo estraga a mulher?” (2011) a autora percebe que existe uma medida para a construção muscular permitida no fisiculturismo feminino. E observa ainda os grandes investimentos que as atletas tem para balizar os conflitos decorrentes de uma estética possivelmente masculina que os músculos acarretam. Nesse sentido, Jaeger coloca que há um reforço nos investimentos para marcar as feminilidades.

A consequência desses usos indiscriminados de anabolizantes foi a masculinização das atletas, que sacrificaram a feminilidade, quando apareceram com alto nível de muscularidade, vascularização entre outros efeitos colaterais que surgem com o uso de hormônios masculinos.

Foi nesse sentido que o fisiculturismo se transformou ao longo dos anos 2000 culminando no cenário que temos hoje. Desse modo, é possível dizer que pouco há de transgressor, ao contrário, há reforços de uma norma de feminilidade e referências de características e corporalidades que representem o padrão estético considerado como feminino.

Vejamos a imagem a seguir



Figura 25 - O “time de divas” de uma marca de suplementos. Fonte: Facebook.

Trata-se de uma propaganda de uma marca de suplementos que traz como garotas propagandas um “time de divas”. Esse grupo é composto por fisiculturistas das categorias *Wellness* e *Bikini* dos estados de Santa Catarina e Paraná. Por meio das poses e dos olhares, as atletas que vestem somente

*bikinis* ornados com pedras e brilhantes, e usam saltos altos, procuram convencer, por meio da beleza e da sensualidade, que a marca em questão proporciona por meio do seu uso corpos semelhantes.

Para além da questão comercial, esses corpos trabalhados por meio da musculação representam a estética atualmente desejada e valorizada dentro do fisiculturismo, mas principalmente nas academias de ginástica. É interessante perceber que todo o conjunto da imagem, desde a escolha das atletas, a roupa, os adereços, as maquiagens, os penteados de cabelos, as poses e as expressões marcam uma representação feminina estreitamente relacionada com o ideal de feminilidade corrente na sociedade. E o mais importante, os corpos das atletas protagonistas da imagem reproduzem e reforçam estereótipos de beleza e corporalidade feminina.

Elas possuem cintura marcada, pernas e glúteos fortes e tonificados, mas sem serem musculosos, braços definidos e seios aumentados com próteses de silicone<sup>36</sup>. Uma estética corporal que está muito distante das primeiras fisiculturistas no Brasil, como a atleta Marlene Faria, que já observamos neste trabalho.

Podemos perceber que essa feminilização do fisiculturismo feminino, que tomou força com a introdução das novas categorias e a extinção da clássica *Bodybuilding*, está relacionada com uma série de demandas que vêm de diversas partes, entre elas, a necessidade e a vontade dos responsáveis das federações de tornar o esporte popular e acessível. Ao aproximar a estética do fisiculturismo com aquela produzida nas academias de ginástica, estaria viabilizando e ampliando o esporte para um maior número de adeptas.

---

<sup>36</sup> Jaeger comenta que a realização de cirurgias estéticas, em especial a de implante de silicones, é grande dentro do fisiculturismo feminino. Como segue: “Uma outra prática relacionada ao reforço ou à preservação de uma imagem feminina está relacionada ao uso de cirurgias estéticas e à utilização de próteses de silicone, o que pode ser identificada em todas as modalidades do fisiculturismo. Os efeitos dos intensos treinamentos, das dietas extremamente restritas e do uso de substâncias químicas para potencializar os músculos reduzem a gordura que dá forma às mamas, levando as mulheres a aderirem aos seios artificiais. Também não é possível desconsiderar que os seios femininos volumosos foram e são discursivamente posicionados em nossa sociedade como um dos atributos centrais da representação da beleza e da sensualidade femininas. (JAEGER, 2011, p.970)

No bojo dessa demanda, existe igualmente o interesse por parte das atletas de produzir corpos que se distanciem da imagem masculina, onde sobressaem os músculos volumosos. Mais do que marcar os corpos com referências de feminilidades, como uma maneira de afugentar o fantasma da masculinização que surge no fisiculturismo (JAEGER 2011), existe a vontade de reproduzir padrões considerados belos e desejáveis na sociedade.

Finalmente, o último aspecto citado se relaciona com a demanda do *business*, ou indústria do *fitness*, que nos últimos anos, por meio da mídia, tem influenciado e produzido normas concernentes à beleza e a feminilidades. Como Malysse constatou:

A mídia participa ativamente daquilo que Baudrillard (1979) chamou de "moralização do corpo feminino", da passagem de uma estética a uma ética dos corpos femininos. Desse modo, as mulheres tornam-se responsáveis por seus próprios corpos, tanto por suas formas quanto por seu envelhecimento, e as atividades para-esportivas tornam-se assim um dever para consigo mesmas. O crescimento dessas atividades se inscreve numa reapropriação do culto ao corpo feminino pelas próprias mulheres (MALYSSE, 2002, p.97).

Por meio do que é divulgado em revistas, jornais, programas de televisão, músicas, e nas redes sociais, os padrões de beleza e a necessidade de adequar-se a eles são reforçados. Desse modo, as mulheres são "gentilmente" convidadas como comentou Malysse (2002) – mas poderíamos dizer impelidas - a investirem em cuidados com o corpo. Como o autor comentou:

[...] para que seu corpinho se transforme em um corpão, um corpaço, a mídia brasileira convida a pensar no corpo como uma obra de arte, uma espécie de auto-retrato que se deve desenhar e esculpir, copiando o modelo que estiver na moda e praticando a malhação que permite definir e acertar o trabalho. Nessas revistas, os conceitos de "massa corporal, gordura localizada e músculos" mostram que o corpo é concebido em termos de volume; a carne torna-se uma espécie de matéria prima que deve ser em primeiro lugar identificada e depois trabalhada. Por fim, essa arte corporal faz pensar em outra arte: a arte da guerra, da luta que cada um é convidado a travar por/contra seu corpo. De fato, o corpo aparece como um campo de batalha, um terreno de conflitos e resistências, onde as diferenças de raça, gênero e nacionalidade parecem desaparecer sob o peso das escolhas individuais feitas em relação ao corpo (MALYSSE, 2002, p.98).

A partir da repetição desse convite de produzir e melhorar o próprio corpo, a indústria do embelezamento oferece todos os artifícios desde os mais

simples até os mais invasivos. Para representar os benefícios e os resultados da utilização desses diversos recursos de aperfeiçoamento estético, a indústria se vale das imagens das atletas que comprovam que “só é feia e gorda quem quer” (GOLDENBERG, 2002).

Assim, o que temos é uma trama que conecta um interesse ao outro. Um se vale do outro para resistir e permanecer. Como já foi observado, é de interesse das atletas de estar sob a luz dos holofotes que a mídia traz. Isso rende além de dinheiro, prestígio e reconhecimento, uma abertura para novas oportunidades. E ao colocar novas atletas no cenário, o fisiculturismo se renova e toma impulso para permanecer como um esporte e como um espetáculo, que como é possível observar, tem priorizado muito mais a beleza das competidoras do que o volume muscular propriamente.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Como pode ser observado em campo e nos demais espaços acessados para a construção deste estudo, o fisiculturismo brasileiro em sua vertente feminina passa hoje por uma série de transformações que vêm ocorrendo desde o início dos anos 2000, quando o uso indiscriminado de esteroides anabolizantes tornou as atletas de fisiculturismo cada vez maiores e mais musculosas.

O que essas diversas modificações no interior do esporte nos dizem, quando passaram a exigir, por exemplo, a diminuição do volume muscular favorecendo a exibição de perfis mais leves e moderados, é que existe, de fato, uma grande tensão cruzando esta prática esportiva.

O que se evidenciou portanto, é que o que atualmente está em jogo e tem sido constantemente negociado é a feminilidade dessas atletas que têm sido impelidas a construir corpos cada vez mais assentados dentro de uma feminilidade normatizada. Desse modo, esses corpos paradoxais construídos nos ginásios de musculação onde se sobressaem os músculos volumosos e bem delineados, são igualmente controlados e modificados no sentido de se adequarem a uma feminilidade.

Tal feminilidade, e é importante destacar isso, não está mais atrelada às noções de maternidade ou domesticidade feminina, como já foi um dia. Com a libertação feminina a partir do século XX e a suposta libertação dos corpos e dos movimentos, que certamente permitiram o acesso às diversas esferas públicas e especialmente nos esportes e práticas físicas, o que se observou foi o desenvolvimento de um novo tipo de controle e vigilância sobre os corpos femininos.

Portanto, a feminilidade hoje está mais atrelada a uma super sexualização dos corpos femininos. Neste sentido, há uma exacerbação na valorização de certas partes corporais considerados como atributos “naturais” das mulheres, como quadris e coxas grandes e mais atualmente os seios que de modo geral fazem parte dos investimentos mais recentes das fisiculturistas. Busca-se, assim, atenuar cada vez mais os aspectos que possam lembrar ou sugerir alguma característica masculina. Em contraposição, os atributos

considerados femininos tem se destacado cada vez mais nas preparações das atletas e nas exibições em competições.

Essas negociações do que pode ser e fazer um corpo feminino estiveram presentes durante todo o processo de elaboração deste trabalho e se tornaram evidentes especialmente nos campeonatos, onde os resultados finais de todo o conjunto de investimentos na construção do corpo e da aparência são apresentados.

Uma outra tensão que surgiu em campo refere-se também ao caráter que o fisiculturismo tem assumido nos últimos anos. A partir das modificações que têm ocorrido no esporte, boa parte do caráter inicialmente esportivo dessa prática tem sido apagado diante das novas características das fisiculturistas. Se um dia o volume e a densidade muscular, além da *performance* coreográfica eram demonstrados em palco, hoje, as atletas buscam apresentar nas competições contornos musculares mais leves, *privilegiando* nas apresentações a sensualidade, o carisma e a simpatia, da mesma maneira como ocorre em concursos de beleza.

Desse modo, o fisiculturismo brasileiro tal como se apresenta na atualidade não possui um caráter exclusivamente esportivo. Ele, portanto, transita entre uma prática ainda esportiva, tendo em vista os investimentos físicos que são desenvolvidos nos ginásios de musculação, mas tem se caracterizado, cada vez mais, como um espetáculo da beleza física. Fluido, heterogêneo, indefinido e ainda passando por um processo de construção e formulação de bases e regras, o fisiculturismo brasileiro que ainda não é reconhecido oficialmente como um esporte, mas como uma prática amadora, transita, portanto entre locais distintos, tencionando assim seus limites e suas definições.

Talvez por seu perfil bastante amplo e difuso, encontrei em campo atletas que justificaram de diferentes maneiras quais seriam os motivos que as levaram a praticar o fisiculturismo e ainda quais os motivos que as faziam persistir ou desistir desse esporte.

No entanto, vale destacar que os argumentos relacionados com a vaidade e com a vontade de adequar-se fisicamente à um padrão estético foram maiores do que os motivos relacionados com uma vontade esportiva. Para compreender melhor esses diversos posicionamentos, procurei

trazer neste estudo a perspectiva de quatro mulheres de diferentes categorias competitivas, desde a mais pesada e já extinta *Bodybuilder* até às mais recentes e populares como a *Wellness* e a *Bikini*.

O que se observou, portanto, com exceção da fisiculturista Gisele<sup>37</sup>, é que boa parte da motivação para o envolvimento com a prática da musculação, primeiramente, estava relacionada com insatisfações pessoais relacionadas à estética. O fisiculturismo, portanto, como uma prática mais regular, com maiores investimentos físicos, financeiros, emocionais e alimentares, surgiu para essas mulheres como uma forma de dar continuidade, para além do ginásio, dos seus trabalhos sobre a construção corporal.

Apesar de boa parte das justificativas estarem assentadas sobre o mesmo aspecto, onde se sobressai a vontade de transformação física, o fisiculturismo assume importância e significados muito distintos para cada atleta envolvida. Para todas, o fisiculturismo a partir do momento que se envolvem e se dedicam, observam como um trabalho de superação e conquista, tendo em vista que os diversos gerenciamentos sobre o corpo exigem uma série de investimentos entre adesões e renúncias que nem sempre são fáceis, física-emocional e socialmente. Mas destacaram-se como motivações o desejo de competição, o gosto pela disputa e pelo desafio, a vontade de superação e confronto, a vontade de alimentar o ego e a vaidade, o desejo de ser admirada, desejada e percebida.

Tomando esses vários elementos percebidos tanto nas ações quanto nas falas das atletas, procurei analisar o fisiculturismo observando portanto, suas várias facetas, que ora apareceram como um esporte, como um espetáculo, ora como uma expressão atual do culto ao corpo. A partir disso, utilizei de modo complementar as reflexões e considerações de autores com posicionamentos e perspectivas distintas, na tentativa de abordar a prática do fisiculturismo tal como ele é, paradoxal, inconstante, heterogêneo e fluido. E por fim, apresentar e conhecer as atletas de fisiculturismo, que, de diferentes maneiras, compõe e transformam essa prática nos palcos e nos ginásios de musculação.

---

<sup>37</sup> Importante afirmar que em campo outras fisiculturistas justificaram a conexão com o esporte a partir de aptidões físicas anteriores. Ou já praticavam corrida, natação, dança, ciclismo, esportes coletivos. O fisiculturismo foi o desenvolvimento subsequente de um corpo já atlético e envolvido com práticas físicas.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ADELMAN, Miriam. **Mulheres atletas**: re-significações da corporalidade feminina. Revista Estudos Feministas, Florianópolis, 11(2): 360, julho-dezembro/2003.

\_\_\_\_\_. **Mulheres no Esporte**: Corporalidades e Subjetividades. Movimento (ESEF/UFRGS), Porto Alegre, v.12, n.1, p.11-29, dez 2006. Disponível em: <http://sufrgs.br/index.php/Movimento/article/view/2889eer>. Acesso em: 11/02/2017

BERGER, Mirela. **Corpo e identidade femina**. Tese de doutorado, São Paulo, 2006. Disponível em: [http://www.minosoft.com.br/mirela/download/corpo\\_e\\_identidade\\_feminina-mirela\\_berger.pdf](http://www.minosoft.com.br/mirela/download/corpo_e_identidade_feminina-mirela_berger.pdf). Acesso em 07/07/2016

BOLIN, Anne. In: CHRISTENSEN, K.; GUTTMANN, A.; PFISTER, G.(org.). **International encyclopedia of woman and sports**. V.1, Nova York: Macmilian Reference, 2001.

BOTELHO, Flávia M. **Corpo, risco e consumo**: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. Revista Habitus: revista eletrônica dos alunos de graduação em Ciências Sociais - IFCS/UFRJ, Rio de Janeiro, v. 7, n. 1, p. 104-119, jul. 2009. Semestral. Disponível em: [www.habitus.ifcs.ufrj.br](http://www.habitus.ifcs.ufrj.br)

COURTINE, Jean-Jacques. Os stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SANT'ANNA, D. B. (Org.). **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

DEL PRIORI, Mary. **Corpo a corpo com a mulher**: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo, editora Senac, 2000.

GOELLNER, Silvana. **A inominável Sandwina e as obreiras da vida**: silêncios e incentivos nas obras inaugurais de Fernando de Azevedo. Revista brasileira de ciências do esporte, 2004. Disponível em: <http://www.revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/227>. Acesso em: 06/05/2017

\_\_\_\_\_. **Bela, maternal e feminina**: imagens da mulher na Revista Educação Physica. Ijuí: Unijuí, 2003. 152 p. (Coleção educação física).

\_\_\_\_\_. **Mulher e esporte no Brasil**: entre incentivos e interdições elas fazem Historia. Revista Pensar a Prática, v.8, n.1, 2005.

\_\_\_\_\_. **Mulheres e futebol no Brasil**: entre sombras e visibilidades. Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.19, n.2, p.143-51, abr./jun. 2005.

GOLDENBERG, Mirian. **Nu e vestido**. Rio de Janeiro: Record, 2002. Disponível em: <http://www.each.usp.br/opuscorpus/PDF/t5p1.pdf>. Acesso em 20/02/2017

GROSSI, Mirian P. Masculinidades: Uma Revisão Teórica. **Antropologia em Primeira Mão**, Florianópolis, 2004.

JAEGER, Angelita A. (org.). **Garimpendo memórias**: esporte, educação física, lazer e dança. Porto Alegre: Editora UFRGS, 2007.

\_\_\_\_\_. **Mulheres atletas de potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo**. Porto Alegre, 2009.

\_\_\_\_\_. **O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo**. Revista Estudos Feministas 2011, 19 (Septiembre-Diciembre). Disponível

em:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=38121390024>> ISSN 0104-026X. Acesso em: 22/01/2017.

KNIJNIK, Jorge. (org.) **Gênero e esporte**: masculinidades e feminilidades. Rio de Janeiro: Apicuri, 2010.

LEAL, Ondina F. (Org.) **Corpo e significado**: ensaios de antropologia social. Porto Alegre: Editora da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 1995

LEÃO, Cintia V. **A exclusão da categoria bodybuilding feminina nos campeonatos de fisiculturismo**: uma análise inicial. Porto Alegre, 2015.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. Campinas: Papirus, 2003,

\_\_\_\_\_. **Antropologia da dor**. São Paulo: Fap-Unifesp, 2013.

\_\_\_\_\_. **Antropologia do corpo**. Petrópolis: Vozes, 2016.

\_\_\_\_\_. **Condutas de risco**: dos jogos da morte ao jogo de viver. Campinas: Autores Associados; 2009.

LESSA, Patricia. **Corpos blindados**: A desconstrução de gênero no fisiculturismo feminino. Revista Ártemis, Ed.V.13; jan-jul, 2012.

MALYSSE Stéphane, (H)altères-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In **Nu e Vestido**, Mirian Goldenberg (org.), Rio de Janeiro: Record, 2002. Disponível em:

<http://www.each.usp.br/opuscorpus/PDF/t5p1.pdf>. Acesso em 20/02/2017

MAUSS, Marcel. **Técnicas corporais in Sociologia e antropologia**. Cosac & Naify: São Paulo. 2003

NEVES, Thiago G. **Os primórdios halterofilismo e fisiculturismo no Brasil**. Porto Alegre, 2012.

PISANI, Mariane da Silva. **Poderosas do Foz**: trajetórias, migrações e profissionalização de mulheres que praticam futebol. 2012. Dissertação (Mestrado em Antropologia Social) - Universidade Federal de Santa Catarina.

ROMERO, Elaine (org.) **Corpo, mulher e sociedade**. Campinas, SP: Papirus, 1995

SABINO, César. **As Drogas de Apolo**: O Consumo de Anabolizantes em Academias de Musculação, Rio de Janeiro, Lugar Primeiro, 2004.

\_\_\_\_\_. **O peso da forma:** Cotidiano e uso de drogas entre fisiculturistas. Tese de doutorado. Rio de Janeiro: UFRJ/PPGSA, 2004.

SANT'ANNA, Denise. **História da beleza no Brasil.** São Paulo: Contexto, 2014.

\_\_\_\_\_. **Políticas do corpo.** São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

SCHWARZENEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação.** Porto Alegre, Artmed, 2006.

VIGARELLO, Georges. **História da beleza:** o corpo e a arte de se embelezar, do Renascimento aos dias de hoje. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006.

WACQUANT, Loïc. **Corpo e Alma** - Notas Etnográficas de um Aprendiz de Boxe. Rio de Janeiro: Relume Dumará, 2002.