



**UNICEPLAC**

**Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos**

**Curso de Educação Física**

**Trabalho de Conclusão de Curso**

**Culto ao Corpo:**  
fisiculturistas em perspectiva

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

**ELIPHAS LEVI AGUIAR MARQUES**

**Culto ao Corpo:**  
fisculturistas em perspectiva

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

Orientador: Prof. Me. Demerson Godinho Maciel.

Brasília-DF

2020



**UNICEPLAC**

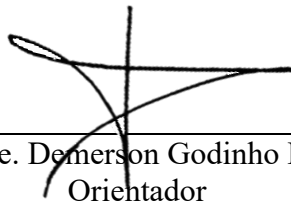
**ELIPHAS LEVI AGUIAR MARQUES**

**Culto ao Corpo: fisiculturistas em perspectiva**

Artigo apresentado como requisito para conclusão do curso de Bacharelado em Educação Física pelo Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac.

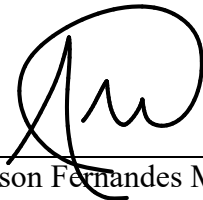
Brasília, 24 de novembro de 2020.

**Banca Examinadora**



---

Prof. Me. Demerson Godinho Maciel  
Orientador



---

Prof. Dr. Arilson Fernandes Mendonça de Sousa  
Examinador Interno



---

Prof. Me. Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz  
Examinador Externo



**UNICEPLAC**

## **Culto ao Corpo: fisiculturistas em perspectiva**

Eliphaz Levi Aguiar Marques<sup>1</sup>

### **Resumo:**

Para entender o que leva um indivíduo a ingressar em um mundo que busca por um padrão corporal considerado extremo, fugindo até mesmo da ideia de corpo perfeito promovido pelas pessoas consideradas fitness e mídias sociais, este estudo tem como objetivo compreender a realidade vivida por atletas fisiculturistas e as suas percepções sobre o que motivaram à prática. Utilizou-se de métodos qualitativos, caráter exploratório, descritivo e analítico-reflexivo. Foram selecionados 3 participantes da categoria fisiculturista até 75kg que competiram no ano de 2019 na Federação Brasileira de Fisiculturismo e Musculação para uma entrevista semiestruturada. Para a análise dos dados foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin. O estudo concluiu que o fator determinante na motivação para se tornar um fisiculturista é o ambiente em que o indivíduo frequenta, e sob a perspectiva dos entrevistados, os mesmos se enxergam como pessoas determinadas e esforçadas, que associam seu corpo, cuidados e desenvolvimento à um templo e escultura, tais indivíduos também se mostraram indignados com a desunião entre os atletas de fisiculturismo e a falta de iniciativa das federações em promover o esporte.

**Palavras-chave:** Fisiculturismo. Fisiculturista. Musculação. Perspectiva.

### **Abstract:**

To understand what leads an individual to enter a world that seeks a body pattern considered extreme, evading even the idea of a perfect body promoted by people considered fitness and social media, this study aims to understand the reality experienced by athletes' bodybuilders and their perceptions of what motivated the practice. Qualitative, exploratory, descriptive and analytical-reflective methods were used. Three participants from the bodybuilding category up to 75kg were selected who competed in 2019 at the Brazilian Federation of Bodybuilding and Weight Training for a semi-structured interview. For data analysis, Bardin Content Analysis was used. The study concluded that the determining factor in the motivation to become a bodybuilder is the environment in which the individual attends, and from the perspective of the interviewees, they see themselves as determined and hardworking people, who associate their body, care and development with a temple and sculpture, such individuals were also outraged by the disunity among bodybuilding athletes and the federations' lack of initiative to promote the sport.

**Keywords:** Bodybuilding. Bodybuilder. Weight Training. Perspective.

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: [eliphaspk@gmail.com](mailto:eliphaspk@gmail.com).



## UNICEPLAC

### 1 INTRODUÇÃO

Em meados do século XXI surge a chamada geração saúde, tornando o culto ao corpo uma verdadeira obsessão, assim, as práticas corporais se tornaram mais presentes no cotidiano das pessoas, por isso, a grande proliferação das academias e da indústria de beleza neste período (GIBIM, 2017). Com o crescente aumento no número de adeptos da musculação e praticantes de exercícios físicos nas academias, fica cada vez mais enaltecido o físico como ideal de beleza, mas, apesar de ter diversas funções, como na melhoria da saúde e qualidade de vida, um dos maiores motivos de adesão em academias ainda é pela melhoria da estética corporal que a atividade é capaz de proporcionar (LIZ; ANDRADE, 2016).

Quando utilizamos da musculação para modular o corpo conforme a própria vontade, em busca de um determinado visual idealizado, temos o fisiculturismo, um esporte que consiste em apresentar o corpo musculoso, definido e esteticamente agradável, em que os indivíduos disputam entre si em cima de um palco, através de poses que potencializam suas silhuetas musculares (BOTELHO, 2009).

Geralmente, os físicos apresentados em competições amadoras, excedem os padrões naturais do corpo humano, mostrando-se extremamente musculosos, já nos campeonatos profissionais, essa excessividade se mostra tão abundante que torna o evento um “show”, despertando os questionamentos sobre os limites do corpo (BOTELHO, 2009).

Segue então uma introdução às modalidades da Confederação Brasileira de Musculação, Fisiculturismo e *Fitness* (CBMFF – IFBB Brasil) afiliada da *International Federation of Bodybuilding & Fitness* – IFBB, mas, por falta de literatura abrangente, os argumentos a seguir foram construídos com base na experiência vivida pelo sujeito/autor dessa pesquisa e através de dados coletados pelo sítio oficial da IFBB Brasil (2017).

Começando pelo fisiculturismo masculino, nesta modalidade, os atletas treinam para desenvolver todos os músculos de seu corpo a fim de obter o tamanho máximo, mas de forma equilibrada e com harmonia, não deve haver “pontos fracos”, e nem músculos subdesenvolvidos. Aqueles que conseguirem demonstrar maior riqueza de detalhes musculares receberão as maiores pontuações nas competições. Outra questão fundamental a ser avaliada é a linha, ou seja, a visão geral do físico, que deve ser construído de forma proporcional e simétrica.

Além disso, para atingir a condição desejada, o atleta segue um ciclo especial de treinamento e dieta em um período pré-competição, para diminuir o nível de gordura corporal



## UNICEPLAC

ao mais baixo possível, e remover toda a água abaixo da pele, para então poder demonstrar toda a qualidade de seus músculos: densidade, separação e definição muscular. Estas qualidades são exibidas nas rodadas de avaliação do Físico, quando todos os atletas concorrentes executam as poses obrigatórias, durante comparações em grupos de 3 a 5 atletas, conforme orientação dos Árbitros. Os Atletas devem executar as poses e rotinas com os pés descalços, e de sunga.

Na divisão sênior há oito categorias de peso: até e incluindo 65 kg; até e incluindo 70 kg; até e incluindo 75 kg; até e incluindo 80 kg; até e incluindo 85 kg; até e incluindo 90 kg; até e incluindo 100 kg e acima de 100 kg. Na divisão máster, as categorias são: Máster I (40-49 anos), com as categorias: até e incluindo 70 kg; até e incluindo 80 kg; até e incluindo 90 kg e acima de 90 kg. Máster II (50-59 anos): até e incluindo 80 kg e acima de 80 kg. Máster III (Acima de 60 anos): Categoria Aberta / Única. Há também uma rodada coreográfica onde os atletas podem mostrar seu físico numa apresentação de 60 segundos utilizando uma música de sua escolha. Deve ser uma apresentação artística atraente, incluindo as poses obrigatórias e poses e movimentos não obrigatórias. As classificações dos atletas são obtidas a partir das notas das rodadas de físicos e da rodada coreográfica, onde cada árbitro atribui uma colocação individual a cada atleta, desde o primeiro até o último lugar.

Fisiculturismo clássico (masculino), é uma modalidade do Fisiculturismo competitivo destinada aos atletas do sexo masculino que não desejam desenvolver seus músculos ao extremo, optando por um físico mais “clássico”, com o propósito de criar chances iguais para eles, foi criada uma tabela de adequação onde o peso corporal dos concorrentes é limitado de acordo com sua altura, seguindo uma fórmula especial criada pela IFBB. Atualmente, existem quatro categorias: até e incluindo 168 cm, até e incluindo 171 cm; até e incluindo 175 cm, até e incluindo 180 cm, e mais de 180cm. Com o volume muscular limitado, é dada especial atenção à qualidade, e principalmente a visão geral do físico, as proporções do corpo e linhas, a forma muscular, e especialmente a condição que o atleta se apresenta no dia da competição (densidade, nível de gordura corporal, definição e detalhes). Estas qualidades são analisadas durante as rodadas de avaliação do físico, quando todos os atletas concorrentes executam as poses obrigatórias, da mesma forma que na categoria Fisiculturismo Sênior. Os Atletas devem executar as poses e rotinas com os pés descalços, e de sunga.

Em 2012, a categoria *Mens Physique* foi lançada oficialmente como uma nova categoria da IFBB. Ela demonstrou ser uma categoria muito popular dentro de um curto período, e por conta disso a IFBB tem aumentado a oferta de subcategorias por divisão de



## UNICEPLAC

alturas, dando chance a um maior número de atletas. Essa categoria é destinada a homens que realizam o treinamento com pesos, a fim de manter a forma e que praticam uma dieta saudável e equilibrada, mas que preferem desenvolver um físico menos musculoso, com aspecto atlético e esteticamente agradável. Os concorrentes procuram mostrar forma e simetria adequada, combinada com alguma musculabilidade e principalmente um bom estado geral. Os atletas devem ter presença de palco e postura a fim de demonstrar sua personalidade, e a capacidade de apresentar-se no palco com confiança deve ser visível a todos.

*Fitness Coreográfico*, esta modalidade esportiva masculina é semelhante ao *fitness* feminino, e o concurso também inclui 2 rodadas de físico e uma rodada coreográfica com a rotina da apresentação artística. Na rodada final os concorrentes vestem sunga e os árbitros vão avaliar a linha geral do atleta, procurando um físico masculino atlético, talhado pelos duros treinamentos os quais os atletas dessas categorias se submetem. Na coreográfica o atleta deve incluir força e flexibilidade em seus movimentos, assim como movimentos de ginástica, ou de outras formas de exibição de seu talento e capacidade atlética. No final, os pontos de todas as rodadas são somados para produzir as pontuações finais e determinar quais concorrentes alcançarão os primeiros lugares.

*Fitness Coreográfico (Feminino)*, este conceito foi introduzido pela IFBB no início dos anos 80 e se tornou oficial em 1996, em resposta ao aumento da procura de competições para as mulheres que preferem desenvolver um físico menos musculoso. Nesta categoria, a ênfase é colocada em um físico bem torneado e esculpido, e com um visual atlético, que é avaliado através da comparação dos quatro quartos de volta, e a capacidade atlética é avaliada durante rotina de *fitness* que deve ser muito atraente e dinâmica. Como é um esporte físico, também existem duas rodadas de avaliação física e logo em seguida a apresentação da rotina artística. Nas rodadas de físico, as concorrentes irão realizar os quartos de volta, em que os árbitros irão avaliar a sua silhueta e contornos do corpo, as formas anatômicas, nível de gordura corporal, a firmeza do corpo e tônus muscular, apresentação geral no palco (autoconfiança, equilíbrio, coordenação de movimentos), bem como o cabelo, face e beleza. Na rodada de rotina coreográfica, os árbitros estão procurando elementos fortes, movimentos de flexibilidade, ritmo elevado, perfeição técnica, elegância e graça. As competidoras podem usar pequenos adereços, associados aos seus trajes.

*Bodyfitness* (feminino), a categoria *bodyfitness* foi implementada pela IFBB em 2002 para dar chance a um vasto grupo de mulheres que desejavam competir por possuir um físico bem torneado e atlético, mas que não desejavam realizar as apresentações do *round*



## UNICEPLAC

coreográfico da categoria *Fitness Coreográfico*. Esta categoria caiu rapidamente no gosto das atletas do sexo feminino e o número de participantes aumenta a cada ano, no entanto, ainda é discutido como criar-lhes a possibilidade de mostrar a sua figura em movimento. Nessa categoria, os árbitros devem avaliar a aparência atlética geral do físico, tendo em conta a figura, o tônus muscular desenvolvido simetricamente, forma feminina e uma baixa quantidade de gordura corporal, assim como o cabelo, a beleza facial e o estilo individual de apresentação fazem toda a diferença, incluindo confiança pessoal, equilíbrio e graça. Esta categoria é amplamente aberta para todas as mulheres que gostam de treinar com pesos e levar um estilo de vida saudável.

Biquini *fitness* (feminino), A categoria feminina *Bikini Fitness* foi reconhecida oficialmente como uma nova disciplina do esporte pelo Conselho Executivo da IFBB e o Congresso Mundial da IFBB, em 07 de novembro de 2010 (Baku, Azerbaijão). 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 desfilarem 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 julgadores e por vezes incompreensíveis, por enfatizar ainda mais os formatos e as curvas femininas, mas sempre preservando a magreza natural e a linha de cintura. Além da cintura fina, as atletas devem possuir os braços e ombros levemente destacados. Os glúteos devem ser redondos e firmes, e o percentual de gordura deve ser baixo, mas sem aspectos de desidratação.

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, e que pode somar ou também diminuir muitos pontos na avaliação inicial da condição física que é feita pelos Árbitros nas rodadas eliminatórias, onde a movimentação e gestual ainda não é permitido, tampouco avaliado durante as comparações iniciais. A modalidade é dividida por estatura, sendo: até e incluindo 160 cm, até e incluindo 163 cm, até e incluindo 166 cm, até e incluindo 169 cm, até e incluindo 172 e acima de 172 cm.

*Women physique* (feminino), a categoria feminina foi oficialmente reconhecida como uma nova categoria da IFBB Amadora pelo Comitê Executivo da IFBB e Congresso Mundial





## UNICEPLAC

da IFBB em 11 de novembro de 2012 (Guayaquil, Equador). É destinada a mulheres que querem elevar o seu nível de massa muscular e condicionamento ao máximo possível através de treinamento e dieta, porém respeitando-se a anatomia, volume e silhueta feminina. Desta forma, acabam por desenvolver um físico menos musculoso, ainda atlético e esteticamente aceitável, ao contrário das antigas atletas do fisiculturismo feminino, que acabaram por perder a feminilidade nos últimos anos. Para promover isso, os árbitros são constantemente lembrados ao fato que estão julgando uma nova proposta de categoria, diferente da antiga categoria Fisiculturismo Feminino. O tipo de musculosidade, a vascularização, a definição e a desidratação muscular vistas em antigas atletas fisiculturistas não são aceitas no julgamento das atletas desta categoria. A modalidade é dividida por estatura, sendo: até e incluindo 163 cm e acima de 163 cm.

*Wellness fitness*, esta categoria foi criada pela IFBB Brasil em 2005 com o objetivo de agregar e levar aos palcos uma boa parcela das mulheres brasileiras frequentadoras das academias e salas de ginástica, que tinham o desejo de competir, porém, não se enquadravam em nenhuma das outras categorias existentes na IFBB, por possuírem uma certa desproporção de volume dos membros inferiores (coxas e glúteos) em relação a membros superiores (tronco e braços), e 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. 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 lembre as atletas das outras categorias que exibem maior volume, mas, com mais densidade, separação e definição ente os grupos musculares. A categoria se expandiu rapidamente e, atualmente, é observada no cenário internacional, pelas federações afiliadas a IFBB.

Dessa forma, os shows de fisiculturismo se resumem na apresentação performática do corpo, avaliado pelo que pode ser visto e comparado, como: harmonia (melhor disposição do desenvolvimento de todos os músculos), proporção (menor discrepância entre o desenvolvimento dos grupos musculares), simetria (tamanho muscular igual entre os dois lados do corpo), densidade (maior irrigação sanguínea), volume (tamanho máximo do músculo), definição (menor quantidade de gordura subcutânea e maior separação muscular), detalhes (fibras musculares aparentes), apresentação (poses compulsórias e coordenação dos movimentos, postura, carisma, aparência facial) e linha (estrutura óssea larga nos ombros, articulações estreitas, somatótipo e formato dos músculos) este último parâmetro costuma definir a qual categoria pertence o indivíduo.



## UNICEPLAC

É muito provável que o fisiculturismo tenha múltiplas influências que leva a sua prática, desde fatores psicológicos e sociais até questões de saúde. Então para entender o que leva um indivíduo a ingressar em um mundo que busca por um padrão corporal avantajado, fugindo até mesmo da ideia de corpo perfeito promovido pelas pessoas consideradas fitness e mídias sociais, este estudo tratará de buscar compreender a realidade vivida por atletas fisiculturistas e as suas percepções sobre o que os motivam à prática.

## 2 REVISÃO DE LITERATURA

Um dos resquícios da antiguidade ainda remanescentes na cultura moderna, é a de culto ao corpo e sua beleza, provindo da Grécia antiga, que admirava a estética e as proporções entre as partes componentes do todo, pois, os gregos, idealizavam de forma radical a adoração ao corpo, treinavam e viviam em função do seu aprimoramento, tanto físico quanto mental, o corpo nu, especificamente o masculino, era objeto de admiração, e o mesmo representava a saúde, quando manifestada capacidade atlética e de fertilidade, o corpo belo e uma mente brilhante, eram o ápice de sua busca pela perfeição e um ideal a ser atingido (BARBOSA, 2011).

Na Europa, no final do século XIX, surge o fisiculturismo, em referência ao antigo ideal grego, observando o corpo e sua musculatura não só com fins de autodefesa e sobrevivência, mas, fazendo a celebração do próprio corpo, em contexto visual, voltado a aparência de um físico musculoso, potente e viril, porém, foi com Eugen Sandow que os primeiros indícios do fisiculturismo, como esporte, surgiu, desafiando homens fortes e os superando em suas próprias proezas e habilidades, um homem que se destacava tanto pela força, quanto pela beleza estética de sua silhueta (PAULA, 20015).

O que fez com que Sandow fosse tão impressionante, decorreu na era vitoriana, em que os homens andavam com roupas que cobriam o corpo por completo e, raros eram os artistas que utilizavam a nudez masculina em pinturas, mesmo assim Eugen se demonstrava um amante do exibicionismo, onde fazia poses com o corpo nu e somente uma folha de figo tapando seu órgão genital, assim chamando a atenção das pessoas, que se manifestavam surpresas com sua beleza e musculosidade (SANTANA, 2016).

Em 1890 Eugen foi para a América, promovido por Florenz Ziegfeld, um produtor teatral norte-americano que o anunciava como “o homem mais forte do mundo” e o pôs a viajar, fazendo apresentações dentro de uma caixa de vidro, após um tempo, especificamente



## UNICEPLAC

em 1901, ele idealizou a primeira competição oficial de fisiculturismo que levou três anos para ser planejada e contou com 156 atletas, sendo um dos jurados o famoso Arthur Conan Doyle, criador de Sherlock Holmes (HALUCH, 2018).

No início, a apresentação dos físicos era composta por atletas de diversas modalidades como: levantadores de peso, pugilistas, ginastas, nadadores, corredores, entre outros, que em suas apresentações desempenhavam algum tipo de façanha referente a sua modalidade esportiva, além da exibição do físico (NEVES, 2012).

Em 1939 o fisiculturismo começou a criar uma padronização, através da *Amateur Athletic Union* (AAU), ao elaborar uma competição chamada Mister América, em Chicago, porém, não haviam fisiculturistas experientes, mas, os participantes provinham de diversas formações atléticas e posavam com vestimentas desde calções de pugilista até sungas, talvez, seja por essa iniciativa que o EUA tenha se tornado a principal referência do fisiculturismo no mundo, por ser pioneiro na estruturação do esporte e, atualmente, um dos países que mais incentiva atletas (ESTEVÃO, 2005).

Em 1940 e 1941 foi reproduzida a competição Mister América, em caráter mais moderna, em que John Grimek se consagrou vencedor nos dois anos, seu treinamento era primordialmente, com levantamento de peso em academia, o que começou a criar uma padronização em relação aos seus rivais que, para poder superá-lo, começaram a treinar de forma semelhante, priorizando o levantamento de peso em suas rotinas de treino, assim, nos anos seguintes, diversos campeões foram moldando a forma de treinamento e a musculação se tornou a principal forma de se chegar naquele condicionamento apresentado pelas grandes figuras do esporte, como Clarence Ross, Steve Reeves e Reg. Park, alguns deles fazendo carreira, também, no mundo cinemático, como o próprio Steve Reeves e o famoso Arnold Schwarzenegger (SCHWARZENEGGER, 2001).

Arnold que é considerado até hoje, um dos maiores fisiculturistas de todos os tempos, tem um dos maiores números de título de *Mr. Olympia*, campeonato de maior prestígio do cenário fisiculturista, na atualidade, em que foi campeão sete vezes, de 1970 à 1975 e, 1980 (SCHWARZENEGGER, 2012). No mundo artístico, protagonizou em filmes de grande bilheteria como: *Pumping Iron*, Conan o Bárbaro e o Exterminador do Futuro, onde exibia nas telas do cinema seu corpo musculoso (SCHWARZENEGGER, 2012). Anos mais tarde, tornou-se governador da Califórnia/EUA, ao qual permaneceu no cargo de 2003 à 2011, também, é criador e promotor do evento de fisiculturismo chamado “*Arnold Classic*” que é tão grande quanto o campeonato *Mr. Olympia* que acontece uma vez ao ano desde 1989, até



## UNICEPLAC

os dias atuais, portanto, Arnold é considerado por muitos o embaixador universal do esporte, disseminando a cultura do fisiculturismo em diversos ambientes, mídias e promovendo o esporte como um meio de busca da saúde e a qualidade de vida (SCHWARZENEGGER, 2012).

Outros Fisiculturistas também interpretaram papéis no cinema, como por exemplo o Lou Ferrigno, um dos rivais de Arnold, que se enfrentaram no Mr. Olympia do ano de 1974, ele fazia o papel principal na série de TV “O Incrível Hulk”, também, outros atores da indústria de filmes de ação eram adeptos da musculação ou simplesmente apresentavam um físico musculoso e definido como o Sylvester Stallone, um ator Hollywoodiano, protagonista e produtor das franquias de *Rocky* e *Rambo*, outro ator da mesma época que apresentava uma estrutura corporal semelhante é o Jean Claude Van Damme, um especialista em artes marciais que protagonizou diversos filmes de ação, ambos e, incluindo Lou e Arnold, promoveram uma espécie de perfil de imagem corporal que um protagonista de filme de ação deveria ter, moldando a indústria de filmes e influenciando a massa consumidora desse tipo de entretenimento (SOUZAI, 2012).

Na biografia “A inacreditável história da minha vida” de Arnold Schwarzenegger, aos 13 anos, Arnold começa a sentir atração pelas meninas de sua escola em que ele e mais um grupo de garotos atiravam bolas de neve como uma forma de chamar atenção e interagir, após o ocorrido, ele e os colegas foram advertidos por um de seus professores, que julgava tal forma de chamar atenção não condizente com o interesse dos garotos, que mais tarde poderia se transformar em querer beijá-las, acaricia-las e fazer amor, tal evento, associado a um outro em que uma tarefa de redigir resenhas sobre artigos de jornal, em que Arnold vê uma foto do Mister Áustria Kurt Marnul batendo um recorde de supino com barra: 190 quilos, sente-se admirado por enxergar um homem de óculos com tal porte físico, fazendo associação a um homem inteligente e forte, tais eventos parecem ter sido os agentes motivadores de seu interesse no desenvolvimento muscular. Ao assistir ao filme “Hércules na conquista de Atlântida” e se impressionar pelo físico apresentado pelo protagonista, Arnold toma pra si como convicção de querer também ser musculoso e forte (SCHWARZENEGGER, 2012).

Em um estudo auto etnográfico, o autor conta que seu primeiro fascínio pelo que chamava de “homens musculosos” surgiu juntamente com seu interesse de criar seu próprio gibi de heróis e que ao ver os desenhos de seu primo que se inspirava na *Marvel Comics* ficou incrivelmente admirado e o acompanhava em suas criações (BEY, 2014).



## UNICEPLAC

Em outro estudo o autor relata sempre ter tido admiração pelo fisiculturismo, mesmo desde garoto quando assistia aos filmes de Arnold Schwarzenegger na TV grega em meados de 1980, e que começou apenas com um expansor de peitoral, até ter idade o suficiente para frequentar uma academia (LIOKAFTOS, 2012).

O corpo ideal é tido como um corpo atlético, viril, musculoso e definido, pois desde a Grécia antiga, no início do fisiculturismo e nos filmes de ação, as grandes figuras, os grandes ídolos, aqueles tidos como os mais belos e heróis, performam este perfil, levando a acreditar que para que uma pessoa se sinta vencedora, como um herói, bela e plena, busque através do corpo atingir o reconhecimento.

### 3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Esse estudo é de natureza qualitativa, caráter exploratório, descritivo e analítico-reflexivo e não se restringe a classificação mensurável, através de números, mas, busca a interpretação dos fatos para explicar uma organização, instituição etc., ou o que se aplica neste caso, um grupo de indivíduos (GOLDENBERG, 1997). Neste modelo, fica evidente a imersão do cientista que é, ao mesmo tempo, autor e sujeito da pesquisa (POUPART, 2008). Assim, busca-se explicar aspectos da realidade que não podem ser quantificados e objetivar o fenômeno, descrevendo, compreendendo e explicando-o, portanto, nesta pesquisa pretende-se imergir no problema através da entrevista e explorar a vivência do sujeito entrevistado no meio que se é estudado e, assim, descrever sua realidade, o que exige do investigador uma série de informações sobre determinado assunto que envolve a vida do indivíduo naquele âmbito (GERHARDT; SILVEIRA, 2009).

#### 3.1 POPULAÇÃO E AMOSTRA

A pesquisa foi realizada em Brasília/DF, especificamente em atletas da categoria masculina de fisiculturismo federados na Federação Brasiliense de Fisiculturismo e Musculação (IFBB-DF), dos quais foram selecionados por conveniência do autor deste estudo. Através dos resultados divulgados no site oficial da Federação Brasiliense de Fisiculturismo e Musculação (Febrfim), pode-se encontrar o número aproximado de participantes do campeonato estadual de 2019 na aba “news” em formato de documento PDF,



## UNICEPLAC

através dele contabilizou-se o número total de aproximadamente 225 atletas amadores participantes, dentre estes, 170 homens que se dividem em 28 categorias e; 55 mulheres que se dividem em 13 categorias, somando um total de 41 categorias. O número chega a ser aproximado, pois existem alguns atletas que competem em até duas categorias. O corte da amostra foi feito em uma das categorias masculinas, em que 7 atletas, incluindo o autor da pesquisa, participaram, sendo esta a categoria de fisiculturismo sênior para até 75kgs. Para a amostra, dos 7 atletas que competiram nesta categoria no ano de 2019, apenas 3 participaram como amostra desse estudo por motivos de conveniência e disponibilidade dos entrevistados.

### 3.2 MATERIAIS E MÉTODOS

Para este estudo, utilizou-se da entrevista como metodologia que, consiste em coletar dados acerca de um determinado assunto, seguindo uma linha de raciocínio lógico e coerente, com um objetivo específico e delineado (SANTOS, I; SANTOS, R. 2008). Neste estudo será utilizado a entrevista semiestruturada, em que o entrevistado tem a possibilidade de discorrer sobre suas experiências, a partir do tema proposto, ao mesmo tempo que responde de forma livre e espontânea. As entrevistas semiestruturadas combinam perguntas abertas com fechadas, em que o pesquisador segue um conjunto de questões previamente definidas, porém, o faz em um contexto muito semelhante ao de uma conversa informal, o entrevistador, também, pode redirecionar a entrevista para o tema que o interessa, caso o informante “saia” do foco do tema, fazendo assim perguntas adicionais que elucidem e recomponham o contexto da entrevista, tentando ao máximo não tendenciar as respostas do entrevistado, através dos argumentos implícitos em seus questionamentos (BONI; QUARESMA, 2005).

As entrevistas foram feitas e gravadas através da plataforma *Zoom*, tanto pela praticidade quanto pela quarentena devido a pandemia do COVID-19, com a rotina de treino e trabalho deles, as entrevistas aconteceram em horários condizentes com a disponibilidade de cada entrevistado, sendo dois deles em períodos livres no trabalho e por fim um que estava em uma fase pós-competição e de férias do trabalho.

### 3.3 PROCEDIMENTOS

Pela proximidade do sujeito/autor deste estudo com o grupo a ser analisado, foram agendadas entrevistas remotas, marcadas, primeiramente em conversa formal e, logo em



## UNICEPLAC

seguida, solicitada a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), após a apresentação formal da pesquisa, seus objetivos e métodos, sendo iniciado o estudo só após o consentimento dos participantes através da voluntária anuência.

Pelas entrevistas serem gravadas foi, também, solicitada a assinatura do Termo de Direito de Uso de Imagem e Som, autorizando essa prática. Estando os participantes da pesquisa cientes de que essa gravação seria utilizada apenas para a análise dos dados, no intuito de melhor captar as falas, expressões faciais e corporais dos sujeitos participantes do estudo para posterior interpretação, ficando os dados coletados em guarda do sujeito/autor desta pesquisa, ao qual garantirá o anonimato dos participantes. Além de informar que a qualquer momento da pesquisa os participantes do estudo poderiam desistir da pesquisa e solicitar a destruição dos dados que porventura vieram a ser coletados.

A pesquisa foi feita em torno de um eixo temático, diante daquilo que leva uma pessoa à prática do fisiculturismo. Foram feitas questões geradoras, como: o que é ser fisiculturista? Como você se via antes do fisiculturismo? O que te motivou a se tornar fisiculturista? Como enxerga seu corpo? O que acha do esporte? E após as entrevistas, buscou-se relacionar e identificar semelhanças e diferenças nas falas dos sujeitos participantes do estudo no intuito de descobrir os motivos pelos quais fizeram com que desajassem participar desse universo do fisiculturismo.

### 3.4 ANÁLISE DOS DADOS

Para a análise dos dados foi utilizada a Análise de Conteúdo de Bardin (1977), a técnica consiste em produzir inferências de um texto para seu contexto social de forma objetiva, feita através das comunicações, que é observada nas entrevistas que são gravadas e posteriormente transcritas, para assim serem analisadas.

O material foi dividido e classificado em categorias com a finalidade de compreender o que está por trás dos discursos, sendo que a condução da análise dos dados abrangeu várias etapas, a fim de conferir aos dados coletados, relevadas significâncias (SANTOS, 2012).

A 1ª Etapa – Pré-análise, consistiu em sistematizar as ideias iniciais, sendo dividida em: (a) leitura flutuante, que incube de estabelecer um contato com os documentos a analisar, se deixando invadir por interpretações e hipóteses; (b) escolha dos documentos, estando o universo demarcado (o gênero do documento sobre os quais se pode efetuar a análise), sendo muitas vezes necessário proceder-se à constituição de um *corpus*. O *corpus* é o conjunto de



## UNICEPLAC

documentos tidos em conta para serem submetidos aos procedimentos analíticos. Para a construção deste corpo, há de seguir algumas regras, a começar pela regra da exaustividade, onde não pode deixar de fora qualquer tipo de elemento por alguma razão indefinida, (dificuldade de acesso, impressão de não interesse), ou qualquer motivo que não seja justificável no plano do rigor. Regra da representatividade, a amostra será rigorosa se a mesma for uma parte representativa do universo inicial, que nesse caso a amostra será generalizada ao todo. Regra da homogeneidade que tem por fim padronizar os inquéritos dados sobre um determinado tema, devendo ser utilizado as mesmas técnicas e pelos mesmos indivíduos, enfim, a regra de pertinência em que os documentos retidos devem ser adequados, como fonte de informação e de modo a corresponder ao objetivo que suscita a análise; (c) formulação das hipóteses e dos objetivos, a hipótese é uma afirmação provisória que nos propomos verificar, afirmar ou infirmar, recorrendo aos procedimentos de análise, trata-se de uma suposição cuja origem é a intuição e que permanece em suspenso enquanto não for submetida à prova de dados seguros; (d) a referência dos índices e elaboração dos indicadores, se consideram os textos como uma manifestação contendo índices que a análise vai fazer falar, o trabalho preparatório será o da escolha destes em função das hipóteses, caso elas estejam determinadas e sua organização sistemática em indicadores; (e) Preparação do material, a preparação formal pode ir desde o alinhamento dos enunciados intactos, proposição por proposição, até à transformação linguística dos sintagmas, para standardização e classificação por equivalência (SANTOS, 2012).

A 2ª Etapa – Exploração do Material, consistiu em construir operações de codificação, agrupando as informações de acordo com o tema ou a categoria simbólica e, por fim, a 3ª Etapa – Tratamento dos Resultados, Inferência e Interpretação, que consiste em captar os conteúdos manifestos no material coletado (SANTOS, 2012).

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÕES**

Os entrevistados aparentemente sentiam-se confortáveis com a gravação e exposição de suas opiniões mediante questionamento das perguntas acerca do fisiculturismo, em alguns momentos mostravam-se empolgados em contar sua história e sentiam orgulho de sua trajetória e opinião sobre si. Os temas que se destacaram durante a entrevista, foram o estilo de vida (conduta do dia-a-dia, constância e disciplina), ambiente propício ao início da prática do esporte e sua espontaneidade ao imergir neste universo, sentimentos de superação, esforço





## UNICEPLAC

e realização ao competir, e o esporte em si como sendo solitário, individual, discriminado e esquecido. Dessa forma se deu a entrevista com o fim de tirar o máximo dos entrevistados e suas respectivas perspectivas, a começar pelo início de suas vidas no esporte.

Então, **o fisiculturismo entrou na minha vida como estilo de vida**, realmente, antes eu sempre treinei, mas nada com acompanhamento, sem a nutrição adequada, treinava de qualquer jeito, treinava, chegava na sexta-feira, treinava e ia pra balada, bebia, enfim, era bem bagunçado, e aí a partir de uns anos pra cá, quando eu realmente encaixei o treino, encaixei a nutrição, que aí as coisas começaram a desenvolver, **o *shape* começou a ficar legal, eu via que dava, que poderia ser competitivo, e eu sempre gostei disso, aí eu resolvi botar isso como estilo de vida**, como *hobbies* mesmo, e assim, tanto que hoje **se no dia eu deixo de treinar, meu dia não rende**, eu fico com dor de cabeça, parece que tem algo faltando, entendeu? Então pra mim hoje, eu vejo o fisiculturismo na minha vida como um estilo de vida mesmo (Fisiculturista 03, grifo nosso).

Cara, essa pergunta é muito massa, eu já até falei para muita gente, eu estava tipo no limbo, o que seria? Eu estava na doidera, no mundo, cara, bebia, usava algumas coisas assim, estava em um mundo que não era para mim, sacou? **Eu acredito muito que o fisiculturismo como esporte, ele salvou a minha vida**, sacou? **Porque eu estava meio que perdido**, por exemplo, eu sempre sofri muito por ansiedade, até hoje. Desde quando eu comecei a treinar, não digo nem quando comecei a competir, **quando comecei a treinar, me ajudou muito**, porque eu sempre fui uma criança, adolescente muito ansioso, para você ter noção do nível, cara eu tinha urticária, ficava todo empolado, meu coração acelerava, minha mãe ficava para arrancar os cabelos. Então um amigo meu falou “cara, vou levar ele um dia na academia”, e fui treinar, **não curti muito no começo né, não vou mentir, não vou falar que eu botei o pé na academia e amei**, não, não gostei muito não, **mas depois eu acredito que o fisiculturismo me salvou e hoje em dia pra mim é um estilo de vida**. Não vivo sem e pronto (Fisiculturista 02, grifo nosso).

A trajetória da musculação em si até o esporte fisiculturismo em toda sua complexidade, passa por diversas situações e momentos onde as escolhas e atitudes interferem diretamente nos resultados que um praticante da musculação busca e obtêm, quando ultrapassado o limite da musculação meramente praticada com objetivos de saúde e estética – até certo nível, se inicia uma busca pelo alto rendimento a nível competitivo do fisiculturismo e aí a imersão em um estilo de vida é inegável, sendo atribuído a esse estilo de vida uma rotina extremamente organizada, com determinada horas de sono, horário de alimentação, dieta específica, frequência e horário de treino e sua intensidade, dia de descanso, privações de alguns ambientes sociais como, boates, confraternizações, festas, etc. e cada uma dessas especificações e privações ajudam no desempenho e construção do que o fisiculturista incessantemente busca, ganho de massa muscular com a ausência de gordura, para então performar e se destacar dentro de sua categoria que decidiu competir (ANDREASSON; JOHANSSON, 2014).



## UNICEPLAC

Essa linha tênue entre a musculação voltada para saúde e estética e a musculação voltada para o âmbito esportivo do fisiculturismo, pode ser associado como uma forma de elevar o nível de comprometimento com a atividade exercida, o meio social que o acolhe e ensina a cultura do esporte e suas práticas, e incentiva a adotar o fisiculturismo como uma conduta que rege sua forma de viver, que para muitos desses praticantes, serve como uma forma de se organizar e dar sentido à vida, seja de forma que o indivíduo enxergue potencial em si mesmo e sinta motivado, ou que o mesmo seja favorecido em seu bem-estar pela prática do fisiculturismo (BEY, 2014).

(...) **Cara foi meio de paraquedas né, não tinha pretensão nenhuma**, jogava bastante bola, minha área na verdade na educação física era o futebol, tanto que eu fui chamado como professor com 17 anos na escolinha de futebol (...) **é uma influência do chefe que mexia com isso daí**, digamos assim. (Fisiculturista 01, grifo nosso).

Na verdade, no meu caso, foi indo aos poucos, **eu quando comecei a treinar (...) era uma academia de atleta já, já tinha alguns atletas, tal, tinha uma galera que lutava, tinha os *bodybuilders***, tinha, eu lembro até hoje que tinha um cara que ele era *powerlifter* também, então **eu já entrei em um âmbito de gente que competia**, independente do esporte, já tinha gente que competia. **Então assim, eu passei a viver aquele mundo, como eu te falei, no começo eu não gostava de puxar ferro, não gostava de treinar, e fui pegando aos poucos, e depois de 5 anos já fazendo musculação, um amigo meu falou assim “cara, porque você não compete?” e eu tinha, sendo sincero pra você, eu tinha medo, eu tinha medo de competir, eu falei “cara, não, eu não me sinto preparado” eu falei “não, tem uns bichos muito bom, tem uns caras, uns meninos bons lá, não sei nem o que eu tenho que fazer, como que faz, como é uma dieta, não tenho noção, entendeu?** E me aventurei, aí no ano seguinte, foi o que pronto, rolou o primeiro campeonato estreantes, aí eu falei “cara, vai ter o campeonato estreantes, né?” porque **o meu medo, sendo sincero com você, era competir com os caras já veteranos, eu não me via competindo com os caras já as montanhas de músculo, eu falava “meu irmão, eu vou sumir do lado dos caras”, quando rolou o estreantes, aí eu falei “é, acho que agora eu posso tentar arriscar aí, e aí, fui (...) fui e me aventurei, fui tentar ir, e foi uma experiência legal (...) eu ainda consegui, de 10 atletas, eu ainda consegui ficar em 5º e me preparando praticamente sozinho, então tipo assim, eu não sabia nem o que tinha que fazer, e foi legal, foi uma experiência massa, e pra mim, estou aí até hoje** (Fisiculturista 02, grifo nosso).

(...) **então quando eu entrei nesse âmbito, e eu comecei a observar eles treinando, eu vi que era diferente**, eu vi que tinha alguma coisa diferente, eu falei “cara, tem” não sei explicar, o cara treinando ali, olha, e um ajudando o outro, **dando o máximo a cada dia, não tinha um dia que era diferente**, tipo assim “ah, hoje é treino de peito, os caras vão relaxar”, não, era treino de peito, era porrada, era treino de costas, era porrada. Então assim, **eu fui vendo aquilo e fascinei**, eu falei “mano, é isso que eu quero fazer”. Estou aí até hoje (Fisiculturista 02, grifo nosso).

**Não digo que foi algo que me motivou, foram pessoas certas no lugar certo, onde eu as via treinando, e aquilo ali no dia-a-dia da academia, foi me chamando mais atenção**, fui me aprofundar no assunto, pesquisar como funcionava, como eram as regras, questão de categorias, biótipos, enfim, e isso aí foi me chamando cada vez mais atenção, e aí eu fui começando a conversar com essas



## UNICEPLAC

peças, foi unindo uma coisa a outra, gostei do ambiente de academia, de treinar, e isso aí levou, foi levando, e acabou que eu ingressei no fisiculturismo, e estou aí e amo o que eu faço, acho *top* demais, **é bem desgastante, todo atleta sabe, não é um esporte qualquer e fácil**, eu posso falar como um mais um é dois, que é o esporte mais difícil que existe, porque não é só a parte física, não é só a parte de treinamento, é o psicológico absurdo que te consome, **é você se superando a cada dia que você acorda**, e eu gosto dessas coisas assim, difíceis, e é isso aí que leva todo atleta como a gente a gostar disso (Fisiculturista 03, grifo nosso).

O que causa o ingresso de novos praticantes do esporte no universo do fisiculturismo é um ambiente propício, uma academia com suporte para treinamento com altas cargas, espaço para pesos livres e maquinários que permitem o trabalho de musculaturas específicas, e um meio social em que haja atletas veteranos, treinadores e pessoas que conhecem sobre o esporte. Uma pessoa com um potencial para o desenvolvimento muscular, não passará despercebidas por admiradores do esporte que buscam apresentar o fisiculturismo e influenciar a sua prática, além do espaço da academia que promove o necessário para o desenvolvimento físico do indivíduo (LIOKAFTOS, 2012).

Devida a sua complexidade em levar o corpo ao extremo, os indivíduos que pretendem se aventurar nas competições de fisiculturismo encontram as primeiras dúvidas, questionamentos e inseguranças quando se trata de preparar o corpo ao nível competitivo em cima de um palco, onde o mesmo deverá se encontrar desidratado, com um nível de gordura corporal abaixo do normal e mesmo assim com a maior preservação possível da massa muscular, o que será possível apenas com o acompanhamento de um bom profissional da educação física especializado em *bodybuilding*, um nutricionista especializado em nutrição esportiva, além de outros profissionais especializados, como o endocrinologista para a prescrição de terapias adequadas. Ademais o perfil do indivíduo deve ser traçado e analisado para determinar a categoria que pertence o que incluirá também o treinamento das poses compulsórias desta determinada categoria, e torna a competição mais justa (BEY, 2014).

No início existe um medo de não ser bom o suficiente, de não conseguir fazer o que deve ser feito para alcançar o pódio em cima do palco perante os adversários, mas o próprio processo de disciplina e comprometimento nos treinos com o desenvolvimento muscular e a rotina desafiadora com seus percalços, fazem com que o sentimento de superação sobrepuja qualquer medo ou insegurança, e conseqüente, o parâmetro passa a ser você mesmo e suas versões a longo dos seus anos de treinamento, dada sua evolução física, a auto evolução é o que gera vontade e excitação pelo esporte e deixa de ser intrinsecamente o resultado dos palcos (ANDREASSON; JOHANSSON, 2014).



## UNICEPLAC

(...) **o fisiculturismo todo mundo olha o que tem por fora, mas, pra chegar naquele ponto final, poucos sabem o que é percorrido pra chegar até lá**, a dor, o sofrimento, um ciático ativado, então, assim, isso dói bastante quando você passa a sentir a dor que talvez seu aluno esteja relatando, você muda um pouco da visão em relação a estética do fisiculturismo (Fisiculturista 01, grifo nosso).

É aquela coisa, o básico, mas será que o básico vai até quando, se conseguir ficar naquele básico, não ter uma variação boa, para se tornar competitivo. Então assim, **se não tiver o talento, se não tiver a genética pra isso, no esforço vai demorar muito mais, por que depende muito da condição externa, você não precisa de uma academia boa, mas precisa de um alimento bom, você precisa de um alimento de qualidade pra poder chegar lá**, e pra estar inserido na sociedade hoje do Brasil, ainda não está muito inserido, já o futebol não, você precisa de uma chuteira e vai, e o seu talento, você não precisa comer bem, não precisa dormir muito bem, como tem muitas vezes dentro do esporte do futebol, **mas no fisiculturismo não, é algo que você carrega 24 horas por dia, se você não tiver uma mente forte, pra segurar o meio externo, que é por exemplo, você conviver com sua família dentro de um restaurante, e eles entenderem que você precisa fazer tal refeição, isso fica muito difícil**, isso quebra muito o platô, são poucos que conseguem (Fisiculturista 02, grifo nosso).

Ninguém se torna fisiculturista do dia para a noite, é necessário um grande esforço físico e mental para se tornar um campeão, o maior aliado no desenvolvimento muscular além do próprio treinamento resistido é a alimentação, dentro do esporte, os alimentos priorizados são aqueles que possuem baixa quantidade de gordura, zero açúcar e que possuam uma grande quantidade de aminoácidos essenciais, ou seja, proteína animal, porém, nem sempre o poder aquisitivo será o suficiente para prover a dieta perfeita, sendo assim, muitos atletas amadores que estão iniciando a sua carreira, precisam fazer ajustes de acordo com o custo benefício de cada alimento que possa favorecer sua dieta, geralmente adicionando um maior número de ovos inteiros e claras de ovos, além do usual peito de frango, uma carne magra com alto custo benefício em relação aos outros alimentos (PANZA, 2007).

Em relação aos treinos e o desenvolvimento muscular, os indivíduos respondem de formas diferentes à estímulos semelhantes, e é isso que os praticantes de fisiculturismo se referem como “ter a genética”, alguns indivíduos, mesmo com uma dieta simples, sem uso de suplementação conseguem alcançar níveis de condicionamento físico até melhor que uma outra pessoa que já pratica fisiculturismo a mais tempo e possui condições financeiras até melhores, porém, no universo competitivo, sai na frente aquele que dispõe do melhor arsenal, seja genético, financeiro, melhor acesso aos alimentos, academia bem estruturada, suplementos etc. (LUGAREZZE, 2009).

Quem busca a alta performance, se atenta aos mínimos detalhes e tenta controlar cada ato que possa ser maléfico ao desempenho no esporte, convivências sociais como confraternizações com banquetes e bebidas, estão longe de cogitação de um fisiculturista, pois



## UNICEPLAC

é contraproducente participar de algo que possa aumentar o estresse físico e cansaço quando se precisa descansar, ou ingerir alimentos ricos em carboidratos simples e gorduras, quando se pretende manter um nível de percentual de gordura abaixo do normal, e ingerir bebidas alcoólicas quando se pretende ter o maior ganho de hipertrofia possível, a partir daí, os relacionamentos vão se estreitando cada vez mais, a medida em que o atleta se torna cada vez mais dedicado, os ciclos sociais se tornam mais específicos e menores o que ajuda o fisiculturista a se manter na linha e focado, quando envolto de pessoas certas, que compreendem o esporte, que apoiam e dão suporte ao atleta, é aí que tudo passa a fazer sentido e o esporte valer a pena, quando o fisiculturista se sente aceito e acolhido por um público que além de tudo o admira (BEY, 2014).

**O palco, ganhar, perder? Cara, é um momento, é legal ter um troféu? É claro que é legal ter um troféu, mas o sentimento de você subir ali, você sabe, é único!** É único, eu não sei explicar, as vezes as pessoas que não são do meio elas me perguntam “como é que é?” cara, eu não sei, **eu me sinto assim, livre, sou eu, é o meu momento**, principalmente quando você está sozinho, você tem que se apresentar para aquele monte de gente, aí de repente tem uma música que você gosta, então mano, é o seu momento, é você! **Ali sou eu, mostrando o trabalho que eu fiz, entendeu?** (Fisiculturista 02, grifo nosso).

Eu falei “**eu quero estar bem lá, não quero subir ruim, posso nem ganhar**, ganhar vai ser legal, ficar em segundo vai ser massa, top 3? Vai ser incrível! (Fisiculturista 02, grifo nosso).

(...) **começamos novamente a batalha que nunca para**, sempre tem que estar trabalhando para voltar a ter o *shape* competitivo para uma próxima oportunidade ou próximo campeonato (Fisiculturista 03, grifo nosso).

O momento ápice do fisiculturismo, com certeza é o momento em que o atleta está nos palcos, fazendo as poses compulsórias, disputando com os adversários, sendo avaliado pelos jurados, ao mesmo tempo, aquele momento é um ponto fixo em que o atleta sente que completou mais um ciclo, mais uma jornada, mais um objetivo, e isso significa que ele se superou mais uma vez, então, todo o período em que o indivíduo passou se preparando, fazendo dieta e treinando de forma sistemática será extravasado em cima de um palco com o sentimento de realização, e quando esse momento termina, a jornada é reiniciada, uma nova temporada se inicia, e assim o fisiculturismo se dá sequência, por aqueles que permanecem mais tempo seguindo uma sequência de competições, ganhando títulos, se aprimorando cada vez mais, e fazendo com que o desafio de superar seus limites de uma competição anterior seja o fator motivante para continuar em uma progressão sucessiva de campeonatos dentro do fisiculturismo (SCHWARZENEGGER, 2001).



## UNICEPLAC

Cara, eu acho que é um esporte único, eu acho que, quem tem a oportunidade nem que seja pelo menos uma vez, de se preparar, ou de pelo menos estar no âmbito, conviver com a pessoa, eu te falo porque eu já fiz outros esportes, eu já lutei, minha mulher mesmo ela é atleta de jiu-jitsu, um exemplo, ela tinha que bater um peso pro jiu-jitsu, qual a estratégia que a gente montou? Como se ela fosse subir em um palco, foi praticamente a mesma coisa, então eu acho que **o fisiculturismo ele é um esporte completo, ele é único, não tem outro, tipo, você vai ao seu limite, você vai se moldando, você vai mudando**, cara, a mudança que você tem, um exemplo, seu físico na segunda-feira é um físico, na quinta-feira já é outro. (...) você pode ter um treinador, você pode ter um nutricionista, você pode ter um *personal*, tudo, mas se não for você trabalhando ali, não tem uma equipe, **acredito que é, querendo ou não é um esporte solitário, nem sempre eu consigo treinar com outra pessoa, quantas mil vezes eu treinei sozinho** (...) a gente é um esporte de performance até o dia do campeonato, no dia do campeonato, o seu pior dia é aquele ali, digamos assim, mas o que é que me faz estar ali? É o amor pelo esporte, então o fisiculturismo pra mim é único. Não me vejo fazendo outra coisa (Fisiculturista 02, grifo nosso).

(...) **hoje eu vejo o fisiculturismo como um esporte esquecido, que pode agregar bastante**, tanto como qualquer outro, como uma comunidade que tem projeto social de jiu-jitsu, de futebol (Fisiculturista 01, grifo nosso).

Mas assim, o que eu mais questiono é a questão do fisiculturismo esporte, **será que realmente ainda é esporte, é visto como esporte, será? Acho que hoje ainda a gente está em um meio que não vê como esporte**, eu acredito muito nisso, o fisiculturismo ainda no meio, é legal, é show, mas ainda não é visto como esporte. Se você falar, você é o que? Eu sou atleta. Atleta de que, de futebol? Não, de fisiculturismo, você fala, “ué” como assim? Então hoje a galera não tem essa visão, e são poucos que conseguem chegar longe se não tiver a genética abençoada, mas a questão que mais pega é isso (Fisiculturista 01, grifo nosso).

**Infelizmente é um esporte muito preconceituoso**, porque a gente vive em uma sociedade onde se você faz coisas que fogem do padrão, infelizmente **você é atacado, você é julgado**, então infelizmente essa é uma parte em que as pessoas imaginam o fisiculturismo, levam o fisiculturismo, as pessoas de fora, com preconceito, e uma outra coisa também muito importante, não é muito bem marketado, **o marketing do esporte no Brasil não é o ideal, hoje um atleta brasileiro profissional se ele não vai pra gringa, pra fora ele não sobrevive de fisiculturismo aqui no Brasil**, infelizmente, **eu acho que a gente tem uma classe um pouco desunida também**, como todas as profissões tem suas confederações, organizações, o fisiculturismo tem, mas não é a ideal, não funciona, não é como tinha que ser, então hoje infelizmente a gente não consegue, se for profissional, não vai conseguir sobreviver disso, você vai ter uma segunda profissão, uma terceira pra você conseguir pagar uma inscrição, fazer os protocolos, enfim, levar a vida que não é barata, a gente sabe que não é barato o esporte, como todos os outros esportes não são baratos, tem seus recursos que você tem que gastar, mas falta muita coisa ainda, já melhorou bastante, mas infelizmente falta muita coisa ainda pra ter um profissionalismo de verdade o fisiculturismo aqui no Brasil (Fisiculturista 03, grifo nosso).

**Um esporte bastante esquecido pelo meio social, pelo fato de ser estética e pela visão histórica dele dentro das academias onde tudo girava em torno de bomba e tudo, hoje não se fala mais em bomba, se fala TRT** (...) um nome bonito, porque banalizou, digamos assim, e está mais inserido dentro da sociedade e o termo bomba que foi generalizado no meio do fisiculturismo não pega bem (Fisiculturista 01, grifo nosso).



## UNICEPLAC

Em sua origem no século 19, o fisiculturismo era avaliado por jurados aleatórios de forma totalmente subjetiva, com poucos critérios e regras, com o passar dos anos, desenvolveu-se de forma organizada, federações e confederações que constituíram regras e critérios de avaliação que consolidaram a prática como um esporte competitivo, tendo em sua súmula bem definido o que deve ser avaliado em um competidor, e jurados específicos com o treinamento devido para tal atribuição e responsabilidade para julgar os competidores, que por muitas vezes em campeonatos de alto nível, se aproximam dos limites do desenvolvimento muscular e definição, e que detalhes que o diferem poderiam ser reconhecidos apenas por uma pessoa especializada (SCHWARZENEGGER, 2001).

Pelo fato de se tratar do corpo e suas formas extremas que fogem da normalidade, um físico musculoso e bastante volumoso, chama a atenção e impressiona o público comum, porém, na década de 90 os atletas de fisiculturismo elevaram as proporções do corpo ao que foi chamado de “era *freak*”, ou seja “era monstruosa”, o que causava espanto aos olhos de uma pessoa comum, o preconceito ainda está muito presente no público geral, que além de tudo associam o uso de esteroides anabolizantes ao grande porte físico dos praticantes de fisiculturismo, o que faz sentido, pois desde a década de 50, tais drogas que estão associadas à problemas cardíacos e possivelmente alguns tipos de câncer, eram usadas de forma indiscriminada inicialmente por levantadores de peso russos e que posteriormente, foi disseminado no meio esportivo do fisiculturismo e mais pra frente em outros esportes como o ciclismo, natação, vôlei, handebol etc. com o intuito de melhorar sua performance, o que é visto de forma negativa (HALUCH, 2019).

Dada essa visão sobre o esporte pela grande massa, ficou marcado no imaginário social que os atletas de fisiculturismo são os maiores usuários de esteroides anabolizantes, prejudicando a aceitação do público sobre o esporte, e que a principal função dessa droga seria aumentar o volume muscular, não sendo um recurso que melhora a performance em geral e que o uso não implica somente no ganho de músculo e sim no desempenho fisiológico geral do organismo, melhorando força, velocidade, resistência, etc. o que faz com que tal droga esteja presente em qualquer outro esporte, e assim o maior desafio do cenário do fisiculturismo é desvincular a ideia do abuso de drogas e ultrapassar essas barreiras do preconceito e discriminação, promovendo o esporte e fazendo-o mais compreensível para a população, uma das formas que as federações encontraram foi de criar outras categorias que prezam por formas físicas específicas ao invés do volume muscular prioritariamente, além de exames antidoping (SILVA *et al.* 2002).



## UNICEPLAC

Tá certo que o fisiculturismo **as vezes ele leva muito pelo lado de ego**, então assim, hoje ele é um esporte de ego, **onde não tem muita união, um está querendo saber mais do que o outro**, mas é um esporte que pode salvar vidas também, só que é um esporte que salva vidas dependendo da condição atual do aluno, de quem queira participar dentro dele, entendeu? (Fisiculturista 01, grifo nosso).

(...) **era mais estética, ficar com *shape* legal pra ir pra praia, agora hoje, hoje já é mais questão mesmo o competitivo**, competir em alto nível, e sempre melhorar, **sempre evoluir e conseguir superar o *shape* da última competição** (Fisiculturista 03, grifo nosso).

Talvez seja uma forma de se resguardar ao expor seu corpo ao julgamento de outras pessoas, quando o fisiculturista estabelece apenas a superação de si mesmo como seu objetivo central, ele primeiramente estabelece uma motivação na qual ele possa se sentir realizado e superado, e isso seria ele mesmo se tornando melhor do que sua versão anterior, mesmo que implique no quadro geral da competição, uma derrota, porém, a realidade do esporte é caracterizado por indivíduos que se enfrentam todos contra todos e apenas um será o campeão dentre os outros, e é bastante comum os atletas se compararem entre si com convicção de estar melhor do que o adversário, pois tal esporte é pontuado por avaliações de um corpo de jurados, e não é simplesmente onde os feitos geram pontos, como em esportes tal qual a corrida, futebol, natação, basquetebol, e por esse fator, os resultados são mais esclarecidos e evidentes, muitas vezes há a discordância no fisiculturismo sobre o resultado final gerado pelos jurados, criando assim uma espécie de indignação e posteriormente despertando o sentimento de rivalidade e competitividade entre os competidores (MONACO, 2017).

(...) **a pandemia me deu uma das piores crises da minha vida, cara foi horróroso, juro pra você, assim, eu não desejo para ninguém, de ter uma crise assim de praticamente surtar, eu surtei dentro de casa, e com minha mulher “o que é que está acontecendo” e eu surtei, simplesmente aconteceu, então o treino pra mim ele é muito importante, essa é a minha vida!** Para você ter noção, eu tenho um médico, um amigo que me falou “cara, essa é sua vida, é dieta, é treinar, é trabalho aqui na loja de suplementos” então assim, isso me desfoca de coisas ruins, então eu me via perdido, era um mundo que não era pra mim, **eu acho que esse estilo de vida, isso aí pra mim é essencial** (...) É aquela coisa, eu sempre andei nos lugares e as pessoas sempre ficam olhando, a gente que treina e compete, **a gente tem um físico diferente, você chama atenção nos lugares, e eu fui perdendo isso, e eu fui ficando doido** (...) Então eu sou um pouco sistemático comigo mesmo, e essa questão da pandemia, **quando eu me via engordando, fui ficando doido, eu estou perdendo um físico que eu trabalhei por nove anos e estou perdendo ele em quatro meses**, o que está acontecendo? (Fisiculturista 02, grifo nosso).

A rotina de treino e dedicação ao fisiculturismo praticado diariamente por bastante tempo, se torna um hábito tão forte e estabelecido, que seguir as tarefas diárias se torna com o tempo algo espontâneo e até mesmo prazeroso, em que a pessoa tem o sentimento de ter o





## UNICEPLAC

controle de sua vida e estar fazendo algo produtivo, no entanto, quando por motivos adversos, tal pessoa é impedida de realizar o que tem costume, a sensação de controle e produtividade dão espaço ao sentimento de desordem, atraso, improdutividade e perda de um sentido da vida, e tudo isso é refletido fisicamente no corpo da pessoa, aumentando ainda mais a intensidade desses sentimentos (BEY, 2014).

**Como meu templo, como a minha casa (...)** eu enxergo meu corpo com todo cuidado do mundo (...) nosso corpo foi feito para fazer força, então você tem que cuidar dele, pra poder ter uma mente boa, uma mente saudável e poder evoluir (Fisiculturista 01, grifo nosso).

(...) **eu me vejo como uma escultura, então eu vou tentando me modelar**, eu sei que eu tenho ponto forte, tenho alguns pontos fracos, eu dou foco muito no meu ponto fraco (...) **Eu sempre quero estar melhor do que eu mesmo, não do que o outro atleta, eu quero subir e me olhar assim, e falar é, um exemplo, eu comparo foto de 2018 para 2019, então eu me olho e falo “é, o físico de 2019 está bem melhor**, consegui melhorar minha dorsal, consegui melhorar meu peitoral, consegui melhorar um pouco do quadríceps, mas ainda tem que aprofundar os cortes”, então eu sou muito sistemático, então assim, comigo. Eu sou bem criterioso, digamos essa é a palavra (Fisiculturista 02, grifo nosso).

Quando uma pessoa ingressa no fisiculturismo, e entende que o corpo humano responde aos estímulos gerados com a musculação de forma bem específica, tal pessoa associa a musculação como uma ferramenta modeladora, o corpo como a matéria prima e ele mesmo como o artista que poderá criar a obra prima, com essa linha de raciocínio, o próprio corpo é visto como a obra prima final de seu trabalho como atleta desse esporte e então os cuidados são associados como por exemplo, um templo que é considerado sagrado, pois cada artista preza por sua obra e a quer impecável segundo a sua vontade, não deixando que nada interfira na beleza a qual o artista, ou nesse caso, o fisiculturista deseja empregar (SCHWARZENEGGER, 2001).

De forma geral, **me defino um cara esforçado**, porque a gente é meio desprovido de genética, em relação a tudo. **Então sempre tem aquela coisa, o talento e o esforço, o talento já tem meio caminho andado e não precisa fazer muita coisa, basta ter dedicação. Já o esforçado não, precisa se virar o dobro pra ter um pouco de resultado tanto na vida, como no fisiculturismo**, a questão do fisiculturismo é aquela coisa, **tudo na vida é treinável, tudo é repetição**. Então é só você manter a constância que um dia você chega lá, cada um no seu tempo, então eu me defino como esforçado, me esforço bastante para ser o melhor em tudo que a gente faz, sem comparativo, mas ser melhor do que ontem, ser melhor do que amanhã e sempre dar o seu melhor (Fisiculturista 01, grifo nosso).

Me defino como **uma pessoa determinada, principalmente pela questão da preparação, em preparação como você é atleta, você sabe. Eu já me imagino no palco, é um trabalho que eu vou fazendo ao longo de 4 meses, e eu já me**



## UNICEPLAC

**imagino “vou fazer tal pose” já treino pensando nas poses**, eu não sei assim se alguns outros atletas fazem isso. Então um exemplo se eu estou treinando bíceps, eu já me imagino fazendo um duplo-bíceps, fazendo uma puxada, já me imagino fazendo um duplo bíceps de costas. **Então assim, se é para fazer, vamos fazer, tem que cortar carboidratos? Tem que cortar carboidratos! Então assim, eu me considero determinado.** Até porque eu gosto né, a gente que é desse mundo do fisiculturismo como atleta a gente tem um parafuso a menos, você está ligado! É um mundo muito doido (Fisiculturista 02, grifo nosso).

Para enfrentar todas as barreiras em que o esporte se encontra, especificamente no Brasil, onde o fisiculturismo é pouco conhecido, não há investimento no esporte e principalmente há o preconceito e discriminação por uma parte da população, uma característica que difere o atleta de fisiculturismo, além da própria paixão pelo o esporte, é a determinação e o esforço, para conseguir se manter ativo no esporte, mesmo com as dificuldades financeiras, enfrentar julgamentos, a baixa rentabilidade do esporte no nível profissional, pois essas coisas, fariam com que qualquer pessoa comum, não pensasse duas vezes em desistir de tal esporte, sendo outros bem mais acessíveis, mais rentáveis e com maior aceitação e respeito pelo público geral (SCHWARZENEGGER, 2001).

A beleza do fisiculturismo que o difere de qualquer outra modalidade se encontra no ato de carregar seu esporte exposto em seu corpo, atletas de qualquer outra modalidade, quando vistos na rua podem até não serem reconhecidos pelo seu porte físico associando à sua modalidade que pratica, mas o fisiculturista não, sabe-se que uma pessoa é um fisiculturista só de olhar para seu corpo, pois seu próprio corpo é sua identidade, seu corpo é seu esporte e seu esporte está impregnado em sua vida vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana. É preciso muita paixão e coragem, pois o esporte não se encontra nos seus dias mais gloriosos, mas um caminho muito árduo de luta e conquistas em diversos âmbitos poderá levá-lo a um novo patamar. E nenhum caminho mais curto ou artifício arriscado, valerá mais a pena do que a constância de uma boa dieta e musculação.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O que leva uma pessoa a praticar o fisiculturismo é o âmbito do qual frequenta, sendo esse formado pelo meio social e estrutural da academia, pessoas que conhecem o esporte, como treinadores, atletas veteranos e admiradores, surgem como uma influência para recrutar possíveis novos atletas, pessoas que aparentam possuir um potencial para o esporte, ou seja, uma pessoa que apresenta ganhos de força e hipertrofia com mais facilidade do que outras, ou



## UNICEPLAC

que demonstram uma afinidade maior pela musculação, e essa influência que convida novos praticantes da modalidade é o que mantém o esporte ativo e aquecido.

O fisiculturismo é formado por atletas que se consideram determinados e esforçados, o que é extremamente necessário para um esporte que enfrenta diversas barreiras na visão dos entrevistados, como a desunião entre os próprios fisiculturistas, preconceito e discriminação por uma parte da população, falta de iniciativas das federações em organizar o esporte de forma que sua promoção alcance outros níveis e consiga fazer com que o atleta profissional faça do esporte seu sustento. Mas nem sempre os entrevistados se viam como determinados ou esforçados, pois antes de se tornarem fisiculturistas, os entrevistados se diziam ser festeiros, usuários de bebidas alcoólicas, sofrer de ansiedade, entre outras coisas, e que o fisiculturismo surgiu como um estilo de vida que passou a reger, organizar a vida do praticante de forma a dar um novo sentido à vida. E por fim, os fisiculturistas entrevistados diziam enxergar seu corpo como um templo ou uma escultura, na qual eles são os responsáveis pelos cuidados, preservação e aprimoramento.

Este estudo se limitou a uma pequena amostra dentro de uma categoria da competição estadual que ocorreu no ano de 2019 pela Federação Brasiliense de Fisiculturismo e Musculação, sendo a amostra uma parcela muito pequena do total de atletas que competiram naquela categoria no mesmo ano. Para a aquisição de dados mais conclusivos é necessário fazer um estudo que consiga abranger um maior número de amostras de cada categoria de uma mesma competição e assim possa elucidar os motivos que levam uma pessoa a prática do fisiculturismo e entender melhor suas perspectivas acerca do esporte.



## UNICEPLAC

### REFERÊNCIAS

- ANDREASSON, J; JOHANSSON, T. The Fitness Revolution: Historical Transformations in the Global Gym and Fitness Culture. **Sport Science Review**, v. 23, n. 3-4, p. 91-112, 2014.
- BARBOSA, M. R.; MATOS, P. M.; COSTA, M. E. Um olhar sobre o corpo: o corpo ontem e hoje. **Psicologia & Sociedade**, v. 23, n. 1, p. 24-34, 2011.
- BEY, S. An autoethnography of bodybuilding visual culture, aesthetic experience, and performed masculinity. **Visual Culture & Gender**, v. 9, p. 31-47, 2014.
- BONI, V.; QUARESMA, S. J. Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em Ciências Sociais. **Em Tese**, v. 2, n. 1, p. 68-80, 2005.
- BOTELHO, F. M. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. **Revista Habitus**, v. 7, n. 1, 2009.
- SOUZA, A. C. A Representação do corpo: um estudo mediado por atletas fisiculturistas do Estado de Sergipe. In: COLÓQUIO INTERNACIONAL "EDUCAÇÃO E CONTEMPORANEIDADE", 6. 2012. **Anais [...]** São Cristovão, 2012. 9 p.
- ESTEVÃO, A. Prática do fisiculturismo: significados. **Motrivivência**, n. 24, p. 40-58, 2005.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. 1. ed. Rio Grande do Sul: UFRGS Editora, 2009.
- GIBIM, K. C. R. *et al.* Síndromes de alteração de percepção em atletas fisiculturistas. **Corpoconsciência**, v. 21, n. 1, p. 12-19, 2017.
- GOLDENBERG, M. **A arte de pesquisar**. 8. ed. Rio de Janeiro: Record, 2004.
- HALUCH, D. **Hormônios No Fisiculturismo**: história, fisiologia e farmacologia. 2. ed. Florianópolis: Letras Contemporâneas, f. 132, 2019. 264 p
- HALUCH, D. **Nutrição No Fisiculturismo**: dieta, metabolismo e fisiologia. Florianópolis: Letras Contemporâneas, f. 156, 2018. 312 p.
- IFBB Brasil, **International Federation of Bodybuilding e Fitness**. 2017. Disponível em: <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>, Acesso em: 21/04/2020.
- LIOKAFTOS, D. **From 'classical' to 'freaky': An exploration of the development of dominant, organised, male bodybuilding culture**. 2012. 253f. Tese de Doutorado. Goldsmiths, University of London, Londres, 2012.
- LIZ, C. M. de; ANDRADE, A. Análise qualitativa dos motivos de adesão e desistência da musculação em academias. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 38, n. 3, p. 267-274, 2016.



## UNICEPLAC

LUGAREZZE, A. C. Avaliação nutricional de fisiculturistas de academias da cidade de São Paulo. **Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício**, v. 8, n. 1, p. 9-13, 2009.

MONACO, H. M. *et al.* Toda desenhada à mão: etnografia do fisiculturismo feminino em Santa Catarina. 2017.

NEVES, T. G. **Os primórdios do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil**. Porto Alegre, 2012. 63 p. Trabalho de Conclusão de Curso (Educação Física Licenciatura) - UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL, Porto Alegre, 2012.

PANZA, V. P. *et al.* Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e métodos para avaliação do gasto e consumo energéticos. **Revista de Nutrição**, v. 20, n. 6, p. 681-692, 2007.

PAULA, A. G. de *et al.* Perfil antropométrico e somatotipológico de fisiculturistas paranaenses em período competitivo. **Revista UNIANDRADE**, v. 16, n. 3, p. 129-135, 2015.

POUPART, J. *et al.* A pesquisa qualitativa. **Enfoques epistemológicos e metodológicos**, v. 2, 2008.

SANTANA, L. W. A.; SENKO, E. C. Perspectivas da Era Vitoriana: sociedade, vestuário, literatura e arte entre os séculos XIX e XX. **Revista Diálogos Mediterrânicos**, n. 10, p. 189-215, 2016.

SANTOS, F. M. Análise de Conteúdo: A visão de Laurence Bardin. **Revista Eletrônica de Educação**, Brasília, v. 6, p. 383-387, mai 2012.

SANTOS, I. M. M. dos; SANTOS, R. da S. A etapa de análise no método história de vida: uma experiência de pesquisadores de enfermagem. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 17, n. 4, p. 714-719, 2008.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de Fisiculturismo e Musculação**. Artmed Editora, v. 1, f. 400. 800 p.

SCHWARZENEGGER, A.; PETRE, P. **A Inacreditável história da minha vida**. Tradução Fernanda Abreu. 1. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2012. 592p.

SILVA, P. R. P. da *et al.* Esteróides anabolizantes no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 8, n. 6, p. 235-243, 2002.



## UNICEPLAC

### AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer primeiramente a minha melhor amiga Karen Costa Ramalho, que sempre me apoiou em meus sonhos e acreditou no meu potencial mesmo em meus momentos mais delicados, agradeço também aos meu pais por duvidarem de minha capacidade de ser um cidadão promissor e despertarem em mim uma chama de vontade de provar o contrário, e com muito carinho agradeço principalmente o Prof. Me. Demerson Godinho Maciel que me considerou e deu todo o suporte para a realização deste trabalho de conclusão de curso.