



UNICEPLAC

Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos

Curso de Educação Física

Trabalho de Conclusão de Curso

**Origem e Desenvolvimento do Fisiculturismo:
uma análise fílmica**

Brasília-DF

2020



UNICEPLAC

MARCELO VÍTOR BENÍCIO DE PINHO

**Origem e Desenvolvimento do Fisiculturismo:
uma análise fílmica**

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

MARCELO VÍTOR BENÍCIO DE PINHO

Origem e Desenvolvimento do Fisiculturismo:

uma análise fílmica

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

Brasília, 23 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

Origem e Desenvolvimento do Fisiculturismo: uma análise fílmica

Marcelo Vítor Benício de Pinho¹

Resumo:

Este estudo buscou por meio de uma análise fílmica sobre o documentário *Iron Generation 2*, produzido no ano de 2017, sob a direção de Vlad Yudin, ampliar a visão acerca do fisiculturismo, por meio da análise de conteúdo das entrevistas de grandes personalidades do esporte, em que foi possível discorrer um pouco mais sobre a evolução do fisiculturismo, preconceito, uso de esteroides anabolizantes, questões psicológicas, entre outros temas, assim, o trabalho expõe de maneira mais ampla, um pouco da vida, rotina, pensamentos, e frustrações desses atletas que entregam suas vidas por esse esporte ainda tão desvalorizado no país.

Palavras-chave: Corporeidade, Atletas, Fisiculturismo, Análise Fílmica.

Abstract:

This study sought, through a film analysis, about the documentary *Iron Generation 2*, produced in 2017, under the direction of Vlad Yudin, with the objective of broadening the vision about bodybuilding, through the content analysis of the interviews of great sports personalities, in which it was possible to talk a little more about the evolution of bodybuilding, prejudice, use of anabolic steroids and psychological issues, thus, the work exposes in a broader way, a little of the life, routine, thoughts, and frustrations of these athletes who give their lives for this sport still so devalued in our country.

Keywords: Corporeality, Athletes, Bodybuilding, Film Analysis.

¹Graduando do Curso de Educação Física, do Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. E-mail: marcelofitnes1500@gmail.com.



UNICEPLAC

1 INTRODUÇÃO

O fisiculturismo é um esporte em que os atletas são avaliados pela simetria, volume e tamanho do seu corpo. A rotina de um atleta fisiculturista é árdua, pois é preciso abdicar de diversas coisas a sua volta para ter sucesso no esporte (SOUZA, 2012).

Atualmente o Fisiculturismo tem ganhado cada vez mais espaço e um maior número de atletas, para tanto, foram criadas categorias, federações e normas, o esporte está em constante evolução e com o desejo de se tornar um esporte olímpico, com um público cada vez maior.

Segundo Leighton (1987) sua origem é milenar, já que existem registros de competições de beleza corporal e simetria na Grécia antiga e no Egito, o esporte começou com exibições de força e, de acordo com Schwarzenegger (2001), somente no século XX que ocorreu a separação entre Halterofilismo e Fisiculturismo, na década de 1930 alguns *bodybuilders* tinham como objetivo principal melhorar a estética do corpo através da boa alimentação e a prática de atividades físicas, mas, foi em 1940 que houve o primeiro campeonato de Fisiculturismo propriamente dito, o Mister América, nessa época, a modalidade ainda não era reconhecida pelo público, já nas décadas de 60 e 70, o esporte se mostrava dividido entre Europa e América, Joe Weider criou, em 1965, o Mister Olympia, sendo, o ápice do fisiculturismo, por volta de 1980, quando o esporte teve uma supervalorização, seus atletas ganharam notoriedade chegando a participar de filmes, programas de televisão, propagandas e revistas (GIBIM *et al.*, 2017).

Apesar de terem sido feitos alguns documentários sobre o esporte e seus atletas terem participado de filmes, a comunidade científica ainda carece de trabalhos e pesquisas na área, a baixa publicação de estudos sobre o Fisiculturismo, principalmente sobre as questões sociais e qualitativas ainda é um problema a ser resolvido, justificando a importância de mais pesquisas sobre o tema.

Com o intuito de contextualizar de forma ampliada o fisiculturismo, foi realizada uma análise fílmica do documentário *Iron Generation 2*, para descrever os eventos que ocorrem no filme, assim como decompor cada ideia apresentada na intenção de relacioná-las à compreensão com o que foi descrito, interpretando os conceitos relacionados e discorrendo sobre eles, com o intuito de possibilitar uma visão mais ampliada sobre o fisiculturismo.



UNICEPLAC

2 REVISÃO DE LITERATURA

A evolução e história do fisiculturismo rever diferentes aspectos em culturas distintas ao longo dos anos. Com um intenso crescimento no final do século XIX, o objetivo da prática do esporte, não estava associado à sobrevivência ou autodefesa, mas, à celebração do corpo humano, junto do desenvolvimento muscular (SCHWARZENEGGER, 2001).

No contexto europeu, ainda no século XIX, uma das principais formas de entretenimento estava relacionada ao levantamento de peso por homens fortes que ganhavam a vida atraindo públicos em apresentações, mostrando assim, na prática, a quantidade de peso que resistiam, sendo que, muitas destas pessoas, evidenciaram a importância de se nutrir com uma alimentação mais natural e não processada, uma vez que nesse mesmo período novas técnicas utilizadas na produção de alimento também estavam em ascensão (SOUZAI, 2012).

Com as mudanças que esse novo contexto trazia, notava-se o comportamento sedentário de muitas pessoas que se mudaram de fazendas para grandes cidades, principalmente, por conta do automóvel e sua mobilidade, não obstante, a nutrição não muito indicada, junto da baixa prática de exercício físico, culminou em problemas de saúde, os quais começaram a levantar alertas, desta forma, os fisiculturistas começaram a defender os aspectos de equilíbrio no estilo de vida e principalmente a moderação de seus hábitos, uma vez que o perfil europeu não era mais uma referência (SCHWARZENEGGER, 2001).

Figuras como Eugen Sandow – o homem mais forte do mundo, George Hackenschmidt – conquistador do Leão Russo e, Macfadden – pioneiro na criação de competições no *Madison Square Garden* em Nova York, são nomes que trazem um papel fundamental na evolução do fisiculturismo, mas, a proposta, não era mais apresentar uma musculatura forte, mas, sim, como funcionava o corpo de maneira geral (SCHWARZENEGGER, 2001).

Apesar das tradições de competições físicas terem continuado, os competidores eram desafiados a apresentarem algum tipo de ato atlético durante a performance, como por exemplo: parada de mãos e movimentos de ginástica, nas décadas de 40 e 50, o esporte ainda se mostrava bastante obscuro devido ao não reconhecimento do público, já nas décadas de 60 e 70, o esporte se mostrava dividido entre Europa e América, devido a competições no nível Mister Universo, onde estavam mais acirradas e cada vez mais detalhistas (SCHWARZENEGGER, 2001).

Na década de 80, o fisiculturismo sofre uma supervalorização, coincidentemente no mesmo ano que chega ao Brasil (GIBIM *et al.*, 2017). O fisiculturismo não permeou apenas



UNICEPLAC

entre os atletas envolvidos, mas, também, em propagandas, filmes, desenhos entre outros, assim, impressionando ainda mais pessoas (SCHWARZENEGGER, 2001).

Com esse crescimento exponencial, o fisiculturismo recebeu conhecimento oficial do Comitê Olímpico Internacional, fazendo parte da comunidade internacional de esportes e incluído em mais de 160 países (SCHWARZENEGGER, 2001).

Segundo Estevão (2005), cresce o número de jovens dentro de academias os quais estão fazendo a utilização de esteroides e anabolizantes, pois, a ideia de acelerar o resultado com essa prática tem gerado alertas em muitas comunidades, em vista aos seus efeitos, mas, ainda assim, o universo de pessoas que buscam atingir corpos musculosos, em menos tempo, traz sérios riscos a saúde que podem levar até a morte.

É importante salientar, também, que o trabalho midiático é um grande fator que propicia o crescimento na mudança de percepção em atletas, isto porque, quando é exposto o perfil de um corpo escultural como ideal de beleza e que acaba sendo aceito socialmente, influencia pessoas a serem iguais e muitas delas acreditam que felicidade, sucesso e dinheiro estão diretamente ligados ao ideal de corpo vislumbrado (VASCONCELOS, 2013).

Ainda em detrimento da obtenção de uma imagem corporal perfeita, muitos atletas apresentam alguns transtornos, os quais potencializam defeitos estéticos (GIBIM *et al.*, 2017). Então, quando há um alto índice de insatisfação corporal, muitos atletas que dependem do corpo para viver, começam a se sentir inquietos, contrariados e até mesmo inconformados com o próprio corpo (OLIVEIRA, 2012). Levando a um transtorno obsessivo-compulsivo para a obtenção de um corpo mais esbelto e musculoso, esse transtorno também é conhecido como vigorexia (SOLER *et al.*, 2013).

Desta forma, o fisiculturismo é caracterizado como um extremo muscular no que tange a volume e definição corporal, sua origem e desenvolvimento, mostram mudanças significativas na adaptação quanto ao esporte e prática. No entanto, é preciso elucidar questões sociais que estão diretamente ligadas à busca pelo corpo perfeito que reflete diversos impactos na sociedade contemporânea (SOUZAI, 2012).

3 PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

A proposta do trabalho é contextualizar de forma ampliada o fisiculturismo em uma análise fílmica, através do documentário *Iron Generation 2*, tendo como base, uma análise qualitativa de natureza exploratória, descritiva e analítica, o que possibilita uma maior



UNICEPLAC

exploração, a partir da imaginação e criatividade, seguindo os enfoques necessários do modelo estruturado, com conteúdos etnográficos, ao trazer descrições de eventos e comportamentos dos agentes envolvidos na produção cinematográfica, assim, a ideia é apresentar um conteúdo direcionado, porém, o mais amplo possível da história do fisiculturismo, em que as observações do autor da pesquisa serão de extrema importância na coleta, a análise e interpretação do filme foram assistidas em inglês, e anotadas as falas de acordo com a legenda em português (GODOY, 1995).

A análise fílmica tem como base dois momentos: o primeiro visa descrever os eventos que ocorrem no filme, assim como decompor cada ideia apresentada, o segundo, a ideia é relacionar a compreensão com o que foi descrito, interpretando os conceitos relacionados e discorrendo sobre eles, sendo importante ter como base, um estudo sólido sobre o tema a ser tratado, pois, desta forma, o estudo será, justamente, o ponto de partida para a criação dos conceitos e, principalmente, das análises e, a partir destes conceitos, será possível compreender melhor e encaixar os pensamentos de forma objetiva (PENAFRIA, 2009).

O filme escolhido é um documentário de 2017, *Iron Generation 2*, sua principal ideia é o seguimento da próxima geração de fisiculturistas. Um retrato de jovens que desafiam seus próprios limites e de quão maciço o físico humano pode se tornar. O principal motivo da escolha do filme é o de relacionar a história do fisiculturismo até os dias atuais. A proposta é correlacionar as mudanças aos longo dos anos e, principalmente, os caminhos em que jovens trilham para alcançar seus objetivos.

Para esta análise, foi utilizada a análise de conteúdo, direcionada em enfatizar as mensagens no âmbito da comunicação e a questão temática atrelada ao fisiculturismo, seguindo o estudo de Santos (2012), subdividindo a análise em: (1) pré-análise: leitura flutuante, elaboração de hipóteses em torno do objeto de pesquisa, preparação do material, contextualizando, através do detalhamento, representatividade, homogeneidade e pertinência; (2) exploração do material: unidade de registro e codificação dos dados, enumeração de regras, seleção dos elementos de contagem, frequência, categorias, inventários e classificação das informações; (3) tratamento dos resultados: inferências, polos de consumo entre emissores, receptores, mensagem e canal, além da proposição e interpretação dos dados.

4 APRESENTAÇÃO E ANÁLISE DOS DADOS

A pesquisa gira em torno da análise fílmica do documentário *Iron Generation 2*, onde



UNICEPLAC

teve a participação de atletas renomados como Kai Greene, Calum von Moger, Rich Piana, Iris Kyle, Flex Wheeler, Hidetada Yamagishi, Brandon Curry, Dana Linn Bailey, Jay Cutler, Arnold Schwarzenegger entre outras participações, e buscou interpretar as falas desses atletas a fim de entender e contextualizá-las, para dar uma visão mais ampla sobre o Fisiculturismo.

O termo **bodybuilding** é exatamente o que parece, você tenta **mudar a sua aparência através do levantamento de peso**, ele engloba um pouco de tudo. Mas para mim, o **bodybuilding é esculpir o corpo**, sempre me considerei um artista físico (Shawn Ray, Campeão do Arnold Classic, grifo nosso).

O **bodybuilding** é uma arte e **não há nada como a sensação que você tem em se olhar no espelho e se sentir feliz com a sua aparência** (Jay Cutler, 4x Mr. Olympia, grifo nosso).

Eles gostavam do nosso visual, cada cara, particularmente, quer ter um grande físico (...) todas as garotas querem parecer bonitas, *sexy*, com boa cintura, por toda a parte boa (...) e o fisiculturismo tinha isso (Lee Haney, 8x Mr. Olympia)

O que faz seu corpo passar mentalmente e fisicamente, **é provavelmente um dos esportes mais difíceis** (Courtney King, Ms. Bikini Olympia, grifo nosso).

É como pago as contas, como me alimento. É um trabalho (Flex Wheeler, 4x Arnold Classic, grifo nosso).

Segundo a fala dos entrevistados no documentário, o fisiculturismo vai muito além de só levantar peso, como muitos acreditam, o atleta precisa “esculpir o seu corpo”, como um artista plástico esculpe uma escultura, e cada detalhe é importante em cima do palco, para eles o fisiculturismo é uma forma de lidar com o corpo, a felicidade com a própria imagem ao se olhar no espelho. Alguns dedicam tanto a sua vida ao esporte que acabam tornando-o sua principal fonte de renda, sua dedicação integral, o que demanda muito esforço e resiliência, por isso é um esporte difícil, um erro pode estragar tudo. O *bodybuilding* é uma modalidade que está ligada com a busca por um padrão de corpo ideal, com músculos volumosos e baixa taxa de gordura corporal, a qual, em 1980 se afirmou e se tornou uma referência (COURTINE, 1995).

O **fisiculturismo existe desde sempre**, sabe, há uns 80 anos. Os Weiders começaram em 1936, e agora Jim assumiu (Steve Weinberger, juiz principal do IFBB, grifo nosso).

Joe sempre sonhou em fazer do fisiculturismo o que é hoje. Foi ele quem descobriu o Arnold, foi ele quem trouxe o Arnold aqui. **Suas revistas fizeram das pessoas estrelas**. Eles os tornaram famosos, e isso foi antes da internet (Jim Manion, Presidente, NPC IFBB Pro, grifo nosso).



UNICEPLAC

Em 1965, Joe Weider começou o campeonato Mr. Olympia, ele e seu irmão fundaram a Confederação Internacional de Fisiculturismo. Em 1967, 1968, 1969, o título de Mr. Olympia foi vencido por um cubano, Sergio Oliva e, então, chegou o “Cavalo Austriaco”, Arnold Schwarzenegger, que venceu seis em seguida de 1970 a 1975 (Shawn Ray, Campeão do Arnold Classic, grifo nosso).

Fale com qualquer fisiculturista, a sua geração foi sempre a melhor, seu tempo sempre foi o melhor, fale com o Arnold, ele dirá o mesmo (Steve Weinberger, Juiz Principal do IFBB, grifo nosso).

Ouvimos muitas pessoas que **anseiam pelos velhos tempos** (Shawn Ray, Campeão do Arnold Classic, grifo nosso).

Acho que a idade de ouro do fisiculturismo foi no final dos anos 60, quando Arnold chegou e onde o fisiculturismo era em Venice Beach na Califórnia, **onde parecia ser algo divertido para se fazer.** Quando era criança, queria me mudar para a Califórnia e ser fisiculturista (Rich Gaspari, campeão Arnold Classic, Diretor Executivo Gaspari Nutrition, grifo nosso).

Até alguns anos atrás, era difícil ter acesso a informação como se tem hoje na era digital, então se alguma pessoa quisesse saber sobre o fisiculturismo, era preciso comprar revistas com imagens de treino, e fotos dos atletas, e em alguns casos, até mesmo exemplos de treinos e refeições eram encontrados nessas mesmas revistas. Os amantes do fisiculturismo que viveram essa época relatam como a experiência era motivadora, quando os primeiros atletas começaram a ganhar espaço e visibilidade, tornando-se estrelas e referência no meio, muitos queriam ser como eles. Nas academias se tinha um ambiente amigável de irmandade, respeito e admiração por quem estava a mais tempo no esporte, hoje em dia as pessoas não são mais assim, fazendo com que muitos anseiem pela volta da era de ouro do fisiculturismo. Joe Weider trabalhou e preparou fisiculturistas para suas competições, e um dos primeiros atletas treinados por ele foi o Arnold Schwarzenegger. O culturismo mudou os corpos dos heróis dos filmes de ação, que passaram a apresentar um físico mais musculoso e atlético, um exemplo são os heróis como Conan, Rambo e nos filmes de artes marciais que fizeram com que os novos atores de cinema, televisão e modelos passassem a frequentar o ginásio para estar em forma e para conseguir chamar a atenção do público (SCHWARZENEGGER, 2001).

Nos últimos 4 anos as coisas mudaram, surgiram novas estrelas, as competições acrescentaram novas divisões, as redes sociais agora são uma grande força. **A indústria fitness como um todo continua crescendo, mas ainda para muitos, o fisiculturismo continua sendo uma subcultura** (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).

A tecnologia mudou, os suplementos alimentares e as máquinas mudaram, a única coisa que eu sinto que ainda está faltando é a pose, fisiculturistas não são criativos o suficiente, **deveriam criar diferentes rotinas no palco para enlouquecer o público** (Arnold Schwarzenegger, 7x Mr. Olympia, grifo nosso).



UNICEPLAC

O Classic Physique foi criado na necessidade de algo entre a modalidade *Men's Physique* e o *Men's Bodybuilding*, muitos caras que entraram no *Men's Physique* eram grandes demais e ficavam nojentos, então tivemos fisiculturistas que não eram grandes o suficiente, isso é o que levou o crescimento tanto no NPC quanto no IFBB, pois, **temos mais profissionais, o que demanda mais shows profissionais**. Temos shows quase todos os fins de semana, estamos em 20 países (Jim Manion, Presidente, NPC IFBB Pro, grifo nosso).

A indústria está mudando, você não pode ser apenas um atleta, todos querem que venda para eles. “me venda! As minhas articulações podem ser tão fortes quanto as suas? Venda o produto!” Eu não sei, acho que é um lugar interessante em que estamos, paixão e amor, eu não sei nem se isso existe, não sei se isso existe de verdade. **Quero trabalhar para ter sucesso. Passei muito tempo da minha vida sem sucesso e sabendo o que isso significa**. Sei como é estar falido, sei como é não ter nada (Kai Greene, grifo nosso).

Houve uma série de mudanças desde a primeira competição oficial de fisiculturismo, até as competições atuais, no decorrer dos anos foram criadas categorias no esporte para atender a demanda de atletas. Com a crescente popularização do esporte, mais investidores têm voltado sua atenção para as necessidades desse público, ampliando a variedade de maquinário específico para cada grupo muscular, e a cada dia aparecem novos suplementos alimentares com fórmulas avançadas, novas estratégias de treino, tudo voltado para o melhor desempenho do atleta. Com o aumento do número de frequentadores, a academia se consolidou como um espaço lucrativo, e acompanhando esse desenvolvimento, empresas que fornecem máquinas e outros instrumentos também evoluíram, nos anos 80 os donos das academias mantinham um vínculo com a área que já se firmava com fins lucrativos (FURTADO, 2009).

Eu queria ser reconhecido, e a maneira mais eficaz hoje em dia é tudo online, pelas redes sociais, é uma ferramenta poderosa. É como eu fazia ao assistir *Pumping Iron*. Querem ver como treino, como me alimento, o que faço, gostam das minhas loucuras, ou o que quer que eu faça (Calum von Moger, grifo nosso).

Não virei youtuber para fazer dinheiro, nunca foi o plano. Eu tinha que criar um canal no *Youtube* para divulgar meus produtos, **é uma ótima maneira de divulgação** (Rich Piana, grifo nosso).

Ser famoso nas redes sociais não parece ser o bastante para Calum, ele quer ser respeitado como fisiculturista e subir no palco do Olympia, mas primeiro precisa abrir seu caminho e tornar-se um profissional (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).

Se tenho algo mais que todo mundo por aí, são haters. Mas, ajuda nos negócios, acredite se quiser. Se tiver dez mil comentários negativos, isso ajuda o vídeo a *viralizar*, então os *haters* na verdade me ajudam. Quando chegar o momento, em que você entra numa sala e ninguém se importa, ou postar uma foto e ninguém comenta, aí as coisas não estarão boas. **Eles pararam, viram a foto, pensaram nela, ficaram bravos, e tiveram um tempo para comentar na foto**. Eu não tenho tempo para comentar em fotos, meu tempo é valioso (Rich Piana, grifo nosso).



UNICEPLAC

A beleza das redes sociais é você ainda poder controlar seu público pelas redes sociais. Vou criar meu próprio site e ter minhas próprias redes sociais, vou me promover para quem ama meus músculos, não importa seu tamanho (Shawn Ray, Campeão do Arnold Classic, grifo nosso).

As redes sociais são responsáveis por isso, com pessoas como o Rich e Calum, eles identificaram exatamente quem são seus fãs e falam com eles, quando ganham a oportunidade para conhecê-los pessoalmente, eles estão preparados para esperar horas para vê-los. Rich é sincero, algumas diz (...) acho que funciona para ele. (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).

É divertido fazer vídeos (...) é divertido ditar, mas, eu **notei que muitas das grandes pessoas começaram sem muitas visualizações, acho que as pessoas se cansam da mesma coisa, é preciso fazer coisas novas o tempo todo e manter as pessoas entretidas** (...) é tipo a Madonna quantas vezes ela já se reinventou? Ela ainda é famosa, passaram-se 30 anos, depois tem a Britney Spears, com o sucesso por sete anos, ela fez merda e tudo acabou (Rich Piana, grifo nosso).

Olho para outras empresas que estejam melhores do que eu, e meu objetivo é ultrapassá-las, ou canais do *YouTube*, meu objetivo é ultrapassá-las. E vejo quantos inscritos, comentários e visualizações, e **meu objetivo é fazer o que for possível para ser melhor do que eles. É um sentimento maravilhoso quando ultrapasso eles** (Rich Piana)

É preciso ser esperto para saber o que é verdade e o que não é, se não fizer isso, é vergonhoso, se for ótimo em alguma coisa, seja um estudante disso primeiro. Nenhum desses caras das redes sociais sabe disso, eles não fizeram nada. Então como falam da verdadeira ciência de como deve ser feito, são apenas um bando de tagarelas (Lee Haney, 8x *Mr. Olympia*, grifo nosso).

A evolução tecnológica se mostrou uma forte aliada para a disseminação do fisiculturismo, com ela, novos nomes surgiram e rapidamente se tornaram referência no meio *fitness*. Na era digital, muitos atletas têm exposto sua rotina alimentar e seus treinos, além de mostrar como otimizam o seu tempo livre, despertando a atenção do público, e o alto número de visualizações que alcançam chama a atenção de empresas que querem divulgar sua marca e venderem seus produtos, por isso, as pessoas em geral, estão cada vez mais obcecadas por likes e visualizações, e esquecem que muitas vezes o que é mostrado nas redes sociais nem sempre é verdadeiro, ou somente uma parte da verdade, criando uma ilusão para seus seguidores, e muitos pesquisadores se perguntam se essa obsessão por sucesso nas redes sociais é ou não uma patologia moderna. A dependência tecnológica é comportamental, diferente das outras dependências químicas. Porém, ela causa o mesmo efeito no cérebro que outras drogas. (YOUNG; ABREU, 2011)

Nesse mundo do fisiculturismo, **muitos estão aqui sozinhos**, sempre fiquei na minha, e então eu conheci Calum, e pensei “Wow, esse cara tem os melhores colegas de academia do mundo” Sabe, todos torcem por ele. Ele tem todo o direito de se achar, mas ele não faz isso, e você não vê isso em muitas pessoas hoje em dia. Parece que o fisiculturismo das antigas, **quando os caras treinavam juntos**,



UNICEPLAC

comiam juntos, festejavam juntos, iam para a praia ou qualquer coisa juntos, e não é mais assim. Estive nos bastidores dos shows e ninguém fala com você, tipo, eu sei que estamos em uma competição, mas ainda assim estamos nos divertindo. Eu gosto da camaradagem (Frank McGrath, IFBB Pro, grifo nosso).

Sempre gostei de treinar com pessoas mais velhas e maiores, mais fortes, pessoas que tenham conhecimento, assim eu posso aprender com elas. **Me sinto como um leão na manada, com metade da juba e ele com a juba maior, e eu fico tentando alcançá-lo. E os outros, os CrossFitters são como hienas, eles ficam nos rondando, tentando pegar nossos pesos, nossos restos, porque eles nasceram com as pernas traseiras menores então eles já estão em desvantagem.** Não estou tentando ser mau, a genética é parte do fisiculturismo, se não isso, todos poderiam ser como eu, todos poderiam ser como o Frank. (Calum von Moger, grifo nosso).

Há muitos fãs aqui, precisamos que fique em primeiro lugar, para a prova árabe, e isso é para mim como uma motivação, **se quer coisas boas deve fazer o seu melhor**, vá com tudo, lute, e **quando pego o segundo lugar, não é bom para mim, eu deveria ser o primeiro** (Ahmad Ashkanani).

Como citado anteriormente, a “Era de Ouro” do fisiculturismo foi marcada por um espírito de companheirismo e respeito, que se estendia para além da academia, o que não ocorre muito nos dias atuais, já que o pensamento atual dos indivíduos é oposto ao da geração passada, o sentimento é de “cada um por si”, onde os atletas não se veem mais como parceiros de esporte, mas como rivais a serem vencidos, não compartilham mais ideias, conhecimentos e não se abrem muito uns com os outros, essa rivalidade vai além das fronteiras do fisiculturismo e se expande para o preconceito com outras categorias desportivas, como por exemplo, na fala citada acima pelo Calum von Moger, onde ele compara “*Crossfitters*” com “hienas”, e esse preconceito é exposto em vários sites e páginas de humor sobre musculação nas redes sociais. O CrossFit é um novo método de treinamento físico que vem ganhando popularidade desde a sua criação, porém recebe diversas críticas pelo seu alto risco de lesão (DOMINSKI e tal, 2018).

Quero que as pessoas do meu país saibam que não há diferenças entre nós e estas pessoas. É só a experiência e o estilo de vida, e está começando a valer a pena, e foi isso o que me levou a criar uma equipe para fazer shows. E agora, acho que temos uma das melhores equipes, mais duronas do mundo.” (Bader Boodai, Kuwait, investidor e fundador da academia *Oxygen Gym*, grifo nosso).

Parece que aqui os atletas levam o fisiculturismo mais a sério, **para eles é mais do que esporte, é orgulho** (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).

O que fazem pelo fisiculturista ou pelo esporte **é apenas por paixão e mais nada** (Bader Boodai, Kuwait, investidor e fundador da academia *Oxygen Gym*, grifo nosso).



UNICEPLAC

Eu estou aqui, então o Kuwait é um rival para os EUA, quero dizer, Ashkanani provou isso, Big Ramy provou isso, sabe, os EUS **meio que perderam o seu brilho. O que fazem aqui é um nível diferente** (Brandon Curry, profissional americano da IFBB, grifo nosso).

Uma vez fui aos EUA para ver como as pessoas trabalhavam o fisiculturismo, **mas vejo que no Oriente Médio tem tudo** (Big Ramy, IFBB Pro, grifo nosso).

Vir para um lugar como este, **forçado ao extremo, você meio que descobre o que é a genética e do que você é feito, você meio que descobre o que separa um fisiculturista talvez da comunidade normal** e por que fisiculturistas, durante um período histórico de tempo muda seu treinamento de uma maneira (Bradon Curry, profissional americano da IFBB, grifo nosso).

O Kuwait se tornou uma grande potência no mundo do Fisiculturismo, muitos atletas do país ou que foram para lá, são referência e possuem muitos títulos, o atual campeão do *Mr. Olympia* de 2019, Bradon Curry revela na fala acima como o suporte do país leva os atletas a um alto nível de evolução, superando os Estados Unidos da América em vários aspectos, um diferencial do Kuwait, é o investimento em maquinários cada vez mais avançados em estudos de biomecânica que permite que o atleta trabalhe cada grupo muscular detalhadamente, se tornando um diferencial no palco. A funcionalidade dos equipamentos de musculação se baseia em aplicar forças externas, constantes ou variadas, através da mecânica do equipamento a ser utilizado, a escolha varia de acordo com os objetivos do cliente, nível de experiência e as curvas de força em seus movimentos corporais; existe uma crescente variedade de marcas e modelos disponíveis no mercado. (MURER; BRAZ; LOPES, 2019)

Existe o Fitness, que é muito popular, para as pessoas que curtem mais o tipo ginástica, há o Bikini, que é sensacional, se você nasceu com um corpo legal só precisa mantê-lo na academia e você está pronta, temos o Figure, com mais músculos. **Womens Physique, com mais músculos e então o Womens Bodybuilding, que é o derradeiro, mas não são muitas que querem fazê-lo** (Steve Weinberger, Juiz Principal do IFBB, grifo nosso).

O fisiculturismo para as mulheres tornou-se obsoleto, era popular quando eu cheguei, Cory Everson venceu o *Ms. Olympia* seis vezes, assim como Chizevsky que venceu quatro vezes, indo ao extremo, tornando-se muito seca e muito estriada, então Lenda Murray apareceu e venceu oito vezes, acredito, ela tinha uma aparência atlética, então Iris Kyle apareceu e levou para outro nível, e tornou-se fisiculturismo Hardcore, quero dizer, não havia nada além de músculos, e ficou muito difícil quantificar a feminilidade no esporte, pois **pensei que o fisiculturismo feminino fosse sobre feminilidade bem como a musculatura** (Shawn Ray, Campeão do *Arnold Classic*, grifo nosso).

Quando você está vendo uma pessoa no palco, e **estamos sendo criticadas e padronizada sobre como deveríamos aparentar**, é o fator x, você está julgando o fator x. O fator x é grande, ombros largos, cintura afilada e pernas longas, equilíbrio e então seria a separação, a massa. Claro, **você quer parecer apresentável no palco e mostrar o pacote completo, você tenta ficar bonita, mas acho que muitas pessoas estão tão descrentes que temos traços de músculo que não olham em**



UNICEPLAC

ossos rostos, e eu sei que exagero no rosto, parece que estou drogada o dia inteiro. **Então quando dizem: “não atraente”, não estamos em um concurso de beleza. Não é um show de beleza, é um show de fisiculturismo** (Iris Kyle, 10x Ms. Olympia, grifo nosso).

Todos campeões *Olympia*, seja homem, mulher, idade, todos já tiveram que lidar com algum problema de imagem. E eu falo como me senti, e muitas garotas me respeitam por não fazer o que os outros fazem, **já me falaram para colocar silicone, já me disseram que perdi pontos por parecer masculina, eu vi todos os comentários negativos. Eu pareço com um cara, onde estão meus peitos?** (Dana Linn Bailey, *Olympia Physique Champion*, grifo nosso).

Há muitas mulheres lindas desfilando, que **só colocam um biquíni e salto alto e treinam, treinam de verdade** (Jim Manion, Presidente, NPC IFBB Pro, grifo nosso).

As primeiras apresentações femininas no fisiculturismo ocorreram por volta da década de 70, onde as mulheres se apresentaram com trajes de biquíni e um físico estético não muito volumoso, a partir de 1980 as atletas começaram a apresentar um novo padrão de corpos volumosos até chegar no que se tornou hoje. Mulheres das categorias que exigem o maior percentual de massa e volume muscular têm sofrido uma série de ataques contra a sua aparência física, a maioria afirmando que as atletas se assemelham à homens e que criticam também a sua feminilidade. Porém o conceito de feminilidade têm sido debatido nos últimos anos, a verdade é que as atletas veem feminilidade no que fazem, elas não se sentem menos mulher por terem seus corpos com músculos avantajados, na fala acima dita por Iris Kyle, onde ela afirma não estar em um show de beleza, mas sim de fisiculturismo, e que os espectadores nem sequer olham para seus rostos, revela o preconceito e o padrão de beleza que querem impor sobre os corpos femininos, já que mulher muitas vezes recebe críticas devido aos estereótipos sexuais ou de gênero, que determinam quais são os esportes masculinos e femininos. Seus físicos alterados por treinos e dietas ainda são alvo de críticas na qual a sexualidade e feminilidade dessas atletas são postas em suspeição (JAEGER, 2009).

A Extinção do fisiculturismo das mulheres é o resultado dos juízes, como os homens, gratificante a musculatura. Atletismo, simetria, forma, são adjetivos que nem usamos hoje no fisiculturismo. **Foi lindo quando comecei no fisiculturismo, e então evoluiu-se em apenas ficar grande a todo custo** (Shawn Ray, Campeão do Arnold Classic, grifo nosso).

“Me disseram que preciso me requalificar, preciso ir para Porto Rico, Otawa, Toronto, Chicago, Nova York, Tampa, um desses shows para ser aceita de volta, **eu fui dez vezes campeã Mrs. Olympia, não preciso me requalificar. Requalificar? 10 títulos Olympia, sete títulos Arnold Classic**, você está me pedindo para chegar e confraternizar com o produtor? Você acha que é algo legítimo que um atleta deva fazer? Eu nem sei por que Jacob precisa saber quem eu sou, ele já deveria saber (...) me escuta e eu te deixo falar, **estou na história estando ou não nos palcos**, diga isso ao Jacob. Que tal? Vou ligar para Jim Manion, eu vou desligar. (Iris Kyle, 10x Ms. Olympia, grifo nosso).



UNICEPLAC

Sigo em frente, e aceito o fato de nunca mais pisar em um palco, **há vida após competir, isso me entristece**, mas Deus é bom, Ele fará as coisas acontecerem, se ele me quiser lá, Iris estará lá (Iris Kyle, 10x Ms. Olympia, grifo nosso).

Eventualmente, **Iris conseguiu o passe para competir, no entanto, ela não quis mais, em vez disso ela mudou seu foco em ajudar Hidetada a se preparar** para o Arnold Classic (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).

É triste ver o que aconteceu com o fisiculturismo feminino, mas pelo ponto de vista dos negócios, eu entendo. Para ganharem um público mais amplo e ter mais sucesso financeiro em termos de público, **mais pessoas entrando em concursos teria que ser menos extremo** (Jea Jung, dono do City Athletic Club, grifo nosso).

Tirar o fisiculturismo, é como tirar a mãe de uma criança, porque somos o núcleo do esporte, homens e mulheres, fisiculturismo, sabe? **Gostaria que eu te dissesse que não pode mais fazer o que mais ama?** (Iris Kyle, 10x Ms. Olympia, grifo nosso).

(...) **acho que criei algo no fisiculturismo, e é onde vou pousar e viver, melhor do que ficar e morrer.** Se acabar com a minha carreira, sem poder competir, que seja, **mas eu acho que é desrespeitoso ir para outra categoria** (Iris Kyle, 10x Ms. Olympia, grifo nosso).

O fato de não poder competir na sua própria categoria pode trazer frustrações para essas atletas que dedicaram grande parte da sua vida aos treinos e dietas, para subirem ao palco, sendo assim, quando são impedidas de fazer o que amam, se sentem desmotivadas à continuar sua rotina de treinos e seu corpo acaba perdendo o significado para elas. Algumas se submetem à redefinir seu corpo a fim de alcançar o padrão estabelecido em outra categoria, mas para outras, essa ideia é incogitável, e Iris Kyle expõe a o problema no documentário ao afirmar que tal fato é desrespeitoso com as atletas. Emoção e desempenho estão correlacionados, as emoções afetam o desempenho do atleta, assim como o desempenho tem influência sobre as emoções (Sève et al., 2007).

O físico considerado “exagerado” dessas atletas não tem tanto valor comercial para os empresários, eles não veem lucro em usá-las como modelo de suas marcas por estarem fora dos padrões aceitos pela sociedade. A categoria *Bodybuilding* tem sido excluída das apresentações no palco, pelo fato de essa categoria exigir que mulheres levem o seu corpo ao extremo e realizem poses semelhantes às masculinas, hoje é avaliado das atletas comportamento, desenvoltura, andar no palco, e também é levado em consideração rosto, pele e cabelo, para mostrar que as mulheres ainda continuam com suas características femininas. Acredita-se que, em competições não estão levando em conta o aumento muscular, mas sim a feminilidade normalizada, por suas estratégias serem consideradas do universo feminino. (JAEGER, 2011)



UNICEPLAC

Hoje, temos esses caras, os baixinhos, fora de temporada, pesando 110 kg ou mais, **os corpos estão se transformando e não estão bonitos** (Gregg Valentino, personalidade fisiculturista, grifo nosso).

As pessoas ainda querem ver aberrações, sendo assim, quando olhar para esses fisiculturistas, como Phil heath ou Kai Greene, caras enormes no palco, que quando olham para eles, são tão bizarros (Rich Gaspari, campeão Arnold Classic, Diretor Executivo *Gaspari Nutrition*, grifo nosso).

Fisiculturistas estão forçando os limites do tamanho do músculo, **estão forçando novos limites que ninguém jamais viu** (Dr.Jacob Wilson, Diretor Executivo Aspi, grifo nosso).

Psicologicamente, **ganhar mais e mais massa e encontrar o limite de quanto músculo você pode ganhar, é uma obsessão** (Dr.Jacob Wilson, Diretor Executivo Aspi, grifo nosso).

Se me perguntasse: “Jay, você estava feliz do jeito que estava vencendo o *Olympia*, ou estava feliz quando estava apenas começando?” **eu diria que o meu físico no começo era melhor** que meu físico no *Olympia*, porque **eu nunca planejei ser tão musculoso como sou** (Jay Cutler, 4x *Mr. Olympia*, grifo nosso).

A busca por um corpo “perfeito” custe o que custar pode ser tornar uma patologia, classificada como dismorfia muscular ou vigorexia, a obsessão por músculos cada vez maiores pode acarretar uma série de problemas psicológicos. Atletas do fisiculturismo podem desenvolver uma obsessão pelo aumento de músculos, esses atletas frequentemente competem entre si comparando o seu tamanho, mesmo que fora dos palcos, sem poupar esforços para atingir o corpo que almejam, esses atletas estão sempre utilizando palavras e expressões que remetem a ideia de “ficar grande”, sempre demonstrando o seu desejo de crescer e ficar cada vez mais forte, com um corpo musculoso e dilatado, chamando a atenção das pessoas ao seu redor (IRIART; ANDRADE, 2002). Arnold Schwarzenegger (2001) afirma que quanto maior o indivíduo fica, mais atenção chama, seja de forma negativa ou positiva. Estes indivíduos passam boa parte do dia pensando em treinos e dietas, chegam a se olhar 13 vezes ao dia no espelho para conferir seus ganhos, e mesmo lesionados ou contra a indicação dos profissionais da saúde querem realizar suas atividades físicas, o que também é uma característica da vigorexia (MOTA; AGUIAR, 2011).

Acho que em qualquer esporte ou indústria você terá suas subculturas, e a adoração muscular definitivamente existe, é como uma empresa individual de contratação independente, eles fazem o que querem (Shawn Ray, Campeão do *Arnold Classic*, grifo nosso).

As vezes recebo e-mails bem longos, de pessoas me pedindo, para pegar minhas meias depois que eu malhar, já pediram meu protetor, **“Oi, eu sou um maniaco sexual gostaria de uma adoração muscular? Quero adorar seus músculos, levante-me, use-me como uma barra. Além disso eu adoraria...”** eu não sei o quanto quer ouvir (Calum von Moger, grifo nosso).



UNICEPLAC

Você sabe, **são muitas das coisas que acontecem no nosso esporte, o sexo vende, e infelizmente, alguns de nós, mulheres fisiculturistas, se vendem por muito pouco.** E... homens, quer você veja ou escute, gostam de mulheres com músculos, e é chamado de adoração muscular. Muitos fotógrafos gostam de levar as mulheres aos quartos, usar lingerie e flexionar os músculos, e é muito sensual para homens, mulheres, quem quer que seja (Iris Kyle, 10x Ms. Olympia, grifo nosso).

A adoração muscular têm se tornado pauta de debates entre atletas e profissionais da saúde, muitos fisiculturistas relatam sofrer ataques e assédio por parte de fãs ou indivíduos fascinados pelo tamanho de seus músculos, desde a Grécia antiga, sempre houve uma grande exaltação do corpo humano, porém o debate trazido para o filme é que as pessoas estão passando dos limites com a adoração muscular, sendo comparado com uma disfunção psicológica, como na fala de Calum von Moger, onde ele utiliza a palavra “maníaco” para tratar do tema. O “culto ao corpo” é uma preocupação que atravessa diferentes classes sociais e faixas etárias, com base em uma idéia que às vezes exclui a questão da estética e, em outros momentos, ignora a preocupação com a saúde, criando imagens e discursos de acordo com os interesses econômicos, padrões e argumentos de cada momento histórico (MOTA; AGUIAR, 2011).

O estilo de vida de um fisiculturista é muito espartano, **você é muito disciplinado e regimentado no que você faz,** entre comer, treinar e dormir. Eu estava muito focado, eu queria ser um fisiculturista (Rich Gaspari, campeão Arnold Classic, Diretor Executivo *Gaspari Nutrition*, grifo nosso).

Desde que você veja que não importa o que eu faça, é o mesmo esforço. **E se quiser ser um campeão fisiculturista, são horas e horas todos os dias de dedicação e paixão por isso.** Se quiser trocar e fazer filmes, você fará a mesma coisa, como eu fiz, por exemplo, levei tão a sério quanto fisiculturismo. Fiz aulas de teatro, para remover o sotaque, aulas de inglês, e tudo o que fosse diferente, pratiquei, ensaiei e representei. Quanto mais fizer, melhor irá ficar (Arnold Schwarzenegger, 7x *Mr. Olympia*, grifo nosso).

Nós vamos para a academia e malhamos, aumentamos o tamanho de braço e perna, o que quer que seja, **usamos os espelhos para julgar, e isso permite nos tornarmos exibicionistas e foi isso que me motivou** (Jay Cutler, 4x *Mr. Olympia*, grifo nosso).

Fisiculturistas que escutam, que seguem as instruções, e fazem a lição de casa, eles são os que **chegam ao próximo nível** (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).

A dedicação e o comprometimento com o esporte fazem parte, integralmente, da vida de um fisiculturista, já que diferentemente de outros esportes o fisiculturista não pode se desligar do mesmo, pois cada refeição, descanso, e atividade interfere diretamente sua performance no palco, o fisiculturismo é um esporte de detalhes, ou seja, cada detalhe do



UNICEPLAC

corpo do atleta é minuciosamente avaliado, sendo assim um final de semana mal aproveitado pode definir sua perda na competição. Construir o corpo não é fácil, é uma tarefa árdua para os atletas, pois os mesmos passam por inúmeras restrições, entre elas estão as restrições sociais, emocionais e físicas, os atletas precisam abrir mão de saídas noturnas e confraternizações, não podem comer qualquer coisa que desejarem, nada que não esteja em seu planejamento dietético, eles precisam descansar e evitar situações de estresses, tudo isso é de extrema importância para o rendimento muscular, é necessário dedicação e disciplina, características que revelam quem é capaz ou não de ser um atleta desse esporte (SOUZA, 2012)

Normalmente **eu levantava e tomava uma dose de hormônio, mas não tomo mais. Está cada vez mais difícil conseguir o verdadeiro hormônio de crescimento.** E você ir a médicos de longevidade é mais uma fortuna, o que eu posso pagar, mas não consigo me ver pagando tanto dinheiro. Sabe, é mais eu me sentir bem, cabelo, pele, motivos de longevidade, não é para o fisiculturismo, que eu fazia antigamente, quando eu tomava 16, 18 doses por dia, sabe, para ter muitos músculos e queimar mais gordura possível (Rich Piana, grifo nosso).

Há muitas coisas lá fora que não são saudáveis que as pessoas usam regularmente. **Por que esses caras estão usando drogas? Porque estão treinando mais pesado, por mais tempo, para ficarem maiores, velozes, suportando todas estas coisas,** para que tenham alguns benefícios (Shawn Ray, Campeão do *Arnold Classic*, grifo nosso).

Há o uso de esteroides e abuso de esteroides. E então, o grande uso abusivo. Nós não sabemos os efeitos a longo prazo de usar esteroides, porque na época do Arnold, os caras tomavam Dianabol, Deca, eram testados, mas esses caras estão em um reino totalmente diferente. **Eu era traficante e nem conheço metade da merda que está por aí** (Gregg Valentino, grifo nosso).

Venho tomando esteroides há 25 anos, certo, **nem preciso dizer que faz um estrago.** Eu sei bem disso, **estou disposto a arriscar, mas vou tomando da maneira mais segura possível,** quando você faz um ciclo, suas enzimas hepáticas são elevadas. Quando acabar, elas voltam lentamente, mas levam meses para isso. E depois de um tempo, talvez elas não voltem ao normal. **Se quer seguir este caminho e tomar esteroides, é preciso tomar direito.** É preciso ir ao médico e fazer um *check-up*. **Faça tudo para ficar o mais saudável possível** (Rich Piana, grifo nosso).

Há muitos falsos, eu os chamo de gurus falsos, **não sou fã de Rich Piana, porque acho que ele passa a mensagem errada para os jovens,** ele é uma das pessoas que machucam a indústria, porque eles mostram os aspectos de tomar a parte tabu das drogas, mas **vendem seus produtos dizendo que funcionam e outros não** (Rich Gaspari, campeão *Arnold Classic*, Diretor Executivo *Gaspari Nutrition*, grifo nosso).

A realidade é que não tenho 45 anos, e me vejo tendo mais cinco bons anos, de ser alguém na indústria continuando a fazer o que faço, mas **esteroides não são algo que eu possa tomar para sempre, mas quanto à reposição hormonal, isso é algo que eu farei para sempre,** e honestamente, é o mesmo que tomar esteroides, é o mesmo que estar em um ciclo. Você vai ao médico, em uma clínica de substituição



UNICEPLAC

de hormônio, ele verifica seus níveis, seus níveis de teste estão abaixo da média e estarão mesmo, porque quando toma esteroides, seus testículos não produzem testosterona. E o que acontece é que se torna obrigatório que faça terapia de testosterona com substituição hormonal, e eles te dão isso toda semana, e **isso é apenas para mantê-lo como um adulto masculino normal**, quando você tem baixa testosterona, você fica cansado e preguiçoso, não sente vontade, não há desejo sexual, há muita coisa negativa. **Então acho que retiro minha resposta, planejo tomar esteroides para o resto da vida, porque é para onde vamos** (Rich Piana, grifo nosso).

Para alcançar a perfeição dos corpos, os atletas se submetem à diversos recursos, sejam lícitos ou ilícitos, hoje existem diversas tipos de drogas disponíveis no mercado, tanto as desenvolvidas em laboratórios especializados com fins medicinais, como também aquelas feitas em laboratórios *underground*, que não passam por fiscalização e não possuem autorização para circular no mercado, e esses laboratórios *underground* têm tido um crescimento significativo nos últimos anos, essas drogas podem ser encontrados para consumo por via oral ou injetável. Os esteróides anabolizantes têm sido utilizados por atletas de elite e *bodybuilders* que pretendem alcançar o melhor desempenho possível, aumentar a massa magra, força e a resistência. (LIMA et al., 2015).

O uso de esteróides anabolizantes é uma realidade no mundo do fisiculturismo, atletas de todas as categorias, sejam homens ou mulheres, fazem uso dessas substâncias durante suas preparações, atletas no geral, assumem diversos riscos a fim de alcançarem o padrão corporal que almejam, mas algumas escolhas podem causar danos irreversíveis ao atleta, principalmente às mulheres que fazem o uso de esteróides anabolizantes sem acompanhamento médico adequado, já que a testosterona é responsável pelas características típicas do corpo masculino, e essa substância é encontrada no corpo da mulher em baixa porcentagem. Sendo assim, alguns efeitos dos anabolizantes nas mulheres são crescimento de pelos, aumento da espessura da pele, alteração na voz, aumento das secreções produzidas pelas glândulas sebáceas, diminuição dos seios, alteração no ciclo menstrual, já nos homens pode causar a diminuição ou atrofia do volume testicular, redução da contagem de espermatozoides, impotência, infertilidade, calvície, oligúria e disúria, hipertrofia da próstata e desenvolvimento de mama com ginecomastia nem sempre reversíveis (MACHADO; RIBEIRO, 2004),

Lesões e dores musculares têm sido uma dor de cabeça constante para Ahmad, e agora ele começa a sentir a pressão com o *Arnold Classic* à algumas semanas (Apresentador, Vlad Yudin, grifo nosso).



UNICEPLAC

Esses caras querem arriscar tudo, não importa, contanto que ganhem, mas sabe como é, “Pague-me agora ou depois”. **Podem parecer bem hoje, mas à medida que envelhecem, de repente irão notar problemas e danos nos rins, danos no fígado, entende o que digo?** (Gregg Valentino, grifo nosso).

O que não é saudável, especialmente no fisiculturismo, é treinar de uma maneira quando jovem, e à medida que envelhecem no esporte o que acontece, talvez suas juntas não aguentem mais. E não estão dispostos a fazer um ajuste. Nesse caso se torna perigoso porque agora estão causando mais lesões, agora encerram suas carreiras e mal podem se mover (Dr. Jacob Wilson, Diretor Executivo Aspi, grifo nosso).

Eventualmente, **você não pode competir nos níveis de antes, vamos ser mais reais**, ao chegar aos 40 anos, seu corpo para de ir nesta direção e começa a cair (Jay Cutler, 4x *Mr. Olympia*, grifo nosso).

Um dos problemas enfrentados pelos fisiculturistas são os danos acarretados pela vontade de evoluir rapidamente, os atletas sempre querem ter ganhos musculares mais rápidos, evoluções mais rápidas e para isso acabam levando seu corpo ao extremo, com treinos absurdamente intensos e rotinas completamente regradas, o excesso de carga e atividades repetitivas podem causar danos às cartilagens e também aumentar as chances de rompimentos musculares e outros prejuízos à saúde, entre eles problemas cardíacos, a medida que os atletas envelhecem vão se deparando com as consequências de suas escolhas, um dos exemplos mais conhecidos no meio é o caso do Ronnie Coleman, que deteve o recorde de oito títulos consecutivos de *Mr. Olympia*, que foi submetido à diversas cirurgias na coluna a fim de aliviar suas dores, e hoje precisa se locomover com o auxílio de muletas. Os atleta *bodybuilders*, podem sofrer com os efeitos colaterais dos anabolizantes, além de outros tipos de lesões, a maioria nos joelhos e ombros, podendo requerer intervenções cirúrgicas, além de problemas com tendinites, artrites, bursites, hepatite medicamentosa, hipertensão, ginecomastia, dores de cabeça e outros problemas. (ESTEVIÃO, 2005)

Lembro-me de momentos de realização e de estar no topo. Estar no centro do palco recebendo atenção, e me lembro das entrevistas, como se sente? Como é? Eles veem você na capa de uma revista, ou os microfones na sua direção, mas se tiver a chance de ver onde eles começaram, talvez descubra que talvez tenham muito mais em comum (Kai Greene, grifo nosso).

Quando adolescente, eu queria muito ser um fisiculturista profissional, e ser o melhor possível subindo de nível. **Dei tudo de mim, comia 12 refeições por dia, duas a três horas com pesos, tomando todas as drogas necessárias, não fiz nada além de fisiculturismo, e não ganhar, acabou comigo.** Estou disposto a fazer tudo, mas não recebo nada de volta, gastei uma montanha de dinheiro, ferrei com a minha família, ferrei com meu relacionamento. Sabe, meu trabalho era uma merda, tudo na minha vida era uma merda porque eu estava focado no fisiculturismo. **Eu não recebi nada, ferrei com a minha vida e não consegui nada.** Acho que a realidade bateu e percebi o que estava fazendo (Rich Piana, grifo nosso).



UNICEPLAC

Dizer que há felicidade ou não na vida de um atleta fisiculturista após o fim da sua carreira é algo relativo, alguns atletas não sentem nenhum arrependimento, e declaram que fariam tudo de novo, mesmo sabendo das consequências, por outro lado, alguns atletas como Rich Piana parecem apresentar uma série de arrependimentos e frustrações diante de todos os ocorridos durante suas trajetórias, sendo assim, é difícil dizer ao certo como cada um lida com suas vitórias e derrotas, com os ganhos e efeitos colaterais, ou seja, o fim da carreira esportiva como um todo. O fim da carreira esportiva pode acontecer por diversos fatores, e pode ocorrer dor emocional, e saudade, o que pode torná-los ansiosos e depressivos, pois é como se perdessem uma parte importante de si mesmos, e estudos observaram uma piora na condição física desses indivíduos após a aposentadoria, alguns apresentam dificuldades psicológicas e tristeza, depois de anos de exclusiva dedicação à carreira competitiva, o fim da carreira pode ser uma crise, um alívio ou uma mistura de ambos, é algo subjetivo. (AGRESTA; BRANDÃO; NETO, 2008).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com isso, pode-se perceber que o fisiculturismo é um esporte que vêm ganhando espaço no mundo, desde a sua Era de Ouro, datada entre as décadas de 1960 e 1970 e seu grande estouro da década dos anos 1980, ocorreram várias mudanças como acréscimo de categorias, normas, novos padrões entre outras coisas, saíram as lendas do Fisiculturismo, deixando seus legados na história, e entraram novos atletas, novas promessas, que aumentam cada dia mais a expectativa do público, que almeja ver corpos cada vez mais trabalhados, volumosos e impressionantes em cima do palco.

Durante a pesquisa da análise fílmica sobre o documentário *Iron Generation 2*, foi possível compreender temas como o preconceito vivido pelas atletas de fisiculturismo, a relação dos atletas com o fim de suas carreiras, o uso de esteróides anabolizantes dentro do esporte, a problemática da adoração muscular, o impulso ocasionado pelas redes sociais, a dedicação requerida para quem quer se tornar um atleta desse esporte.

As falas dos atletas que foram selecionadas para análise revela muito sobre o que eles sentem diante de tudo o que passaram e ainda passam devido ao esporte, as críticas que recebem diariamente e principalmente a dor de uma atleta tão renomada como Iris Kyle de não poder se apresentar mais na sua categoria, a frustração relatada por Rich Piana diante de tudo que viveu, têm um impacto maior sobre o espectador devido ao seu triste falecimento em



UNICEPLAC

Agosto do mesmo ano de lançamento do documentário, o atleta que ficou três semanas em coma e morreu aos 46 anos de idade, no dia de sua morte foram encontrados 20 frascos de anabolizantes em sua casa, trazendo uma nova reflexão para suas falas sobre esteróides dentro do documentário.

Ainda falando sobre a exclusão da categoria *Bodybuilding* feminino, argumentada pela falta de feminilidade no físico das atletas, me pergunto se o real motivo não seja o medo de alguns homens terem sua masculinidade ameaçada com mulheres fortes, com mais volume muscular do que eles, já que os homens sempre foram, na história, representados como símbolo de força e virilidade, por que então o desespero para fazer mulheres parecerem femininas em cima do palco? Por que precisamos fazê-las descer de categoria? Por que elas não podem desenvolver seus músculos como querem? Talvez como a grande maioria dos homens tenha um físico mediano, mulheres fisiculturistas os assustariam e o medo é se eles iriam se sentir “menos homens”? Deixo aqui um questionamento para futuras pesquisas e debates sobre o tema, que envolve igualdade e inseguranças advindas de uma construção histórica.

Infelizmente a falta de estudos científicos no banco de dados acadêmicos impôs algumas limitações ao trabalho, já que como o Fisiculturismo propriamente dito é um esporte relativamente novo quando comparado a outras modalidades, acadêmicos e estudiosos ainda não se debruçaram sobre tema a fim de desvendá-lo, por isso, trabalhos como esse são muito importantes não só para a comunidade acadêmica mas também para todos que querem compreender como é viver o Fisiculturismo.



UNICEPLAC

REFERÊNCIAS

AGRESTA M. C.; BRANDÃO M. R. F.; NETO T.L.B. Causas e Conseqüências Físicas e Emocionais do Término de Carreira Esportiva, **Revista Bras Med Esporte**, v. 14, n. 6, p. 505-508, 2008.

COURTINE, J. J. **Os Stakhanovistas do narcisismo: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo**. In: Sant'anna DB, organizador. Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade; 1995, p. 81-114.

DOMINSKI F. H.; SIQUEIRA T.C.; SERAFIM T. T.; ANDRADE A. **Perfil de lesões em praticantes de CrossFit: Revisão Sistemática**, UDESC, Brasil, 2018.

ESTEVIÃO, A. Prática do fisiculturismo: significados. **Motrivivência**, n. 24, p. 40–58, 2005.

FURTADO, R.P. **Do fitness ao Wellnes: Os Três Estágios de desenvolvimento das academias de ginástica**, p.3, 2009.

GIBIM, K. C. R. *et al.* Síndromes de alteração de percepção em atletas fisiculturistas. **Corpoconsciência**, v. 21, n. 1, p. 12–19, 2017.

GODOY, A. S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. **Revista de Administração de empresas**, SciELO Brasil, v. 35, n. 3, p. 20–29, 1995.

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

Iron Generation 2, direção: Vlad Yudin, produção: Vlad Yudin, Edwin Mejia, 2017.

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

JAEGER, A. A. O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo. **Revista Estudos Feministas**, 2011.

LEIGHTON, J R. **Musculação: aptidão física, desenvolvimento corporal e condicionamento físico**. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

LIMA, M. V.; MEDEIROS, L. N.; CARDOSO, R. A. Anabolizantes: Benefícios e Malefícios na Busca do Corpo Ideal. **E-RAC Reunião Anual de Ciências**, vol. 5, n. 1, 2015.

MACHADO A. G; RIBEIRO P. C. P. Anabolizantes e seus Riscos, **Adolescência & Saúde**, v. 1, n. 4, p. 21-22, 2004

MURER, E.; BRAZ, T. V.; LOPES, C. R. **Treinamento de Força: Saúde e Performance Humana**, São Paulo, Brasil, CREF4/SP, 2019.



UNICEPLAC

OLIVEIRA, K. F. G. d. **Vigorexia e mídia: fatores de influência**. Universidade Estadual Paulista (UNESP), 2012.

PENAFRIA, M. Análise de filmes-conceitos e metodologia (s). In: **VI Congresso Sopcom**. [S.l.: s.n.], 2009. v. 6, p. 6–7.

SANTOS, F. M. dos. **Análise de conteúdo: a visão de Laurence Bardin**. 2012.

SÈVE, C.; RIA, L.; POIZAT, G.; SAURY, J.; DURAND, M. **Performance – induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches**. *Psychology of Sport and Exercise*, 2007, p. 8, 25-46.

SCHWARZENEGGER, A. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. [S.l.]: Artmed Editora, 2001.

SOLER, P. T. et al. **Vigorexia e níveis de dependência de exercício em frequentadores de academias e fisiculturistas**. *Revista brasileira de medicina do esporte, SciELO Brasil*, v. 19, n. 5, p. 343–348, 2013.

SOUZAI, A. C. de. **A representação do corpo: um estudo mediado por atletas fisiculturistas do estado de Sergipe**, 2012.

VASCONCELOS, J. E. L. **Vigorexia: quando a busca por um corpo musculoso se torna patológica**. 2013.

YOUNG, K. S.; ABREU, C. N.; **Dependência de Internet: Manual e Guia de Avaliação e Tratamento**. Porto Alegre, Editora Artmed, 2011.



UNICEPLAC

AGRADECIMENTOS

Agradeço primeiramente a Deus, que nunca me desamparou, e me permitiu estar vivo até o presente momento para celebrar mais essa conquista com todos aqueles que eu amo.

Agradeço também a minha mãe, que esteve comigo todos esses anos, sem ela eu não estaria hoje em uma universidade concluindo minha graduação

Agradeço a minha esposa, que me apoiou durante todo o processo.

Agradeço ao meu sogro por ter me incentivado a continuar, não somente em questões acadêmicas, mas também em questões pessoais, como meu desenvolvimento no esporte.

Agradeço às demais pessoas da minha família e, também, aos meus amigos queridos, com quem aprendi muitas lições na vida, boas e ruins, que me tornaram mais fortes

Todos essas pessoas me possibilitaram ser quem eu sou hoje, e por isso sou muito grato a elas.

E em especial, ao professor Demerson Godinho Maciel, que esteve comigo na minha graduação e me orientou com excelência para que esse trabalho fosse realizado com sucesso.