

A MUSCULAÇÃO COMO PRÁTICA PRODUTORA DE CORPO. MAS, QUE CORPO?

Neuza Cristina Gomes da Costa¹.

RESUMO

Tem-se a musculação como uma prática social e cultural, muitas vezes, com estas dimensões naturalizadas e despercebidas. Neste sentido, este artigo busca ampliar a discussão da musculação e a sua consideração como produtora de um corpo esteticamente almejado pelos praticantes e culturalmente valorizado. Para comprovar esta hipótese foi realizada uma pesquisa etnográfica em uma academia de Cuiabá, Mato Grosso, com aplicação de um questionário estruturado para sistematizar algumas informações referentes ao perfil dos sujeitos analisados e características da prática da musculação. Dentre os resultados pode-se destacar que a procura da musculação aumentou, especialmente, pelo sexo feminino e que o principal motivo da sua prática é “ficar com corpo bonito”. Para o alcance dos objetivos, os indivíduos buscam seguir uma dieta específica e utilizam suplementação alimentar para potencializar os resultados. Tem-se a academia de musculação mais que um espaço de atividade física, mas de um campo social carregado de simbologias, regras e valores culturais.

Palavras-chave: Musculação. Corpo. Cultura.

THE BODYBUILDING AS A PRODUCER OF PRACTICE BODY. BUT THAT BODY?

ABSTRACT

Bodybuilding has as a social and cultural practice, often naturalized and unnoticed with these dimensions. In this sense, this article seeks to broaden the discussion of bodybuilding and its consideration as producing an aesthetically desired by practitioners and culturally valued body. To prove this hypothesis an ethnographic study was conducted in a health Cuiaba, Mato Grosso, with application of a structured questionnaire to systematize some information relating to the profile of subjects analysed and features of the practice of bodybuilding. Among the results can be noted that the weight of increased demand, especially by women, and that the main reason of their practice is “staying with beautiful body.” To achieve the goals, individuals seek to follow a specific diet and using nutritional supplementation to enhance the results. It has been a bodybuilding gym more than a space of physical activity, but a social field loaded with symbols, rules and cultural values.

Keywords: Bodybuilding. Body. Culture

INTRODUÇÃO

Este artigo apresenta uma análise da prática da musculação por homens e mulheres em uma academia na cidade de Cuiabá, Mato Grosso. Além desta análise buscou-se conhecer o perfil dos sujeitos de estudo e as características desta prática. Considera-se aqui a musculação uma prática não apenas física, de entendimento fisiológico e bioquímico, mas uma prática social, com função cultural, muitas vezes, despercebidas. Assim, busca-se a análise a partir de conceitos sociais e culturais da prática da musculação e sua relação com o corpo.

Para conceituar e referenciar o corpo utiliza-se dos pressupostos do antropólogo David Le Breton. O corpo, segundo Le Breton (2010, p.7) é um vetor semântico que evidencia a relação de como o mundo é construído: “atividades perceptivas, mas também expressão dos sentimentos, cerimônias dos ritos de interação, conjunto de gestos e mímicas, produção da aparência, jogos sutis da sedução, técnicas do corpo, exercícios físicos, relação com a dor, com o sofrimento, etc”. Do corpo nascem e se propagam as significações que fundamental a existência individual e coletiva. Mesmo sendo vivida de acordo com o estilo particular do indivíduo, a expressão corporal é socialmente modulável. As manifestações só possuem sentidos ao conjunto dados da simbologia própria do grupo social.

O corpo para Le Breton (2003) encarna a parte ruim do homem, sendo como um rascunho a ser corrigido. O autor fala sobre a “estética do belo”, onde o corpo é considerado um ente autônomo com a busca da sua perfeição. Assim, o corpo passa a ser uma construção, um objeto transitório e manipulável suscetível de muitos emparelhamentos. O corpo deixou de ser uma identidade de si, para se tornar um kit, um *alter ego*, disponível a todas as modificações.

Verifica-se um modelo para o corpo, sua expressão e comportamento. Busca-se o corpo belo esteticamente. Uma forma de evidenciar as técnicas (gestos codificados em vista de uma eficácia prática ou simbólica) do corpo são as atividades físicas e esportivas (LE BRETON, 2010), dentre estas, a musculação.

Nas academias, o corpo tão pouco utilizado em mobilidade e resistência, toma seu lugar por uma energia inesgotável fornecida pelas máquinas. As técnicas corporais mais elementares, como caminhar e correr, são exercidas nestes espaços. Contrapondo, com o subemprego, incômodo e inutilidade que o corpo adquire, torna-se uma preocupação. O corpo torna-se um elemento negligenciável da presença, dissociado da pessoa, percebido como material acidental, desastroso, mas modulável (LE BRETON, 2003).

O modelo de corpo ideal associa-se com o processo de juvenalização da sociedade, da busca pela juventude eterna e o retardamento dos sinais de envelhecimento do corpo. Os praticantes de musculação, ainda em sua maioria, homens, cada vez mais buscam um corpo ideal, corpo que também possa representar sua masculinidade. São assíduos, passam horas em treinos, controlam a alimentação, utilizam suplementos alimentares, possuem atitudes narcísicas, e não percebem suas fobias e compulsões. A atividade é tida como um lazer e a motivação principal é o ganho de massa muscular.

Mesmo tendo características masculinas, a musculação aumenta sua prática entre as mulheres. Cada vez mais mulheres disputam os aparelhos e os espaços de ferro e levantam peso a fim de conquistar massa muscular. Mesmo que o termo *BodyBuilding* refere-se aos fisioculturistas, verifica-se que hábitos antes específicos a estes, estão se difundindo aos praticantes como o seguimento de alimentação orientada, repouso noturno de oito horas, intensificação nos treinos, mudanças no estilo de vida.

Le Breton (2003) considera a identidade dos *Bodybuilding* modelada nos músculos como uma produção pessoal e dominável, caracterizada tanto nos exercícios, quanto em sua alimentação. “O *bodybuilding* só está preocupado em adquirir massa muscular; a seus olhos, a gordura é um parasita que mobiliza uma estratégia permanente de eliminação” (p.41).

Na busca de uma mudança corporal e obtenção de um corpo belo, a ocupação cada vez maior dos indivíduos descontentes com seus corpos. No sentido de aprofundar esta questão, este artigo acrescenta informações, conhecimentos e amplia a discussão da prática da musculação para além da questão biológica.

METODOLOGIA

Apesar de a pesquisa conter dados quantitativos obtidos partir da aplicação de um questionário, expostos através de tabelas e gráficos, considera-se a metodologia utilizada à qualitativa, pois a intenção da análise dos dados quantitativos não é uma análise generalista, ou dedução do fenômeno, mas um melhor conhecimento sobre o perfil dos sujeitos de estudo e algumas características da prática da musculação. Estes dados complementam os dados qualitativos, assim como as observações participantes e entrevistas informais também ajudam no entendimento ou até mesmo os explicam.

Assim sendo, os dados da pesquisa são oriundos de uma etnografia realizada numa academia de musculação e da aplicação de questionário contendo questionamentos sobre o perfil (idade, escolaridade, ocupação, renda familiar e meios de comunicação utilizados) e características da prática de musculação (tempo de treino na academia, periodicidade na semana, planejamento dos treinos, alimentação, uso de suplementação, preferência de membros corporais para o treino).

A academia de musculação é considerada de grande porte, com mensalidade aproximada no valor de R\$190,00, mas com planos semestres e anuais com desconto. Oferta além dos aparelhos de musculação, todas as aulas de ginástica do sistema da *body systems* (programa importado pago).

A etnografia realizada por meio da observação participante e de entrevistas informais com praticantes e *personal trainer* durou por quatro meses (novembro, dezembro de 2013 e janeiro e fevereiro de 2014). No mês de fevereiro foi solicitado aos praticantes o preenchimento do questionário que ficou a disposição na recepção da academia. Os praticantes que responderam os questionários totalizaram 47, sendo 29 do sexo masculino e 18 do sexo feminino.

A análise dos dados deu-se a partir da interpretação das falas e das anotações feitas em diário de campo. Os dados do questionário foram digitados em dupla digitação no programa Epi info versão 3.5.2, comparados e analisados com obtenção de frequência simples e relativa. Estes dados estão apresentados em tabelas e gráficos.

RESULTADOS

Os resultados estão apresentados em duas categorias: a primeira refere-se à descrição dos dados do perfil dos sujeitos de estudo; e a segunda referente às características da prática da musculação, itens que colaboram para compreensão da prática da musculação a partir de um viés cultural, objetivo principal deste estudo. Nesta categoria é onde se articula os dados qualitativos com os quantitativos.

Em relação ao perfil dos sujeitos de estudo, foram investigados dados referente à idade, escolaridade, ocupação, renda familiar e meios de comunicação utilizados.

Obteve-se a predominância de jovens (15 a 24 anos). Quanto a ocupação, 37% dos sujeitos masculinos e 44,4% do feminino são estudantes, sendo estes tanto do ensino médio quanto do superior. As demais ocupações variam entre atividades no comércio, direito e contabilidade, entre outras.

Em relação ao grau de escolaridade, dos praticantes masculinos, 37,9% cursavam o ensino superior e 44,8% já o tinham concluído. Do sexo feminino, 38,9% estavam no terceiro grau e 33,3% já haviam se graduado. Sendo assim, a predominância do ensino superior entre os dois sexos.

Quanto à renda familiar, 58,6% dos homens obtinham mais de seis salários mínimos e 40% das mulheres respondentes (15) possuíam entre dois a quatro salários mínimos de renda. Não foi perguntado com quem estes indivíduos moravam ou quem consideravam da família para o cálculo. No entanto, percebe-se que os homens possuíam melhores condições financeiras que as mulheres.

O meio de comunicação mais utilizado pelos homens é a internet (69%) e para as mulheres é a televisão (55,6%), sendo os programas de jornais e novela os mais vistos. O acesso das redes sociais é feito por todos os sujeitos que afirmaram utilizar a internet. Assistir mais a televisão, especialmente novelas, pode ser considerada mais uma atividade do gênero feminino.

O gráfico 1 apresenta os objetivos dos sujeitos com a prática da musculação. Dentre as opções: diminuir irritação seja por trabalho, estudos, família, relacionamentos; adquirir saúde, na ajuda com prevenção de doenças ou para sentir-se bem; encontrar amigos que também praticam musculação ou fazer novas amizades; ser campeão no esporte, onde a musculação daria maior preparo físico para competição; e por último, ficar com o corpo bonito, diminuindo gordura corpórea (corpo mais magro), aumento de massa muscular ou definição.

Os praticantes poderiam escolher uma ou mais destas opções. Ainda havia a opção “outro” a ser preenchida, que não foi marcada por nenhum. Os dados estão apresentados em percentual para facilitar a comparação entres os sexos. Considerou-se o total para o sexo masculino de 29 (100%) e o feminino de 18 (100%).

A maioria dos praticantes do sexo feminino que marcaram “ficar com o corpo bonito”, descreveram que almejavam a definição muscular, mas também o aumento da massa muscular. Todos os homens que fizeram esta marcação buscavam principalmente, o aumento de massa muscular. O segundo item mais escolhido foi o de “adquirir saúde” e a maioria buscava o “bem-estar”. Atualmente o discurso sobre a relação entre promoção da saúde e atividade física está amplamente difundido e cada vez mais pessoas procuram realizar alguma atividade.

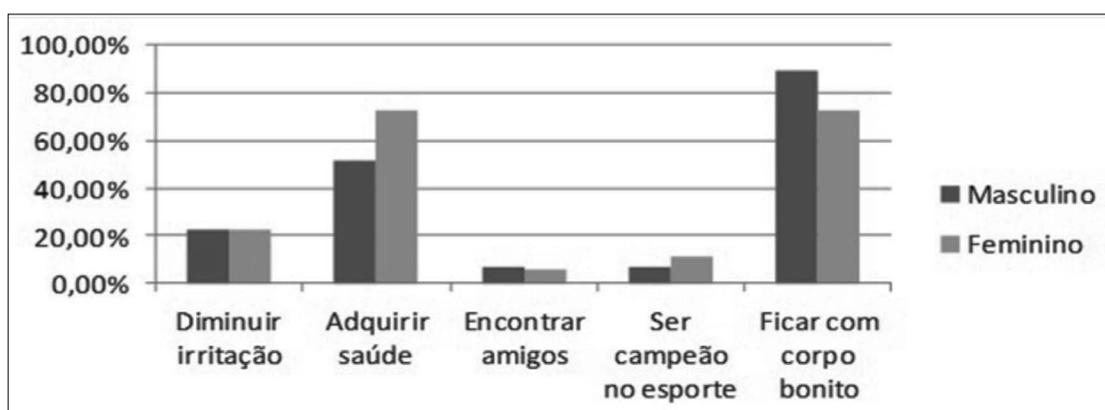


Gráfico 1. Motivos da prática da musculação por ambos os sexos. Cuiabá, 2014.

Na lógica de promoção da saúde, as academias de musculação e de ginástica cresceram na última década por ser um espaço de fácil acesso em relação ao tempo livre das pessoas para os exercícios. Sob o discurso de “obtenção de saúde” homens e mulheres adentram ao universo da academia para os treinamentos físicos que requerem disciplina e determinação.

Pode-se trazer para a discussão a influência do discurso biomédico sobre o comportamento e práticas dos indivíduos. Ao tomarmos os pressupostos de Foucault sobre biopoder e biopolítica (GAUDENZI; ORTEGA, 2012), que discute sobre o controle e gestão da vida pela medicina e o discurso de práticas saudáveis, pode-se afirmar que o corpo malhado pode significar saúde, mas percebe-se que a busca é mais por um corpo estético, que represente beleza, do que saúde em si.

Ainda há uma diferença referente à opção de obtenção da saúde entre os sexos. As mulheres disseram que buscam mais saúde com a musculação do que os homens. Mesmo a diferença sendo pouca, é significativa, e podemos atribuir isto a questão do gênero. As mulheres são construídas para terem mais cuidado com a saúde do que os homens, estes buscam mais a masculinidade em si, do que o cuidado. Masculinidade como capital simbólico que pode ser obtida por um corpo musculoso que indica vigor, força e invulnerabilidade.

O tempo de tempo de prática de musculação pode ser visualizado na Tabela 01. Este tempo representa de certa forma o enchimento nas academias, ou o início de um culto ao corpo “malhado”, a maioria dos sujeitos começaram a menos de quatro anos (69% dos homens e 80% das mulheres).

Tabela 01. Distribuição dos praticantes de musculação quanto ao tempo de prática de musculação. Cuiabá, 2014.

Sexo	Tempo de prática	Masculino		Feminino	
		N	%	N	%
≤	1 ano	12	41,4	8	53,3
	2 e 3 anos	8	27,6	4	26,7
	4 a 5 anos	2	6,9	2	13,3
	Entre 6 a 10 anos	6	21,7	0	0
	> 11 anos	1	3,4	1	6,7
Total		29	100	15	100

De acordo com um *personal trainer* entrevistado de 32 anos, que “malha” desde os 14 anos, sendo *personal* há sete anos, a academia de musculação era um espaço masculino. De caráter menos elitista que agora, havia muito profissional “segurança” que visava obter força muscular como um instrumento de trabalho. A presença feminina, segundo o mesmo, deu-se há uns cinco anos, a partir do sucesso da fisiculturista Gracyanne Barbosa.

O *personal trainer* ainda relatou que quando ingressou a faculdade de educação física, a grande maioria dos seus colegas almejavam a especialidade do futebol. Em 2014, cursando o último ano da graduação, tem-se a maioria interessada na prática da musculação, com objetivos futuros de também se especializarem e trabalharem como *personal*, pois é uma profissão que mais “dá dinheiro na educação física”.

Na academia em questão há estudantes de educação física, estagiários, iniciando sua carreira como *personal trainer*. Mesmo sem ainda conhecimentos específicos, buscam-se destacar entre os instrutores e assim conseguir clientes. Por valores mais baixos que os educadores físicos formados e especializados, possuem clientela motivada pela obtenção de um corpo malhado a um menor custo e um treino personalizado.

A frequência da prática da musculação e o tempo aproximado de treino na academia podem ser verificados nas tabelas 02 e 03.

Tabela 02. Distribuição dos praticantes de musculação quanto frequência da prática. Cuiabá, 2014.

Sexo	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Tempo da Prática				
1 a 3 vezes na semana	3	10,7	3	18
4 a 5 vezes na semana	20	71,4	8	50
6 vezes na semana	5	17,9	5	31,3
Total	28	100	16	100

Tabela 03. Distribuição dos praticantes de musculação quanto ao tempo de treinamento na academia. Cuiabá, 2014.

Sexo	Masculino		Feminino	
	N	%	N	%
Tempo de Treino				
30 a 40 minutos	2	6,9	1	5,6
40 a 50 minutos	3	10,3	3	16,7
50 a 60 minutos	10	34,5	6	33,3
90 minutos	12	41,4	5	27,8
120 minutos	2	6,9	3	16,7
Mais de 120 minutos	0	0,0	0	0
Total	29	100	18	100

Tem-se que a maioria dos praticantes masculinos e metade das mulheres treinam de 4 a 5 vezes na semana (71,4% e 50% respectivamente). O tempo que a maioria dos homens se dedicam aos treinos é entre 50 a 90 minutos (75,6%), sendo também a média de tempo entre as mulheres (61,1%).

Destaca-se que neste tempo estão inclusas as atividades aeróbicas, especialmente, as mulheres que são a maioria ou a totalidade nas aulas de ginástica. Os homens que frequentam, são geralmente os mais “gordinhos” que argumentam a necessidade da perda da gordura corporal. Verifica-se também a diferença na distribuição destes tempos de malhação entre os sexos. As mulheres geralmente fazem aquecimento nas esteiras ou bicicletas, já os homens se alongam e partem direto para os aparelhos.

A maioria dos praticantes do sexo feminino tem o planejamento de treino por pessoa qualificada, seja o instrutor da academia (52,9%) ou do *personal trainer* (23,5). Também há essas opções entre o sexo masculino, mas destaca-se que quase metade dos mesmos (41,4%) planejam o próprio treinamento, com base em pesquisas na internet e também na experiência por aqueles com mais de três anos de prática. Interessante destacar que 17,7% das mulheres também montam seu próprio treino, estas também são as de maior tempo de musculação.

A preferência por malhar membros superiores ou inferiores, também é um diferencial entre os sexos e indica a divisão por gênero. Para os homens, o membro superior geralmente é mais valorizado, pois é o que fica mais evidente, especialmente, quando ficam sem camisas, sendo o corpo malhado um símbolo da masculinidade. Diferentemente das mulheres que preferem malhar os inferiores, já que os símbolos de feminilidade são “perna e bunda”.

Esta divisão de preferência de membros geralmente associa-se ao espaço físico e social da academia. Os aparelhos e equipamentos para membros inferiores são distintos fisicamente dos membros superiores. A divisão física assemelha-se a uma divisão social, como se a mulheres pertencesse aos primeiros e os homens ao segundo.

Estas observações também foram encontradas em outros estudos. No estudo de Sabino (2000) os resultados também apontam para delimitação do espaço físico da academia pela divisão sexual do trabalho muscular. Ocupados de forma distinta por homens e mulheres em conformidade com as representações de masculinidade e feminilidade presentes no campo. Sendo os exercícios aeróbios e que priorizam a região do glúteo os principais realizados pelas mulheres, e os que desenvolvem ombros, costas, peito e braços, pelos homens.

Hansen; Vaz (2006) descrevem que as academias configuram um ambiente geograficamente estruturado de acordo com as regiões anatômicas pelas personagens que ali convivem, influenciado pelo discurso hegemônico ditado no contexto da indústria cultural. A divisão geográfica articula-se a certa anatomização dos corpos.

Verifica-se ainda que a invasão deste espaço pelo sexo oposto gera certo incômodo, como se um estivesse exercendo o papel de gênero do outro pelo simples fato de usar o maquinário. Há entre os equipamentos, alguns mais neutros, como o *Legpress* para os membros inferiores e ai menos desconforto.

O abdome, parte corporal que se pode dizer “intermediário” é malhada pelos dois. No entanto, após o *boom* do fisiculturismo entre as mulheres, busca-se também um abdome “tanquinho”, onde a musculatura é bem definida e evidente. Característica de abdome que antes pertencia também somente aos homens.

Verifica-se que os dados obtidos coincidem o que se observa na prática. Os homens preferem malhar os membros superiores e as mulheres, os inferiores. Considerável o percentual de ambos os sexos que gostam de malhar os dois. Interessante destacar que um entrevistado masculino e outro feminino, disseram que preferem malhar os membros inferiores e os superiores, respectivamente, quebrando de certa forma o esperado para os sexos, mas considerando o gênero, pode estar relacionado também a questão da orientação sexual ou simplesmente uma preferência.

A maioria dos homens segue orientação alimentar específica para ajudar nos resultados da musculação (58,6%). Em relação às mulheres, a maioria (52,9%) não segue orientação, mas também há um número considerável que segue (35,3%). São poucos os que seguem a risca uma alimentação específica.

A forma de alimentação que seguem é basicamente a rica em proteínas, pouco carboidrato e gordura. Buscam evitar doces e refrigerantes. Os dados apresentados demonstram um número significativo de sujeitos que não seguem alimentação específica, ou no termo mais comum “dieta”. No entanto, este é um dos assuntos mais discutidos na academia. Sempre que o assunto é treino, questiona-se sobre a dieta. Verifica-se vários *experts* no tema. Geralmente, homens orientam as mulheres, sejam praticantes ou instrutores. Há praticantes masculinos que possuem balança em casa, medindo a quantidade de carboidratos e proteínas para ingestão diária, associando com o uso de polivitamínicos. A dieta geralmente consiste de arroz integral, peito de frango e salada, podendo haver lanches de pão integral com atum, omeletes de claro de ovo com azeite, entre outras combinações.

Le Breton (2003) a alimentação indica uma disciplina total do indivíduo. A alimentação implica na fábrica de músculos a partir de cálculos científicos da soma de proteínas a serem absorvidas, onde se tem complemento com a proteína em pó, por minerais e vitaminas.

Mesmo que não sigam alimentação específica ou dieta para ajudar nos objetivos da musculação, verifica-se o número considerável do uso de suplementos pelos participantes. O uso de suplementação é maior entre os praticantes masculinos (79,3%) que os femininos (55,6%). Dentre os suplementos mais utilizados estão os *whey protein* (proteínas), BCAA, glutamina (aminoácidos) e os pré-treinos que potencializam a queima de gordura como o *Oxyelite*. Segundo os praticantes a indicação dos suplementos geralmente é pelos instrutores da academia, ou pesquisa em internet, no caso dos homens.

Considerando as representações do espelho no espaço da academia, foi questionado aos praticantes o motivo para que os mesmos olham-se no espelho (Gráfico 2). Conforme Le Breton (2003), os espelhos são exigências dos exercícios, “trata-se de fabricar a si mesmo, de transformar seu corpo em campo de cultivo” (p.42).

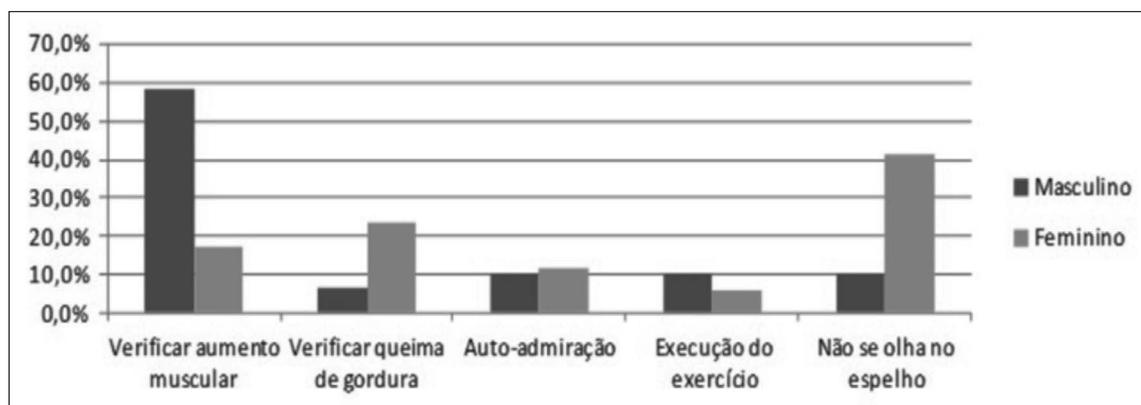


Gráfico 2. Distribuição dos motivos que os praticantes se olham no espelho. Cuiabá, 2014.

Entre os respondentes masculinos, “verificar o aumento muscular”, foi a maior frequência. Este dado é o que se verifica no dia-a-dia da academia. Juntamente a isto a questão da autoadmiração, a apreciação dos músculos exaltados. Dado que pelos questionários foi pouco apontado. Interessante que a maioria das mulheres respondeu que não se olham no espelho. O olhar ao espelho é mais notado entre o sexo masculino. Percebe-se que entre as mulheres, há um “olhar não olhado”, como se não pertencesse a seu gênero a verificação dos músculos ao espelho. Observa-se que as mulheres utilizam este “olhar não olhado” em relação às outras mulheres, no sentido de observar a roupa que vestem e como esta fica em seu corpo. Àquelas com mais intimidade, verifica-se comentários entre elas sobre a malha, o resultado do treino, elogios daquelas iniciantes com as mais antigas que já possuem definição muscular.

Os espelhos promovem consumo da imagem, uma espécie de economia de trocas imagéticas, em que o olhar se torna normatizador. A imagem que se deixa captar pelos espelhos é um fator determinante de condutas (SABINO, 2000; HANSEN, VAZ, 2006).

O espelho pode ser um item que colabora para a auto-admiração, comparação e competição com outros praticantes Sabino (2000) descreve que a musculação não é um esporte de contato físico e nem se realizam disputas por meio de partidas, mas no cotidiano, a competição dá-se por intermédio do olhar lançado ao corpo do outro e da comparação das formas. Força e tamanho como sinônimo de virilidade.

Verifica-se que o corpo é tido como sagrado, reverenciado. O corpo como uma representação de ser/estar no mundo. Para obtenção deste corpo, não importa os sacrifícios. Há frases motivadoras em cartazes espalhados pelas academias, uma delas bem comentada entre os praticantes “no pain, no gain” (“Sem dor, não há ganho”), com o entendimento de que sem esforço a ponto de doer o músculo, o indivíduo não ganhará aquele tão sonhado “corpo malhado”.

Le Breton (2003, p. 43) descreve que a dor é um “enfrentamento simbólico no limite e batente provisório de uma identidade a ser construída”. A sala de musculação é como uma câmara de tortura, onde o sofrimento significa que os músculos estão sendo desenvolvidos e isto é valorizado.

O praticante espera esta dor muscular. Verifica-se que os homens a tem como uns troféus, sinal de que o treino rendeu. Aqueles que expressam fraqueza física são ironizados e comparados a mulheres: “está parecendo mulherzinha”.

As mulheres reclamam mais destas dores musculares, algumas desistem da prática por causa dela. Outras, no mesmo sentido que o masculino, a valorizam. São aquelas que são admiradas e respeitadas pelos demais praticantes. Percebe-se que não apenas os homens almejam o “corpo malhado”, que é o sinônimo de belo, mas verifica-se que as mulheres também “vêm pegando firme”, na seriedade e disciplina de treinos a fim de obter hipertrofia muscular.

Le Breton (2003) coloca que estas mulheres musculosas tendem a eliminar sua feminilidade, e muitos corpos tornam-se inéditos em sua forma, inapreensível. A não ser pelos cabelos ou pelas roupas, são confundidas com os homens.

A confusão reflete ainda a representação da prática da musculação como masculina, pois o corpo musculoso é ainda sinônimo de masculinidade e virilidade. A musculação pode ser considerada uma atividade que permite a aquisição de técnicas corporais que fundamentam a existência masculina e permite o desenvolvimento de musculatura e força. Prática não só material, mas também simbólica que permite a construção do corpo de “homem” e, logo, afirmação de masculinidade (COSTA, 2012).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados obtidos conformam com resultados de uma pesquisa anterior realizada em outra academia de musculação, de menor porte, cujo objeto era o sujeito do sexo masculino (COSTA, 2012). Agora acrescentando a aplicação do questionário como técnica de coleta de dados e ampliando os sujeitos de investigação (também o sexo feminino), este estudo possibilitou a ampliação da discussão da prática da musculação. Percebe-se que mesmo diante de um discurso da promoção da saúde, o que se busca é um corpo esteticamente belo.

Pôde-se verificar que num intervalo menor que três anos da primeira pesquisa realizada em 2011, a prática da musculação ampliou-se, especialmente para as mulheres. Percebe-se menos desistência e rotatividade destas na academia. Priorizam as aulas de ginástica, mas, antes ou após a estas, praticam a musculação.

A busca pelo “corpo malhado” aumentou, e parece que o seguimento de “dieta” tem-se tornado mais rigoroso, pesquisado e calculado, além do aumento do uso da suplementação. Recursos que antes eram específicos dos fisiculturistas, agora também fazem parte dos praticantes de musculação que não possuem esta finalidade.

Neste contexto, profissionais da educação física se especializam em *personal trainer*, mas muitos não refletem sobre a dimensão cultural e social da musculação e podem naturalizar a prática motivados por um emprego mais rentável que os tradicionais da área.

Tem-se a academia de musculação como um campo de produção de corpos. Com disciplina e esforços físicos os praticantes comparecem quase que diariamente para obtenção de um “corpo perfeito e saudável”. Percebe-se que a prática de musculação por um corpo “saudável, perfeito e jovem” embute muitos discursos que vão além da promoção da saúde, pode envolver a dimensão do corpo como mercadoria vendida a todo o momento pelos meios de comunicação em massa; um modelo social e cultural de corpo, esteticamente aceitável e intensamente procurado; pode envolver sensações de impotência frente ao fracasso do corpo pretendido e assim mal-estar. A academia também que reflete as relações de poder entre o masculino e feminino. Espaço de interdições, de normas e valores que refletem estruturas sociais.

REFERÊNCIAS

COSTA, N.C.G. da. Musculação, corpo e masculinidade. **Coleção Pesquisa em Educação Física**, Várzea Paulista, SP, v. 11, n. 3, p. 83-90, 2012.

LE BRETON, D. **Adeus ao corpo**: antropologia e sociedade. 5. ed. Campinas, SP: Papirus, 2003.

_____. **A sociologia do corpo**. 4. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

GAUDENZI, P.; ORTEGA, F. O estatuto da medicalização e as interpretações de Ivan Illich e Michel Foucault como ferramentas conceituais para o estudo da desmedicalização. **Interface - Comunic., Saude, Educ.** v. 16, n. 40. p. 21-34, 2012.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação dos corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. **Movimento**, Porto Alegre, RS, v. 12, n. 1, p. 133-152, jan./abr. 2006.

SABINO, C. Musculação: expansão e manutenção da masculinidade. In. GOLDENBERG, M. (org.). **Os novos desejos**. Rio de Janeiro, RJ: Record, 2000.

1 Universidade Federal de Mato Grosso (UFMT).

Rua Sergio Xavier de Matos, 146
Bairro Poção
Cuiabá/MT
78015-605