UNIVERSIDADE FEDERAL DO ESPÍRITO SANTO
CENTRO DE CIÊNCIAS HUMANAS E NATURAIS
DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS SOCIAIS

MARLENE ALTINA RORIZ LEITE

O CORPO HUMANO E SUA CAPACIDADE DE MOLDURA: ACADEMIA DE GINASTICA, ANABOLIZANTES E TECNOLOGIA

Vitória-ES,
2017

MARLENE ALTINA RORIZ LEITE

O CORPO HUMANO E SUA CAPACIDADE DE MOLDURA: ACADEMIA DE GINASTICA, ANABOLIZANTES E TECNOLOGIA

Monografia apresentada para a disciplina Monografia II, como requisito para conclusão de curso de Bacharelado em Ciências Sociais pela Universidade Federal do Espírito Santo.
Professora orientadora: Dra. Eliana Santos Junqueira Creado

Vitória-ES,
2017

MARLENE ALTINA RORIZ LEITE

O CORPO HUMANO E SUA CAPACIDADE DE MOLDURA: ACADEMIA DE GINASTICA, ANABOLIZANTES E TECNOLOGIA

Monografia apresentada para a disciplina Monografia II, como requisito para conclusão de curso de Bacharelado em Ciências Sociais pela Universidade Federal do Espírito Santo - UFES.

BANCA EXAMINADORA:

Dra. Eliana Junqueira Creado (Orientadora)

_____

Dra. Patrícia Pereira Pavesi

_____

Vitória, 12 dezembro de 2017

Sumário

Considerações iniciais 10
Capítulo 1 12
2.1. O fazer do corpo e o histórico da musculação 12
2.2. Contextualizando(me) (n)a pesquisa 15
2.3. A relação de controle com o alimento e o dia do lixo 21
2.4. As relações habituais no cotidiano da academia 28
2.5. Os marombeiros e a dor como forma de ganho (no pain, no gain) 31
2.6 Equipamentos de musculação e performances de gênero 42
CAPÍTULO 2 45
3.1 O reflexo da sociedade sobre os frequentadores da academia – a busca pelo corpo perfeito 45
3.2. Percepções das relações dos corpos femininos dentro da academia de ginástica. 47
3.3 Espaços que as mulheres ocupavam dentro da academia de ginástica 49
3.4. Aulas de dança, espaço de performatividade majoritariamente feminina e outras questões 52
3.6 A academia como um lugar de passagem e suas (quase) exceções 55
3.7 Novo Espaço - Academia apenas para o sexo feminino. 57
4.0. Considerações Finais 60
5.0. REFERENCIAS 63

Com carinho e Amor dedico aos meus pais, Orli e Angela, este trabalho e a minha graduação. Com o apoio, desejo e sacrifícios de vocês que consegui chegar até aqui. E as próximas conquistas também serão dedicadas a vocês! Amo imensamente vocês dois...

AGRADECIMENTOS

Sou grata a Deus por todas as bençoes concedidas. Pelos obstáculos que passei para chegar até aqui, pois eles me ensinaram a ter esperança e sabedoria para lidar com uma vida que apenas está começando.

Agradeço aos meu pais, Orli Leite e Angela Roriz, por me incentivarem, cuidar de mim e me darem todo amor existente. Agradeço a minha irmã, Maria Alice, por ser companheira e por tentar me mostrar que não devemos ter seriedade em todos as situações da vida. Ao meu namorado, Hugo Monteiro, que se fez e se faz um companheiro dedicado e amoroso com ótimas ideias que me ajudam no desenvolvimento deste trabalho.

Aos meus amigos Raphael Duarte, John Lenon Zanon, Gabriel Miranda, Bianca de Jesus, Walber Santos, Rairyne Duarte, Raysa Ambrosio por terem me ajudado, apoiado, terem me dado ensinamentos e, é claro, pelo companheirismo durante esses anos. Principalmente a Lays Vaillant por ter sido companheira não apenas na faculdade mas também na vida e por ter me ajudado e me incentivado.

Sou imensamente grata a todos os mestres que me acompanharam desde criança, aplicando toda sua dedicação para com sua profissão. Com carinho especial a Professora Eliana Creado por ter acreditado em mim e na minha pesquisa e ter me orientado para que a mesma existisse.

Agradeço a todos que me ajudaram e me deram alguma palavra de apoio e de conforto nos bons e maus momentos. Vocês têm um lugar especial dentro do meu coração.

UM CICLO FODA (HUNGRIA)

Um ciclo foda, joga as Winstrol pra dentro
Daqui uns vinte dias 'cê' vai ver tudo crescendo
Camisa rasgando, agora as mina olha
Há um tempinho atrás as vagaba nem dava bola

Vergonha? Que nada, papo de crítico
Vergonha pra mim, é ser magro raquítico
Os novim tudo crescendo fora do normal
Me diz qual a receita, se é todynho ou é nescau

É muita vitamina, anota eu vou falar qual é
Pede pro doutor a vitamina ADE
Geral no movimento, apenas eu sou mais um
Braço gigante intimida qualquer um

Barra, supino, paralela, abdução
Na praia sem camisa já é moda no verão
Carro socado, braço de fora
As mina xona os mano chora

Você fala que não mais 'cê' sabe que é ibope
Braço gigante, prata, aro 19
Ver meu braço crescer, é minha alegria
Minha segunda casa é a minha academia

Combinação perfeita regata, Winstrol
O meu cordão de prata brilha de acordo com o sol
De segunda à segunda, é tempo de malhar
Juntei o meu dinheiro pra comprar meu GH

Dianabol, Deca, Durateston
42 de braço no carro batendo som

O corpo se impõe a regata vai destacar
Querem saber meu nome, pedem o meu celular

Primobolan, Atroverin, Durabolin
Quando eu chego lá na rua as pirigas sorri pra mim
Observe a falsidade depois da testosterona
Na rua é mó sucesso, na praça é mó fama

Ivomec, Deposteron, Equibox
O peso do braço rebaixa a mola do meu Shox
O que o cara não faz, a vaidade mata
Mas enquanto não mata o meu corpo se destaca

Preboteron, Silumarina, Silomel
Vê si nesse Natal pede um Deca pro Noel
Boldenona, Clomide, Rosifer
Ultimamente na minha rede tá chovendo de mulher

Somatropina, Ciclo 6 é pra rachar
Quanto cê mais toma muito mais cê quer tomar
O braço tá dormente agora vê se agüenta
O braço tá crescendo a agressividade aumenta
O organismo rejeita, mas os moleque aceita
Aliança fiel, outras palavras uma seita
As gostosa fica louca, vagabunda já bicou
Ultimamente eu dou aula pro instrutor

O mundo é assim aparência é tudo
Braço grande, um pisante, colar de vagabundo
Você pensa que é só malhar? Pouco adianta
O que cresce, o que cresce natural é planta

É tudo muito rápido, é tudo muito cedo
Vagabunda cai matando os moleque quer o segredo

O que eu ganhei com isso? 'Cê' fica me perguntando
Uma galega, uma morena, as ruivas já tão me amando

Depois do resultado namorar é difícil
Meu trabalho é beijar, ir pra cama é oficio
Meu carro tá no chão meu braço lá em cima
Observo as cachorra rindo pra mim na esquina

42 de braço é perfeição as mina tão na atividade, vão
comer na minha mão
Não do desconto, sustenta a sua ostentação
Quer tomar coisa barata?! Injeta caldo de feijão

Peito definido as mãos cheias de calo
A parada num é pra pônei, e é claro é pra cavalo
Vinho na taça, óleo no braço
Cada corpo é um corpo, cada caso é um caso

As mina malha bumbum eu olho dou um zoom
Se der mole é só chegar num tem problema algum
Aro 19, peito rasgado, em frente à boate os moleque
alucinado
Regata estourando, a carreta pra esculachar
Boné de lado, ajuda dixavar
'Mó' sucesso na noite, imagina lá no posto, 230 gramas
eu carrego no pescoço
Tem os moleque que me tira, é nós, tô de saída
Fica puto com o Hungria que ele rouba sua amiga
Quem não quer se destacar em meio à multidão
Com prata, ouro, diamante, jaquetão.

Considerações iniciais

Este estudo, tem como objetivo relatar a experiência vivenciada dentro de uma academia de musculação frequentada por indivíduos do sexo feminino e masculino, tendo como meio de desenvolvimento analítico a observação participante, pois estive (e estou) inserida neste processo. Ao longo da vida sempre tive problemas quanto ao peso e durante a adolescência esses problemas foram ficando bem nítidos e cada vez mais presentes, sempre me perguntava por que o “belo” eram as pessoas magras. Logo após iniciar o curso de Ciências Sociais comecei a analisar este fato e outros correlatos.

Analisando os estudos e os textos sobre a relação dos indivíduos com seus corpos, percebe-se uma negação dos mesmos (na maioria dos casos) e o seu desejo por mudança, traduzido em algumas vezes como obsessão pela perfeição por parte de alguns frequentadores de academia, em especial a musculação. Esses tipos de atividades físicas, muitas vezes, foram e são vistas com olhares preconceituosos quanto ao reconhecimento enquanto modalidade esportiva. Mesmo que sejam bastante antigas e praticadas por diferentes classes sociais.

Neste estudo, vamos discutir e levantar pontos importantes para a construção e desenvolvimento desta temática. Abordando e discutindo como a tecnologia e a mídia tem um papel fundamental nessas mudanças e definição de hábitos. Para entender como o ser humano faz essas modificações com o auxílio da tecnologia vou trazer para o diálogo a autora Donna Haraway (2000) com suas análises sobre o ciborgue, onde ela discute as mudanças no corpo e as transformações do mesmo com os aparatos tecnológicos. Além, de abordar diferentes autores e suas visões sobre a construção do belo e da forma de obter saúde e longevidade.

Quanto ao método utilizado na pesquisa, observação participante, como já mencionado acima, optei pelo não auxilio de entrevistas, pois fiquei receosa quando aos resultados, ainda mais pelo fato da utilização de esteroides anabolizantes ter um espaço neste esporte. Assim, no desenvolvimento deste

trabalho, analisei alguns sites com ofertas de suplantação para atletas, posteriormente também visitei sites e fiz alguns cruzamentos de dados sobre anabolizantes utilizados no Brasil e, até mesmo, o uso de medicamentos veterinários (remédios para animal, como é o caso dos cavalos) como uma forma viável economicamente e de fácil acesso para alguns indivíduos. Acompanhei vários perfis da rede social Instagram como forma de base e analise de pessoas, em grande maioria do sexo feminino, que estavam passando pelo processo de emagrecimento ou ganho de massa muscular (definição). Além disso, acompanhei a minha própria transformação tanto na reeducação alimentar e quanto na rotina com a inclusão de atividades físicas e, logo, as mudanças corpóreas sentidas.

O desenvolvimento da pesquisa deu-se inicialmente no município de Vila Velha onde desenvolvia o trabalho de campo em uma academia de classe média, que tinha como público homens e mulheres, onde obtive analises iniciais importantes, principalmente para diferenciar os objetivos de cada indivíduo e de como os objetivos mudavam de acordo com o gênero. Algum tempo depois, tive a necessidade de mudança espacial, mas, como não poderia abandonar a pesquisa, logo me inseri em uma academia no município de Afonso Cláudio-ES, onde agora estou residindo. Esta academia é voltada para o público do gênero feminino, de diferentes faixas etárias e classes sociais, pois neste município só temos duas academias.

Quanto à estrutura e à organização deste trabalho, ele se encontra dividido em dois capítulos. Na primeira parte desta obra, encontramos a escrita mais teórica e histórica subdividida em seis tópicos onde atribui as primeiras análises sobre este tema. Já no segundo capitulo atribuímos características voltadas para o dia a dia das observações, com imagens das análises feitas e de minha autoria sobre o processo de produção de si no qual estou inserida. Este capitulo foi organizado em seis subtítulos para melhor organização da leitura e do texto.

Capítulo 1

2.1. O fazer do corpo e o histórico da musculação

Antes de iniciar o relato mais etnográfico sobre a pesquisa, gostaria de retomar algumas informações gerais sobre a prática da musculação, pois, dentre as atividades físicas que acompanhei na academia inicialmente escolhida por mim para fazer observação participante, ou participação observante, esta foi a atividade mais direta e intensamente observada e a mais frequentada por mim. Ainda, era a mais diretamente devotada à transformação do corpo visando mudanças estéticas.

Nos históricos relacionados à temática da musculação, não se tem uma data precisa de quando se iniciou essa prática, mas relatos dão conta de que o levantamento de peso data de mais de 4.500 anos. São várias as pesquisas e vários os relatos, como por exemplo os desenhos nas cavernas ou os homens no Egito, apontando que já se levantava peso como forma de exercício. (GIANOLLA, 2000)

Milos de Crotana, por exemplo, no ano de 500 a 580 a.c na Itália, era um atleta olímpico de luta, levantava um bezerro como forma de treinamento na medida em que o animal crescia e engordava. Milos aumentava sua força física e resistência para conseguir treinar. Há relatos de que seus métodos de treinamento são os mais antigos da humanidade e são utilizados até hoje quando o assunto é o aumento de força, ou seja, a perspectiva da evolução progressiva de carga. Há registros de que Milos seguia uma dieta regrada a carne, pão e vinho, auxiliando no crescimento e fortalecimento da sua forma física. (GIANOLLA, 2000)

Como podemos ver, os relatos sobre a prática dos exercícios perpassam os primórdios da humanidade, essas práticas se modificam e se aperfeiçoam com o tempo, tomando conotações diferentes. O mesmo acontece com as técnicas que utilizamos no nosso corpo, como forma de comportamento, cuidados, vestimentas, etc. Como aponta Mauss (1974, p. 407)

> “Nessas condições, é preciso dizer muito simplesmente: devemos lidar com técnicas corporais. O corpo é o primeiro e o mais natural instrumento do homem. Ou mais exatamente, sem falar de instrumento, o primeiro e o mais natural objeto técnico, e ao mesmo tempo meio técnico do homem é seu corpo.”

Mauss assinala as técnicas com que lidamos com o corpo nas mais diversas atividades cotidianas; e no esporte e no exercício físico não é diferente. Segundo Mauss, nossas ações são fruto do que nos é ensinado, ou seja, agimos e reagimos de acordo com o que aprendemos. Para ele, essas ações podem mudar sofrendo influências de tempo, religião, classe social, dentre outros fatores. Nossas ações sofrem mudanças externas, e o mesmo acontece com o nosso corpo, a forma como estamos administrando e observando o mesmo. Portanto, elas estão em associação com as técnicas que estamos empregando, como por exemplo as técnicas de diferenciação de sexo entre homens e mulheres, e as diferentes técnicas corporais por idade, analisadas pelo autor. E, principalmente, na contemporaneidade, essas técnicas são influenciadas pelo avanço da modernidade e pelos altos investimentos na tecnologia que geraram vários materiais e objetos destinados a essa área dos trabalhos do corpo e do esporte.

A primeira competição oficial de musculação - exibição dos músculos - teve como registro o ano de 1901 em Londres, tornando essa prática uma modalidade esportiva. Essa competição, intitulada como “O físico mais fabuloso do mundo”, foi planejada e executada por Eugen Sandow, e teve 156 atletas inscritos. Seu campeão foi William Murray. Inclusive, Eugen Sandow é considerado o pai da musculação como forma de competição, o que é hoje popularmente conhecido como fisiculturismo ou cultismo. O objetivo dessa competição, criada por Sandow, era a exibição do corpo desenhado pela exaltação dos músculos, tendo como prêmio para o ganhador uma estatueta de Sandow, onde o mesmo segurava uma barra de com peso de bola. Essa estatueta é utilizada até hoje na premiação do físico mais fabuloso do mundo, o Mr Olympia (GIANOLLA, 2000).

Euzen Sandow nasceu na Alemanha em 1867, e durante mais de trinta anos foi considerado a pessoa que tinha o melhor físico do mundo, ficando conhecido como o aristocrata dos músculos. Trabalhou em circo e depois passou

a apresentar-se pela Inglaterra onde fazia poses e forças, mostrando os seus belos músculos e apresentado o seu corpo. Essa teoria de poses e exaltação dos músculos é empregada até hoje nos campeonatos de fisiculturismo. Sandow morreu em 1925, porém, é eternamente lembrado pelos praticantes dessa modalidade esportiva, pois foi imortalizado pelos seus feitos em prol da educação física e da prática de musculação como esporte. Ele colaborou com a invenção e o aperfeiçoamento de aparelhos, defendeu o ensino da educação física na escola, criou cursos de ginástica por correspondência, além disso, relatos históricos dão conta de que Sandow, foi o primeiro *personal,* pois era professor particular do rei Eduardo VII. Sandow também escreveu vários livros e criou a revista Sandow Magazine em 1898. Fazendo parte da construção histórica da educação física e principalmente do firmamento da musculação como uma modalidade esportiva, criando, assim, as competições de fisiculturismo. (GIANOLLA, 2000)

FIGURA 1: Competição masculina de fisiculturismo, com seus respectivos prêmios.

FONTE: IFBB Link: http://www.ifbb.com/wp-content/gallery/Results-international-Swiss-Cup/IMG_7969-86.jpg . Acesso em 17/10/2016

Nos dias atuais, a principal competição de fisiculturismo é realizada pela Federação Internacional de Fisiculturismo (International Federation Bodybuilding-IFBB), intitulada Mr Olympia. É realizada anualmente nos Estados Unidos. Foi

criada por Joe Weider, em 1965, na cidade de Nova Iorque, tendo como detentores do recorde de vitórias Lee Haney e Ronnie Coleman, ambos com oito vitórias cada, seguidos do famoso Arnold Schwarzenegeer, com sete vitórias. Essas competições são notavelmente masculinas; assim, criou-se a modalidade feminina apenas em 2002, porém só reconhecida em 2010 e, desde então, essa modalidade vem aumentando o número de competidoras e a musculação como competição vem caindo no gosto feminino (IFBB, 30 de maio de 2016).

FIGURA 2: Competição feminina de fisiculturismo, com seus respectivos prêmios.

FONTE:IBBF Link: http://www.ifbb.com/wp-content/gallery/Results-international-Swiss-Cup/IMG_7913-54.jpg . Acesso em 17/10/2016.

2.2. Contextualizando(me) (n)a pesquisa

Há muito tempo, tive a vontade de mudar hábitos alimentares e inserir a prática de atividades físicas no meu cotidiano. Desde criança sempre tive problemas quanto ao peso e às medidas, situação que se estendeu pela adolescência. Durante minha adolescência fui uma menina considerada gorda e com problemas respiratórios, que prejudicavam a prática de exercícios, além de não ter o hábito de continuar por longos períodos algum esporte. Quanto à

alimentação desde criança consumo verduras, legumes e frutas. Porém, sempre tive presente à mesa os refrigerantes e vários outros alimentos não considerados saudáveis, com baixo teor nutricional, muita gordura e calorias.

Com o passar dos anos comecei a me sentir incomodada com a minha aparência física, falta de disposição e o crescente aumento de peso. Quando me mudei para a capital do estado do Espírito Santo em 2012 para poder estudar, cheguei aos 86kgs, peso elevado comparado às minhas idade e altura.

Em 2014, resolvi mudar pequenos hábitos em casa e com a ajuda de Monica, uma amiga que morava contigo. Consegui diminuir consideravelmente o meu peso. Mudei principalmente a alimentação, e, por conta própria, retirei do meu consumo refrigerante, macarrão, frituras, troquei o arroz branco pelo integral e raramente comia pão francês. Comecei a seguir perfis expositivos e motivacionais no Instagram[1] no intuito de obter dicas das pessoas que estavam passando pelo mesmo processo que eu. Porém, continuei a não praticar nenhum esporte.

Mudei-me para o município de Vila Velha em 2015 e continuei com a alimentação diferenciada e também sem frequentar academia e não fazendo atividades físicas. Por motivos de saúde e principalmente por motivos físicos optei por entrar em uma academia. Cerca de 1 ano e 6 meses antes, tinha frequentado uma academia no município de Vitória, onde morava, mas sem muito sucesso na rotina de exercícios. Logo que mudei para Vila Velha, decidi começar a fazer circuito na praia, mas foi outra atividade física que também não foi levada muito a sério. Então, matriculei-me na academia. Já tinha a intenção de fazer pesquisas relacionadas ao corpo e à construção social do mesmo, pois no decorrer da minha vida todos me cobravam ter um corpo mais magro, principalmente durante o período em que fui secundarista.

Por fim, foi no dia 05 de abril de 2016 que decidi entrar na academia e relatar o seu cotidiano, observando a relação das pessoas com seus corpos e dos

---

[1] Rede social criada em 2010, onde o usuário compartilha online fotos e vídeos.

seus corpos com as máquinas. Matriculei-me na academia perto de casa e consequentemente comecei a pesquisa que resultou nesta etnografia.

A academia que frequentei para realizar minha pesquisa funcionava todos os dias da semana, exceto aos domingos. Seus horários eram bastantes flexíveis, podendo assim atender a públicos diversos. As atividades na academia se iniciavam às 6h e terminavam às 23h, de segunda a sexta; aos sábados, os horários eram restritos, pois o número de frequentadores tendia a diminuir com a chegada do final de semana, então, a academia ficava aberta de 8h até às 12h para a execução das atividades nesses dias.

A academia contava com um espaço físico bom e bem distribuído; eram quatro andares para a movimentação dos clientes e funcionários.

No primeiro andar, havia os espaços destinados aos exercícios aeróbicos, onde ficavam os aparelhos como a bicicleta ergométrica e os simuladores de caminhadas, além de um espaço para alongamentos com alguns colchonetes e um pôster explicativo com figuras de bonequinhos com posições e exercícios informativos para este fim - este espaço contava com uma parede com cerca de 5 metros toda revestida de espelho. Nesse espaço, havia a recepção da academia, e era onde estavam localizados o balcão do recepcionista e uma catraca, por onde todos entravam e saíam. Observava-se um cubo de vidro em meio à recepção e aos aparelhos, e, aparentemente, o espaço do cubo foi designado para ser uma loja, porém não era utilizada, isso tudo dentro do primeiro piso da academia.

O segundo andar era o espaço destinado apenas para a musculação, sendo bem amplo e arejado, rodeado de espelhos e contando com uma iluminação bem distribuída. Ao subir as escadas, você primeiramente se deparava com o balcão do professor, onde se encontravam as fichas de exercícios que são montadas após uma breve conversa com o professor sobre seus objetivos e o que levou a pessoa para a academia. Essas fichas ficavam separadas em uma espécie de gaveta e por ordem alfabética, as divisórias de separação eram de cor rosa para as mulheres e, em outra gaveta, as divisórias eram de cor azul para os homens. Nesse andar, havia um espaço destinado a agachamentos, espaço sempre ocupado por mulheres; logo ao lado, estava localizado o bebedouro. Tudo

nesse espaço era organizado estrategicamente, em forma de círculo e rodeado de espelhos, para que, independentemente de seu movimento, você e todos percebessem suas ações. O professor era um indivíduo central ali, pois, em todos os horários havia um professor disponível para o atendimento.

No terceiro andar, eram duas salas distintas, com vários objetos utilizados para as aulas, uma sala, especificamente a da direita, era utilizada para exercícios com as bicicletas ergométricas, e esse ambiente tinha luzes coloridas especiais, além de sempre tocar músicas animadas, que estimulavam a prática de exercícios. Já a sala da esquerda era uma espécie de salão, e se destinava às aulas de danças, como por exemplo o *fit dance* e o zumba. Ambos ministrados à noite. Esta sala contava com uma parede toda revestida de espelho e com uma iluminação especial, colorida e alegre. Nas paredes foram colocados papéis especiais de pessoas magras e que estavam fazendo algum tipo de exercício ofertado pela academia. Ainda neste espaço, do lado exterior das salas, tinha um bebedouro. Esse andar era especificamente ocupado por mulheres, que geralmente estavam em um processo de perda de peso, pois esses exercícios aeróbicos são bons aliados na queima de calorias. No quarto andar, eram ministradas as aulas de box, porém, era um espaço desativado.

Considero que, ao me matricular na academia, passei pelo meu primeiro ritual de iniciação, à semelhança do já descrito por outro autor:

> "O desenrolar da avaliação física corporal não parece ser nada muito complexo. Primeiro são conectados instrumentos ao corpo, que geram algumas informações: a balança estabelece o peso do corpo que está sobre ela e o compasso de dobras cutâneas mede a estrutura das dobras da pele obtidas através de pequenos beliscões em alguns lugares do corpo. Depois, os dados são jogados em um ordenador de informação (uma equação matemática), normalmente estruturado em um programa de microcomputador; dali retorna o percentual de gordura contido no corpo, ou seu valor correspondente em quilogramas." (SAUTCHUK. 2007, p. 184)

O mesmo processo de avaliação aconteceu comigo, seguindo as mesmas características, tornando-se um ritual de iniciação, que acontece com todos os indivíduos que passam a frequentar a academia. A avaliação física é obrigatória quando se iniciam as atividades na academia de ginástica, e é um ritual, pois é a partir dessa avaliação, feita pelo educador físico, que você terá conhecimento dos

índices corporais, sejam eles de massa magra ou de gordura.

FIGURA 3: Passo a passo de como a avaliação física e realizada. Através dessas medidas tomadas pelo professor, você saberá seu percentual de gordura e outros percentuais importantes.

FONTE: Blog academia, corpo e arte. Link http://academiacorpoearte.blogspot.com.br/2012/04/avaliacao-fisica-qual-sua-importancia.html. Acesso em 16/10/2016

Na avaliação, o professor tira as medidas de todo o corpo com uma fita métrica, com o auxílio do adipômetro, que “belisca” partes estratégicas do corpo onde a gordura tende a acumular-se. Portando essas medidas, com o auxílio do computador, o professor calcula os percentuais de gordura do meu corpo. Após a medição, logo em seguida, o professor apresenta os resultados, entrega uma folha impressa na hora, com os dados, e que servirá como um guia de comparação para as próximas avaliações físicas do aluno ou da aluna.

A minha experiência, ou o meu ritual de iniciação, aconteceu no dia 08 de abril de 2016 às 9h. Esta avaliação não foi realizada pelo professor que montou meu treino e sim por outro professor funcionário da academia. Ele primeiramente perguntou o que me levou a procurar a academia, expliquei que os meus objetivos eram perder peso e gordura e aumentar a minha aptidão e resistência nos exercícios. Começamos a avaliação com um questionário de perguntas, que

necessariamente estão ligadas a doenças, cirurgias e hereditariedade. Depois, na sequência, ele começou a medir meu corpo e logo passou a utilizar o adipômetro.

Cerca de vinte minutos depois que começamos a conversar, ele tinha os resultados da minha avaliação. Eu sabia que meus índices não eram os dos padrões impostos para minha faixa etária e que eu estava acima do peso, por isso no começo fiquei com receio de ouvir. Ele me disse que tinha um corpo bonito e que era saudável, porém, precisava perder gordura. Levando-me à reflexão de que um corpo bonito e saudável deve ser composto por baixos percentuais de gordura, segundo minha interpretação com base na fala dele e em algumas vivências e leituras pessoais.

Ele concluiu a minha avaliação me explicando que o meu percentual de gordura era de 28%, índice elevado para a minha idade, que deveria ser entre 16 e 21% segundo o meu índice de massa corpórea (IMC); ou seja, a missão que ele me designou era a de perder cerca de 8% de gordura. Durante nossa conversa, ele afirmou que, para diminuir esse índice, deve-se parar de comer frituras, eliminar refrigerantes, não ingerir bebidas alcoólicas e fazer uma reeducação alimentar, aumentando o consumo de legumes e verduras, com base em uma dieta, mas, que, para isso, eu precisaria procurar o auxílio de uma nutricionista.

Como o apontado no texto de Sautchuk (2007), a gordura é um agente relevante no ambiente da academia, e ela revela a ambiguidade desse ambiente em relação à estética e à saúde. A segunda é comumente valorizada, enquanto a questão da estética tende a ficar em segundo plano, embora também esteja sempre presente nas preocupações dos frequentadores desse meio. Isso emergiu na avaliação que fiz da seguinte forma: foram coletadas minhas medidas, de acordo com pontos estratégicos de acúmulo de gordura, como por exemplo abdômen, coxas, braços, pescoço, costas. Juntamente com meu peso e a minha altura, assim, obtivemos meu IMC (Índice de Massa Corporal) cerca de 25,21, taxa considerada sobrepeso em comparação com minha altura.

QUADRO 1: Classificação do IMC para análise dos dados calculados na avaliação física

O IMC é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de sobrepeso e obesidade. É calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).

IMC = Peso / Altura x Altura

A classificação de peso é feita segundo os seguintes critérios:

Categoria	IMC
Abaixo do Peso	Abaixo de 18,5
Peso Normal	18,5 - 24,9
Sobrepeso	25,0 - 29,9
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9

Fonte: http://www.hospitalalemao.org.br/sites/centrodeobesidadeediabetes/duvidasfrequentes/Lists/Duvidas/DispForm.aspx?ID=1; acesso em 28/12/2016

Com as medidas retiradas com e sem o uso do adipômetro, foi obtido, através de um programa de computador, o meu percentual de gordura. Este foi considerado alto com relação ao meu peso, gênero e idade. O cálculo dele é originalmente mais complexo, no entanto, quando o avaliador físico utiliza programas computadorizados, o resultado pode ser obtido com facilidade.

Depois de desenvolvida a avaliação física, obtivemos a seguinte conclusão: eu precisava desenvolver um treino onde o principal foco era diminuir o percentual de gordura corporal. Vi-me no texto de Sautchuk (2007), onde, a gordura era o invasor e precisava ser retirada do meu corpo. Mas para chegar a este objetivo seria necessária uma mudança na rotina, não apenas incluindo exercícios, mas modificando a alimentação através da reeducação alimentar, pois, apesar de pouco se falar em dietas nesses processos de transformação, agora o modismo é a reeducação alimentar, incluindo frutas e legumes na rotina alimentar com o objetivo principal em aderir a uma alimentação dita saudável. E é aqui que entra, por vezes, a relação de controle (e de culpa, quando este falha) com os alimentos, sobre a qual falarei um pouco no próximo item.

2.3. A relação de controle com o alimento e o dia do lixo

A gordura enquanto agente emerge também na relação com os alimentos, estabelecida por aqueles preocupados com a boa forma. No meu caso pessoal,

antes da minha pesquisa, sempre acompanhei perfis em redes sociais, mais especificamente no Instagram, de pessoas que através da atividade física e da reeducação alimentar mudaram seu corpo e forma de viver, à procura da qualidade de vida e da longevidade, mas também de um corpo considerado bonito. Agora, através desta pesquisa, tive a oportunidade de viver isso na prática e no cotidiano, saindo do virtual e vendo também como as pessoas lidavam com isso no dia a dia. Esses perfis que acompanhava na rede social Instagram não eram de pessoas que frequentavam a mesma academia que eu. Eram de pessoas de outros estados que passaram a ser blogueiros nas horas vagas e usavam este espaço para contar suas histórias e acabavam dando dicas e apoio motivacional para seus seguidores. No final da redação da monografia, seguia cerca de 45 perfis, incluindo nutricionistas, médicos, Portal IG (de receitas), *personal trainners*, pessoas com diários *fitness*, etc. Produzi um quadro com alguns dos perfis que segui nas redes sociais, neste quadro, temos apenas trezes perfis e todos estão acompanhados dos seus links de acesso:

QUADRO 2: 13 perfis seguidos no Instagram voltados para a produção do corpo:

Nome utilizado na rede social	Link de acesso
Projeto Sou Magra	https://www.instagram.com/projetosoumagra/
Desejo Fit	https://www.instagram.com/desejofit/
Projeto Nubia Fit	https://www.instagram.com/projetonubiafit/
Receita Low Carrb	https://www.instagram.com/receita.lowcarrb/
Quase Sempre Fit	https://www.instagram.com/quasesemprefit/
Blog da Loris	https://www.instagram.com/_blogdaloris_/

Se liga na Dieta	https://www.instagram.com/seliganadiet/
Minha nova Versão	https://www.instagram.com/minhanovaversao/
Thiago Monteiro Nutrição	https://www.instagram.com/thiagomonteironutricao/
Nutrindo Ideias	https://www.instagram.com/nutrindo.ideias/
Caio Fonseca Personal	https://www.instagram.com/caiofonsecapersonal/
Projeto 60kg	https://www.instagram.com/projeto60kga/
Doutor Doc	https://www.instagram.com/doutordoc/

Fonte: Elaboração da autora.

Comecei no Instagram procurando na rede perfis com dicas de receitas de saladas. Através disso, foram surgindo vários outros perfis (até mesmo por indicação do aplicativo) que eram interessantes e de certa forma, estimulantes para a pesquisa. As mudanças dos corpos dessas pessoas me chamaram a atenção, comecei a seguir e a acompanhar as rotinas delas, de postagens que me passavam suas experiências. Muitos desses perfis são de pessoas “comuns” que possuem trabalhos e famílias, que não vivem diretamente dos seus IGs (Instagram – rede social que compartilha fotos e vídeos). Com o tempo, comecei a seguir pessoas que disponibilizavam dicas de alimentos que ajudavam na perda de peso, e, hoje, sigo-os como forma de curiosidade e de motivação, para além dos propósitos da própria pesquisa.

FIGURA 4: Imagem de um perfil que estou seguindo, antes de depois da mudança de hábitos. Início da educação alimentar e atividade física em setembro de 2015. Perdeu atualmente 14Kg.

Fonte: Link: https://www.instagram.com/p/BJ-F2_cBnKz2YBWAeb0j57vd6Go4INjg5QUJZU0/?taken-by=maaicavalcante . Acesso 28/09/2016.

FIGURA 5: Imagem registrada no dia 20/06/2017. Reeducação alimentar – refeição referente ao almoço. Foto da autora.

Durante o tempo de análise dos perfis, de abril a novembro de 2016, segui as pessoas nas redes sociais e percebi que durante a semana a dieta era sagrada e regrada, entretanto, no final de semana sempre acontecia de comerem alimentos que não estavam planejados, como por exemplo, um chocolate ou um hambúrguer com batatas fritas. Esse ato de se permitir comer algo diferente da dieta é conhecido, como "jacar" ou "dia do lixo".

Com a minha inserção na academia, principalmente por causa da pesquisa, observei que esse assunto era frequente entre as pessoas que também ali estavam. Nas rodinhas de conversa dentro da academia - conversas essas raras, pois não era sempre que as pessoas paravam os exercícios e ficavam conversando -, as pessoas, principalmente as mulheres, sempre estavam falando da dieta que seguiam e do final de semana em que deslizaram e comeram algo diferente do planejado.

Esse assunto às vezes soava como se fosse ruim comer as ditas "porcarias", mas logo sempre vinha uma colega da academia e dizia:

> *"Uma vez por semana pode, não vou engordar por causa de uma cerveja!" (Mulher, aparentemente de 45 anos. 17 de maio de 2016)*

ou

> *"Não é todo o dia mesmo*" (Mulher, aparentemente de 40 anos.

17 de maio de 2016)

É como se fosse uma palavra de conforto para pessoa que “meteu o pé na jaca” e saiu da dieta.

O “dia do lixo” é uma espécie de dia livre ou melhor, uma refeição livre, onde você escolhe o que vai comer e beber. Essa refeição acontece ou não com a culpa de não se ter respeitado o plano de organização alimentar que a pessoa estava seguindo, mas vinha atrelado de fases motivadoras como “amanhã eu compenso na academia”, tornando o programa alimentar um sacrifício a ser feito em prol do corpo, abrindo exceção aos *fast foods*, por exemplo. Vejo paralelos como já apontado por Marcel Mauss sobre a questão do sacrifício:

> “Chegamos, pois, a seguinte fórmula: O sacrifício é um ato religioso que pela consagração de uma vítima, modifica o estado moral da pessoa que realiza ou de certos objetos pelos quais ela se interessa. ” (MAUSS, 2001, p.151)

Ao logo dos meses em que frequentei a academia, entre abril e novembro de 2016, não foram poucas as vezes em que ouvi e participei de conversas que caíram nesse assunto, porém, percebi que, na sexta-feira, véspera do final de semana, esse assunto se tornava mais corriqueiro, as pessoas começavam a pensar no que iriam comer e beber, claro que não todas, mas aqui segue um trecho de conversa que presencie.

> *“Final de semana está chegando vou tomar uma cerveja! Afinal eu mereço, a semana foi bem cansativa” (Aluna da academia, em 20 de maio de 2016)*

Na segunda, após o final de semana, alguém sempre comentava, das coisas que comera ou se fora em alguma festa.

> *“Esse final de semana fui em um aniversário de quinze anos e acabei comendo muita besteira. Muitos doces” (Mulher, aparentemente 60 anos, em 27 de junho de 2016)*

De certa forma, o fato de ir na academia justificava uma refeição livre, justificava o dia do lixo, justificava o comer besteira, justificava a cerveja, justificava o doce. Como se a pessoa comesse sem culpa, por estar na academia a semana toda, podendo se presentear eventualmente com uma “coisa gostosa”,

e no meio da semana compensando o que comeu e as calorias que foram ingeridas. Assim ocorria durante todas as semanas e finais de semana, intensificando-se os exercícios e mesclando isso com o prazer de se comer alguma coisa diferente nos finais de semana, e perdoando-se a si mesmo pelo santo da academia por ter cometido o pecado da gula.

De modo geral, em todos os espaços e em todas as conversas dentro da academia sempre era citada a alimentação saudável, e que esta deveria ser isenta de alimentos fritos, refrigerantes e com baixo consumo de bebidas alcoólicas. Aumentando o consumo de frutas, legumes e verduras.

Alguns legumes e verduras se destacam nas dietas que são encontradas nas academias. Alimentos com alto teor de gordura como as castanhas e o abacate são aliados, pois contém gordura boa para o organismo. Além de aumentar a quantidade de proteínas e de carboidratos, para o ganho de massa muscular. Os “marombeiros”, atores principais desta pesquisa, aumentavam o consumo de proteínas (frango, salmão, carne bovina magra). Ovos, carboidratos com baixo índice glicêmico como, por exemplo, a batata-doce, são alimentos recorrentes em uma dieta para a definição dos músculos e para o ganho de massa magra. Porém, a maioria dos frequentadores das academias faziam o uso de suplementos alimentares, que, segundo eles, auxiliavam no controle alimentar e na aceleração no processo de construção do corpo, acelerando o metabolismo. Afinal, consideravam que não haviam resultados suficientes apenas com os exercícios físicos, mas sim com a combinação da atividade física com a reeducação alimentar e com o uso de suplementos.

Os suplementos alimentares são substâncias químicas, produzidas para complementar a alimentação. Podendo ser compostos por vitaminas e minerais que auxiliam no desenvolvimento do organismo de seus usuários, podem conter também quantidade de proteínas e de carboidratos que auxiliam nas dietas e nas reposições diárias. São vários os tipos de suplementos alimentares disponíveis nos mercados que possuem funções distintas, são eles: (1) suplementos alimentares hipercalóricos - para ganhar peso; (2) suplementos alimentares proteicos – para ganhar massa; (3) suplementos alimentares termogênicos – para

perder peso; (4) suplementos alimentares antioxidantes – contra o envelhecimento; (5) suplementos alimentares hormonais – regularizam o sistema hormonal (CEDRA, 2016).

Entretanto, a utilização dessa complementação alimentar deve ser orientada por médicos ou nutricionistas, pois seu uso desregulado pode trazer danos à saúde. Na academia que estava frequentando, como já relatado, abriu uma loja de suplementos, mas sem grande sucesso e depois de dois meses a loja tinha fechado. Não sei dizer ao certo por que a loja fechou, mas na academia todos os dias chegam frequentadores com suas coqueteleiras (garrafas *fitness* que são utilizadas no preparo de suplementos ou shakes). Tomando seu suplemento durante ou depois do treino. Eu não faço o uso dessas substâncias, mas pesquisei valores e marcas em lojas distribuídas por Vila Velha e em lojas online que disponibilizam esses produtos. Percebi uma enorme disponibilidade de produtos alimentares, marcas e preços. Vemos aqui uma apropriação do comércio e da tecnologia despertando um consumo desenfreado muitas vezes sem nenhum tipo de informação pelos usuários.

Para Sautchuk (2007), há um grande comércio desses produtos que têm a intenção de combater a gordura, e são várias as opções de produtos e variações de marcas e preços. Mas, para ele, o principal comércio são as ações terapêuticas que são desenvolvidas para inibir e aniquilar ao máximo o acúmulo de gordura, contando ainda com as cirurgias bariátricas e plásticas, como a lipoaspiração, que faz sua clientela crescer numerosamente no pais.

2.4. As relações habituais no cotidiano da academia

Durante esse tempo de análise e de participação efetiva percebi atividades habituais dentro da academia, relacionadas com seu funcionamento e a forma mecânica e repetitiva de como ela operava.

A academia abria todos os dias às 6h e fechava às 23h. Nesse período conclui que as pessoas tinham horários estratégicos para fazerem seus exercícios, possivelmente eram os horários que elas tinham disponíveis, pois sempre estavam na academia neles, ou seja, sempre encontrava as mesmas

pessoas nos mesmos horários todos os dias. A academia é um ambiente de passagem, o intuito é fazer os exercícios e ir embora, nada de papo dentro da academia, embora houvessem exceções.

Notava-se a presença marcante dos aparelhos celulares, não havia uma conversa pessoal entre os frequentadores, raramente isso acontecia. Mas, quanto ao uso de celular para tal relação era fortemente presente, tanto para conversa quanto para a exposição com fotos. Sempre tinha um indivíduo tirando uma foto de si mesmo fazendo os exercícios. Percebe-se então, a supremacia do aparelho celular nesse espaço, dando pouco espaço para as relações interpessoais que poderiam surgir nesse espaço de convívio. Lembrando-me o mito político e irônico do ciborgue, atravessado por relações de poder mediadas pela ciência e a tecnologia e nelas enredados (HARAWAY, 2000), e que já se mostrava presente na questão da alimentação, com a única diferença de que aqui seu uso era mais visível, tanto no âmbito da academia quanto no das redes sociais. Os aparelhos tecnológicos estão presentes frequentemente neste espaço, e dos que eram levados pelos praticantes da malhação, além do celular, notei também, o uso contínuo de fones de ouvidos ou usando o aparelho celular com essa função sonora.

Dos outros não-humanos maquínicos que estavam presentes na própria academia, menciono que, em todos os ambientes, durante todos os dias, estavam os aparelhos musicais e TVs ligados. A recepção possuía dois aparelhos de TV, nunca presenciei nenhum desligado. Já no segundo andar, espaço destinado à musculação, todos os dias havia som ambiente com músicas animadas que excitavam o movimento. Eram músicas selecionadas para este espaço, assim, como durante as aulas de dança, dando ao professor autonomia para a escolha do seu material de trabalho de acordo com o gosto de cada uma. O que por sua vez lembrou-me da questão colocada por Helmreich (2007) sobre a paisagem sonora na modernidade, inundada por sons produzidos por aparelhos eletrônicos. A música faz-se presente neste espaço, pois ela influencia diretamente no comportamento dos indivíduos, além de influenciar no seu bem estar e na forma como se passam as emoções. A música e os aparelhos sonoros são mecanismos

que se fazem presentes na história e no decorrer da modernidade, surgindo e modificando suas composições. Assim, como exposto por Helmreich (2007) sobre a etnografia transdutora, essa pesquisa que realizei teve ligações importantes com o trabalho desenvolvido por ele, pois a música é um componente do meio sonoro, que faz parte do ambiente das academias, contribuindo para a relação entre humanos e não-humanos dentro desse espaço de circulação.

Para além das músicas, outro som que me chamou a atenção dentro do espaço pesquisado foram os barulhos dos equipamentos principalmente os de levantamento de peso. Esses dois sons eram os que se sobressaíam à nossa audição na maioria dos dias, e costumavam ser os únicos sons produzidos pela academia, excluindo até mesmo a audição de falas. Algumas vezes, durante a prática de exercícios alguns usuários da academia não suportavam os pesos que estavam sendo levantados, soltavam o peso e ocasionavam o ruído dos pesos em contato com outros ou com o chão, concorrendo com a hegemonia sonora da música.

Segue trecho do meu diário de campo, onde conto quando isso aconteceu comigo:

"No dia 03 de Novembro, durante um exercício de malhar as coxas, eu não suportei o peso que havia colocado na máquina para ser levantado por mim e acabei soltando de uma vez todo o peso, além de ocasionar um ruído desagradável, e todos que ali estão dirigirem sua atenção até mim, corri o risco de lesionar algum músculo, pois a queda inesperada poderia afetar meus movimentos e consequentemente algum tecido corpóreo. Logo, diminui o peso e voltei aos meus exercícios."

Para além da paisagem sonora, na academia, estavam expostos cartazes que indicavam o uso de tênis e de roupas confortáveis, porém, percebe-se uma adesão forte aos objetos especificamente *fitness* como, por exemplo, garrafa de água, luvas, toalhas, dentre outros. Uma ação comum dentro deste espaço era a prática dos exercícios acompanhada de toalhas para se secar o suor ou cobrir partes do corpo durante alguns movimentos específicos.

2.5. Os marombeiros e a dor como forma de ganho (*no pain, no gain*)

> "Falam que eu sou marrento, pavio curto, encrenqueiro
> Quer saber? Nada a ver, sou um simples marombeiro
> Só quero treinar em paz, sem nunca ser incomodado
> Só quero treinar tranquilo, puxando ferro pesado"
>
> (Trecho da música Simples Marombeiro, de LetoDie)

O termo marombeiro tornou-se bastante conhecido nos dias atuais, e tem como conotação um grupo social que frequenta academia e ostenta um corpo musculoso. Na academia pesquisada são muitos os frequentadores, e, correlacionando-os com as características consideradas típicas de um marombeiro, existem sim marombeiros na academia que frequento. As pessoas que se intitulam ou se identificam com esse estilo de vida, são praticantes assíduos das academias, sendo protagonizados principalmente por homens.

> "Esse processo de construção social da pessoa do marombeiro é similar ao processo de construção da masculinidade, já que o "homem de verdade" tem que estar constantemente provando a si e aos outros que é forte e macho o bastante." (SABINO, 2005, p. 14)

São pessoas que buscam um corpo diferente, mais forte e com músculos bem definidos, e que se dedicam à construção do corpo desejado, investindo no estudo de novos treinamentos e técnicas para chegar aos seus objetivos, e também investem em dietas e suplementação alimentar. O próprio professor do turno na manhã, que montou meu treino, pode ser considerado um marombeiro: além de trabalhar na academia, ele malhava todos os dias.

Durante a troca de turnos que fiz para ampliar meu campo de visão e análise, presenciei muitas vezes esse professor malhando como qualquer outro aluno, tomando suplemento durante e após o treino. Esses praticantes dedicam-se a um estilo de vida regrado e a atividades físicas e à reeducação alimentar, privando-se de várias atividades e de alimentos, sempre buscando o aumento da força muscular e a baixa concentração de gordura. Alguns autores, como Le Breton (2003), vêem essa forma de lidar com o corpo como uma crise do mesmo,

sendo que este é observado como algo a ser alterado e melhorado. Além do medo da morte e da ausência de uma vida saudável, o medo do envelhecimento do corpo faz com que o indivíduo se torne uma máquina de pura perfeição, sua relação com o mundo e com o ambiente social passa a se dar a partir do corpo. E é por causa do seu corpo que o indivíduo é julgado e classificado. Tornando o corpo uma estrutura simbólica de si mesmo, onde ele passa a refletir as ações do indivíduo (LE BRETON, 2003).

Na academia onde realizei minhas observações mais sistemáticas, pude perceber a dedicação por parte de alguns usuários, uma dedicação onde todos os dias era comum encontrar essas pessoas dentro da academia no mesmo horário, durante os sábados e feriados quando a academia realizava horários especiais - como no caso do professor que me acompanhava pela manhã. Ele trabalhava na academia pela manhã e durante a tarde; por volta das 18h, ele retornava à academia para realizar seu treino, e algumas vezes presenciei que ele estava acompanhado de algumas pessoas e da sua noiva praticando musculação. Podemos aponta-lo como um marombeiro, por possuir dedicação na rotina de treinos, alimentação balanceada, tomar suplementos, etc. Mas não cheguei a descobrir se ele autoidentificava como tal.

A prática de pesquisa e de observação a que aderi me disponibilizou a concluir que, para se ter esse tipo de estilo de vida, deve-se ter uma organização habitual fortíssima, principalmente com a alimentação. Por isso, observa-se um crescente aumento da dedicação ao comércio com as marmitas, pois ter refeições planejadas e não comer “besteiras” torna-se prioridade. Observei na academia, diariamente, principalmente pela manhã, usuários que trabalhavam e malhavam antes das suas atividades profissionais, e que possuíam e carregavam marmitas para o trabalho, digo, bolsas térmicas com o alimento dentro para ser conservado - objeto que é novidade no mundo *fitness*, essas lancheiras chegam a custar R$500 reais, dependo de sua marca e capacidade.

O comércio como sabemos é tendencioso e manipulador quando o assunto é o consumo, como aponta Sautchuk (2007), no mundo das academias em geral, há:

> "...um grande mercado mundial de produtos e serviços direcionados ao combate da gordura, que envolve desde as editoras de livros e revistas sobre o corpo, beleza e autoajuda até as confecções de roupas esportivas, mas principalmente as ações terapêuticas de combate a gordura." (SAUTCHUK, 2007, p. 182)

Com essa disseminação da construção do corpo perfeito e com o aumento da procura por materiais considerados *fitness*, surgiram novos objetos e segmentos com essas características. Temos, então, marmitas e bolsas térmicas que conservam o alimento durante o dia, para que o "jacar" não aconteça e que o planejamento alimentar seja seguido, além de haver a complementação alimentar com os suplementos compostos por altos índices de proteínas e carboidratos. Assim,

> "...o desejo de sentir-se belo se distorce e precariza à medida que a estética da beleza se torna o elemento mais importante para a geração de prazer e bem-estar, fato que se acentua com o apoio das indústrias milionárias e da mídia, que criam imagens do belo e as trafica como drogas para a sociedade, e se viabilizam por intermédio da inveja e da cobiça" (CAMARGOS & ASSUMPÇÃO, 2007, p.137).

Muitas pessoas que não compreendem a forma de vida de um marombeiro julgam e tendem a ser preconceituosas com essas pessoas, pois muitos acreditam que essa dedicação passa a ser uma obsessão pela vaidade, porém, para outros é um estilo de vida, um exemplo a ser seguido.

> "...o culto ao corpo começou a soar muito menos como moda ou um signo de modernidade, e muito mais como uma necessidade básica, ou como a única opção de garantia de um mínimo de qualidade de vida" (SANT'ANNA, 2000, p. 56)

Para eles, a vida dita saudável é a certeza da longevidade através da alimentação e da organização. A maioria dos marombeiros tem como objetivo um corpo "sarado", ou seja, sem o acúmulo de gordura e com a exaltação dos músculos, sob a égide do prazer que sentem ao praticar tal esporte e usufruir de seus resultados. O auge da exibição dos corpos ditos perfeitos ocorre durante o verão e o carnaval, quando as praias ficam lotadas de pessoas que cultivam o corpo com o objetivo de o colocar à mostra, tornando o corpo um objeto modificável.

Para além de uma alimentação devotada à produção de músculos, os

anabolizantes também podem ser usados na produção de um corpo e de um estilo de vida marombeiro. Esteroides androgênicos anabólicos (EAA) são popularmente conhecidos como anabolizantes e, geralmente, são usados por indivíduos que pretendem transformar o corpo de forma rápida, pois sua composição age direto no organismo com hormônios similares ao da testosterona, responsável pelo crescimento (NIDA, 2016).

Abaixo reproduzo letra da música Mag, “Quer tomar bomba?”:

Quer tomar bomba?
Pode aplicar.
Mas eu não garanto se vai inchar.
Efeito estufa, ação, reação.
Estria no corpo ai vai vacilão.
Deca, Winstrol, Durateston, Testex
A fórmula mágica pra você ficar mais sexy.
Treze conto, quinze, sei lá paguei merreca.
A Deca incha, o Dura estufa, a Winstrol seca.
Deca, Winstrol, Durateston, Testex
A fórmula mágica pra você ficar mais sexy.
Caralho, os mano já tão tudo gigante,
Genética? Tá bom. Anabolizante.
Ninguém tá puro não.
45 de braço, 95 de peso. Parece que eu sou de aço.
Vagabunda me critica. Fala que faz mal,
Mas quando passa um bombado, é a primeira a dar moral.
Dizem que ela vai pro fígado, fode o coração,
Deixa brocha, estressado,
Mas também tem o lado bom.
Mulher, dinheiro, oportunidade.
Um ciclo de Winstrol e você é celebridade.
Barriga estilo tanque, pura definição.
2 horas de tensão não vacila vai pro chão.

3, 4, quanto mais repetição vai perder muito mais rápido,
Então vem sente a pressão.
Zera a máquina cuzão vai, faz paralela.
Quer beber? Quer morrer? Vai, não amarela.
Sequela? haha é lógico que tem!
Tem gente que prefere tomar Whey Protein.
BCAA, albumina, sozinho não adianta.
Da bola, da bola, você num é forte? Então levanta! Levanta, levanta,
3 séries de 8, num rouba ladrão, vai você tá muito afoito vai,
8, 7, 6, falta só 5 eu vô dá bola, então vamo embora falta 3.

Ciclo pirâmide, a vaidade é foda.
Fazer o que né não? Se tomar bomba tá na moda.
Treze conto, quinze, sei lá paguei merreca.
A Deca incha, o Dura estufa, a Winstrol seca.
Os mano lá da rua tão tirando mó onda.
Vagabunda mó respeito, efeito da bomba.
Ninguém tá puro é, ninguém tá puro não.
Se não foi Deca, foi Testex, se não foi Durateston.
Que eu tomei eu fico quieto. Não falo pra ninguém,
Questão de ética, não falo onde apliquei.
Então me diga GH, me diga espelho meu
Se tem alguém no mundo mais rasgado do que eu?...

Muitas pessoas, dentre elas atletas, fazem o uso de anabolizantes no intuito de adquirir um corpo musculoso e forte. Porém, os anabolizantes trazem consigo enormes efeitos prejudiciais para a saúde de seus usuários. Os principais efeitos colaterais nas mulheres estão relacionados à masculinização, pois a testosterona é um hormônio predominantemente masculino, presente em baixa concentração no organismo feminino. Mudanças como o engrossamento da voz, a aparição de pelos, o aumento da oleosidade, a acne, a infertilidade, dentre outros, podem afetar as consumidoras dessas substâncias. Já, nos homens, o efeito colateral mais conhecido é o aumento da impotência sexual, atrofia dos testículos, calvície, lesões no fígado, etc. (NIDA, 2016).

Os anabolizantes inicialmente foram usados no tratamento de doenças e hoje passaram a ser classificados como drogas, através do seu uso excessivo e com altas doses:

> "No final do século XIX, o fisiologista francês Charles Eduard Brown-Sequard experimentou uma terapia de rejuvenescimento, administrando, em si mesmo, injeções de um extrato liquido derivado de testículos de cães e porcos da Índia, e relatou aumento da sua energia intelectual e da sua força física. (CZEPIELEWSKI, 2002, p. 236)

Contudo, após o uso de Brown-Sequard, a medicina ainda tinha receio de usar essas substâncias. Receio esse que se modificou na década de 50, quando os Esteroides Androgênicos Anabólicos (EAA) passaram a ter aceitação por parte dos médicos, tendo assim várias áreas de uso.

> "...os EAA têm sido administrados no tratamento das deficiências

> androgênicas: hipogonadismo, puberdade e crescimento retardados, micro pênis neonatal, deficiência androgênica parcial em homens idosos, deficiência androgênica secundária a doenças crônicas, e na contracepção hormonal masculina." (CZEPIELEWSKI, 2002, p. 237)

Como podemos analisar, os EAA são substâncias que têm duas utilidades: uma para o tratamento de doenças ajudando no não desenvolvimento e retardamento corpóreo, o que é conhecido por seus efeitos androgênicos. Outra por seus efeitos anabólicos, utilizados para o aumento de massa muscular, redução dos estoques de gordura, dentre outros. Conforme se observa na síntese feita por Ghaphery (1995):

FIGURA 6: Reprodução de quadro síntese de efeitos androgênicos e anabólicos da testosterona:

QUADRO 1
Efeitos androgênicos e anabólicos da testosterona (Ghaphery, 1995)

Efeitos androgênicos	Efeitos anabólicos
Crescimento do pênis	Aumento da massa muscular esquelética
Espessamento das cordas vocais	Aumento da concentração de hemoglobina
Aumento da libido	Aumento do hematócrito
Aumento da secreção nas glândulas sebáceas	Aumento da retenção de nitrogênio
Aumento de cabelos do corpo e da face	Redução dos estoques de gordura corporal
Padrão masculino dos pêlos pubianos	Aumento da deposição de cálcio nos ossos

Fonte: Reproduzido a partir de: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922002000600005. Acesso em 17/10/2016.

Além desses efeitos, os anabolizantes auxiliam no tratamento da osteoporose, anemia causada por falhas na medula óssea ou nos rins, no tratamento do câncer de mama e até no tratamento de HIV (CZEPIELEWSKI, 2002).

No Brasil, o consumo de anabolizantes cresce mais a cada dia, principalmente pelos praticantes de musculação, mesmo se sabendo dos riscos à saúde que o uso contínuo desses materiais traz para a saúde. De acordo com a Secretaria Nacional Antidrogas (SENAD), o autoconsumo dessas substâncias está

mais presente no sexo masculino entre 18 a 34 anos de idade. Em 2005, a Secretaria Nacional Antidrogas (SENAD) realizou uma pesquisa envolvendo as 108 maiores cidades no Brasil, abordando as principais substâncias usadas para fins ilícitos: Winstrol, Androxon, Durateston, Deca-Durabolin. Porém, existem vários outros produtos vendidos por academias e farmácias. Fiz um quadro informativo com o resumo dos nomes e das formas de uso dessas substâncias:

QUADRO 3: Lista de alguns anabolizantes usados por atletas e por praticantes de musculação. Essas substancias são encontradas de duas formas: injetáveis ou em comprimidos. Algumas podem ser encontradas em ambas as composições.

INJETÁVEIS	COMPRIIDOS – VIA ORAL
Hemogenin	Clebuterol
Deca Durabolin	Anavar
Trembolona	Hemogenim
Durateston	Proviron
Deposterom	Dianabol
Anabol	Anastrozol
Gh (hormônio do crescimento)	Clomid
Primobolam	Oxandroland
Winstrol	Stanozoland

Fonte: SENAD (2005)

O quadro 3 elenca alguns anabolizantes que são conhecidos e consumidos pelos usuários, embora o leque de opções dessas substâncias seja muito maior. Temos dois jeitos de uso desses produtos, injetável e uso oral, sendo que alguns são encontrados nas duas composições. Todavia, também se encontram medicamentos voltados para usos veterinários, que são utilizados por humanos devido ao seu potencial de desenvolver o crescimento do corpo. Esses medicamentos restritos para uso em animais, geralmente em cavalos, são vitaminas que estimulam o aumento de força e o crescimento no animal. Essas substâncias são encontradas em casas agropecuárias, e algumas vezes são

procuradas pelo seu alto poder anabólico. Produzi um quadro com alguns medicamentos que são produzidos para animais não humanos, mas que podem ser outro recurso para o desenvolvimento do corpo humano:

QUADRO 4: Algumas das substâncias de uso veterinário, principalmente em cavalos, que passaram a ser utilizadas por humanos com o intuito de melhorar o condicionamento físico e o desenvolvimento corporal.

INJETÁVEIS
Crescer
Equifort
Potenay
Androgenol
Ex-pois
Ana-bolde
Ganekyl
Bi-texto
Equipoise

Fonte: SENAD, 2005. Acesso em 24 de setembro de 2017.

Essas substâncias veterinárias causam efeitos anabólicos no corpo de seus usuários, mas não foram produzidas para humanos e não tem a finalidade de tratamento no organismo dos mesmos. Já os medicamentos para tratar anomalias no organismo dos humanos estão sendo utilizados mais como forma de modificação corpórea, e são encontrados em farmácias e tem a venda proibida sem a apresentação de uma prescrição medica. De acordo com a lei n° 9.965 de 27 de abril de 2000:

> "LEI Nº 9.965, DE 27 DE ABRIL DE 2000 Restringe a venda de esteroides ou peptídeos anabolizantes e dá outras providências. O Presidente da República, Faço saber que o Congresso Nacional decreta e eu sanciono a seguinte lei: Art. 1º A dispensação ou a venda de medicamentos do grupo terapêutico dos esteroides ou peptídeos anabolizantes para uso humano estarão restritas à apresentação e retenção, pela farmácia ou drogaria, da cópia carbonada de receita emitida por médico ou dentista devidamente registrados nos respectivos conselhos profissionais. Parágrafo único. A receita de que trata este artigo deverá conter a identificação do profissional, o número de registro no respectivo conselho profissional (CRM ou CRO), o número do Cadastro da Pessoa Física (CPF), o endereço e o telefone profissionais, além do nome, do endereço do paciente e do número do Código Internacional de Doenças (CID), devendo a mesma ficar retida no

> estabelecimento farmacêutico por cinco anos.”

Apesar de existirem as restrições acima e a punição prevista por lei, houve aumento na procura por anabolizantes pela obsessão por corpos musculosos e com aparência saudável, assim os usuários passaram a consumir cada vez mais os anabolizantes. Porém, muitas dessas substâncias são vendidas ilegalmente (sem a retenção de receita médica) por comerciantes, pela internet ou, então, a medicação entra no pais através das fronteiras. Inclusive, algumas dessas substâncias são proibidas no comércio brasileiro fiscalizado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA):

> “Na esfera da ANVISA, as farmácias e drogarias que não cumprem a legislação ficam sujeitas às penalidades previstas na lei 6437/77, que inclui multa entre R$ 2 mil e R$ 1,5 milhões e cancelamento do alvará sanitário” (ANVISA, 2016)

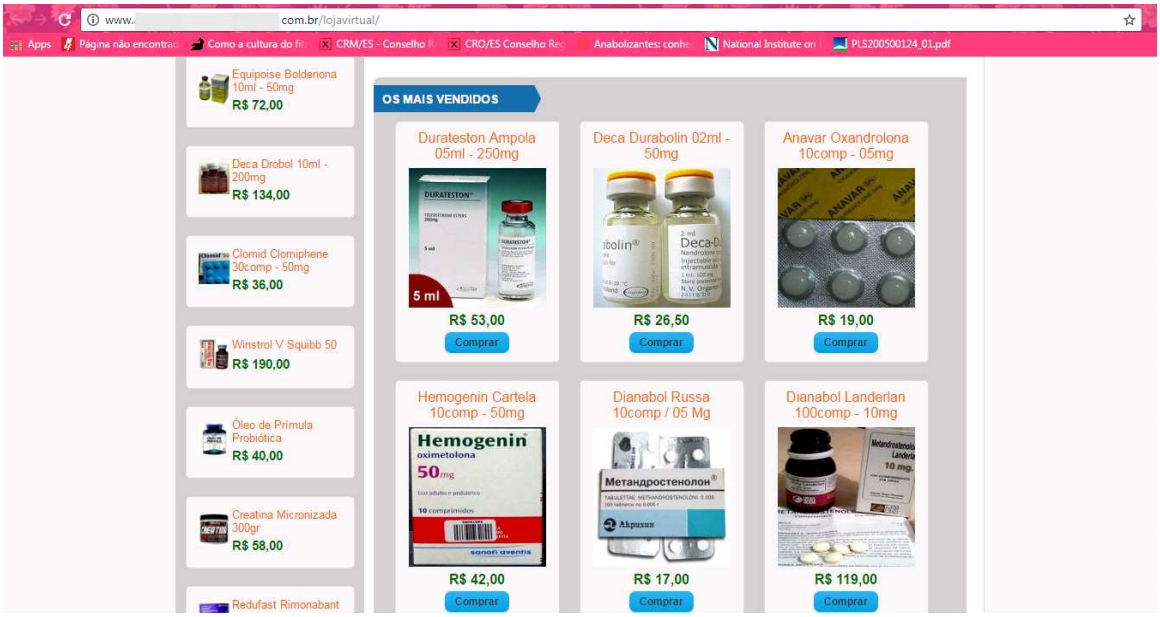
Como podemos ver existem leis que tentam inibir o consumo e a comercialização dessas substâncias. Entretanto não são apenas em farmácias e drogarias que esses produtos são comercializados. Há uma grande especulação sobre a venda desses produtos ilegais na internet e até mesmo dentro das academias.

No decorrer da pesquisa, procurei me informar mais sobre a venda desses produtos, e ao realizar uma pesquisa simples na internet encontrei alguns sites onde esses produtos são facilmente adquiríveis:

FIGURA 8: Reprodução de página na web, disponibilizando a venda de anabolizantes usados via oral ou injetável:

Fonte: Link: http://www.anabolizantescorpoperfeito.com.br . Último acesso em 12/12/2017.

FIGURA 9: Reprodução de página na web, disponibilizando a venda de anabolizantes usados via oral ou injetável:



Link: http://www.anabolizantescorpoperfeito.com.br/lojavirtual . Acesso em 30/10/2016.

Na primeira academia que frequentei, nunca ouvi ou presencie alguma conversa ou comentário sobre essas substâncias ou sobre o uso delas. Na

maioria das vezes, as pessoas usam esse tipo de drogas e são repreendidas por outras pessoas, principalmente pelos danos à saúde, preferindo não se expor sobre o assunto para qualquer pessoa e em qualquer ambiente, além do mais, estamos falando sobre drogas ilícitas. Durante meu tempo de observação notei a presença de dois cartazes dentro da academia, alertando sobre o uso de anabolizantes:

Link: http://1.bp.blogspot.com/-gBpIW5RB1-g/T-B_JRUSIYI/AAAAAAAAAHs/0aS95AMN_Xc/s1600/anabolizante_arma.jpg. Acesso em 21/03/2017.

Como já dito, o comércio é ilegal. Então, não sei se havia usuários na academia, mas analisando a expansão dessas substâncias acredito que pudesse sim ter usuários. Ao se observar a composição dos corpos, sobretudo a presença de massa com pouca gordura, notava-se a anormalidade de alguns indivíduos, tendo braços e quadris desproporcionais ao restante do corpo, um exagero quanto à forma física.

O uso dessas substâncias para fins estéticos faz-nos refletir sobre essa busca excessiva pela aparência saudável, pela longevidade, pelo corpo perfeito, além de se poder questionar essa procura pelas academias sem

acompanhamento de médicos, nutricionistas, endocrinologistas, *personal trainners*. Tudo isso para aniquilar o monstro que a gordura se tornou para a contemporaneidade, quando o assunto é o corpo, como o apontado por Sautchuk (2007). Igualmente, o culto à magreza excessiva e a lipofobia também geram dúvidas sobre essa busca a qualquer custo.

2.6 Equipamentos de musculação e performances de gênero

Na construção de um corpo belo, que visa os músculos e baixos percentuais de gordura, a academia se tornou a grande aliada desse desejo. A musculação tornou-se um esporte que requer dedicação e técnicas para chegar no seu objetivo final, a construção do corpo perfeito. Entretanto, algumas partes do corpo ganham mais dedicação por parte dos praticantes dessa modalidade. Observa-se uma busca dos homens por uma definição dos membros superiores, por isso, as máquinas que malham esses membros estavam presentes constantemente nos treinos masculinos. Durante as observações notei os objetos e equipamentos que foram mais requisitados pelos homens: *pulley*, supino reto, tríceps com halter, tríceps corda, rosca direta, dentre outros.

No dia 20 de julho de 2016, fui para a academia às 17h, devido ao revezamento de horários que estava fazendo para que assim pudesse conhecer e detalhar melhor o ambiente pesquisado. Comecei meu treino normalmente, fazendo 20 minutos de esteira, logo depois, subi para o segundo andar, onde ficava o espaço destinado à musculação. Como de costume, cumprimentei o professor e peguei meu cronograma de exercícios, que se encontrava, do lado do balcão do professor, em uma espécie de conjunto de gavetas diferenciando as cores conforme o gênero. Comecei meu treino, neste dia, estava malhando membros inferiores. Fazendo meus exercícios e observando a movimentação do espaço, percebi a presença de um conhecido que malhava com mais dois amigos. Eles estavam usando o aparelho que malha os membros superiores, adotando a estratégia de revezamento, enquanto um estava deitado no aparelho, com a barriga para cima, com os joelhos flexionados, os braços levantavam cerca de 140

kgs. Quando um levantava o peso, os outros amigos permaneciam um de cada lado, dando suporte, caso o rapaz que estava deitado não suportasse o peso levantado, e assim era feito um rodizio entre os três rapazes que estavam utilizando este aparelho. Cerca de quarenta minutos depois, terminei os exercícios de musculação, desci para o primeiro andar e conclui o treino com mais 20 minutos de esteiras, e os rapazes já haviam indo embora, pois os homens raramente faziam o uso das esteiras ou das bicicletas ergométricas.

Ao logo da minha permanência neste espaço, não foi presenciado o mesmo acontecendo com mulheres. Raramente o exercício com levantamento era executado pelas mulheres.

Entre as mulheres, permanecia a troca e o rodízio dessas máquinas que malhavam os membros inferiores e superiores. As mulheres tendiam a procurar essas máquinas para a perda de gordura e definição dos membros.

No dia 01 de agosto, fui para a academia às 6:20 da manhã, na companhia de uma amiga. Como de costume, iniciei meu treino com 20 minutos de esteira, assim que terminei, subi para o segundo andar para começar a sessão de musculação. Peguei minha ficha de exercícios, cumprimentei o professor que estava auxiliando uma mulher que pretendia começar a frequentar a academia. E comecei a fazer meus exercícios, neste dia malhei os membros inferiores e, em um segundo momento, passei para os exercícios com caneleiras. Peguei os colchonetes e as caneleiras, nesta fase, estava levantando 2kg em cada perna. Sentei e coloquei as caneleiras, logo, do meu lado duas senhoras começaram a conversar, o assunto era sobre a mudança de treino. Uma delas comentou sobre esta mudança*: "Ele mudou meu treino tem uma semana, aumentou a carga, estou com o corpo doendo"*. Essa mudança de treino acontecia geralmente a cada 4 ou 5 meses, pois o corpo vai acostumando com o peso e a intensidade dos exercícios. Continuei fazendo o meu exercício e pensando na possibilidade de mudar a sequência dos meus treinos. A mulheres terminaram a conversa e ambas saíram daquele espaço, indo se exercitar em outro aparelho. Depois que terminei meus exercícios, fui conversar com o professor para mudar minha sequência de treinos, pois já estava fazendo aquela desde a minha inserção na academia em

abril. Ele concordou e me disse para deixar minha ficha em cima do seu balcão que ele ia trabalhar na mudança, já que meu objeto era diminuir meu percentual de gordura. Desci para o primeiro andar da academia, e finalizei meu treino com mais 20 minutos de esteira.

Os exercícios com agachamentos ou flexões de glúteos com caneleiras, mencionados na descrição acima, não eram realizados pelos homens. Tendo assim, uma diferenciação de exercícios entre homens e mulheres, ou, nos termos de Butler (2003), havia uma diferença de performatividade de gênero.

CAPÍTULO 2

3.1 O reflexo da sociedade sobre os frequentadores da academia – a busca pelo corpo perfeito

Através do acompanhamento diário na academia de ginástica, fiz alguns questionamentos com relação à forma como a pessoa utiliza o corpo para fazer determinados exercícios e de como isso torna-se, de certa forma, gratificante e prazeroso. Mas não deixa de ser um processo doloroso e que requer do indivíduo dedicação e persistência, principalmente quanto o assunto é musculação. Tal qual o apontado pelo autor:

> "Seu desvio se realiza por intermédio de um processo que se constitui em tentativa de enquadramento no sistema social dominante. Processo de construção do corpo onde a forma física apresenta-se como atitude não-desviante" (SABINO, 2005, p.9)

Para Sabino, o corpo só chegará ao objetivo principal através do sacrifício, e não cometendo desvios, como, por exemplo, deixar de seguir o plano alimentar. Durante o período de participação observante, que tive em Vila Velha até o final de 2016, e, como continuo a frequentar uma academia em Afonso Cláudio, posso dizer que continuo a observar isso, percebi que esses processos de mudanças corpóreas se dão por vários motivos; dentre eles, estão destacadas a vontade da perda de peso e a prática de exercícios buscando a qualidade e a durabilidade da vida. O corpo se torna um objeto que será mudado em detrimento das suas vontades e necessidades, que muitas vezes são impostas socialmente, como por exemplo, a busca pelo tão sonhado "corpo perfeito", tendo como princípios a exaltação de músculos e o baixo índice de gordura. Para Camargo e Assumpção, o corpo é um instrumento para nós seres humanos, pois, conseguimos modificá-lo:

> "O corpo, por sua vez, se torna o instrumento ideal para o alcance do belo, inclusive a beleza física apenas consegue a sua concretude e elevação por meio de um corpo magistral. Nessa lógica, o corpo nada mais é do que um figurino de guarda-roupa que deve ser exibido, moldado, manipulado, trabalhado, costurado, enfeitado, construído, produzido e imitado" (CAMARGO & ASSUMPÇÃO, 2007, p. 137)

Para os autores o corpo é um objeto que reflete os desejos, pois estamos procurando nos encaixar nos padrões sociais impostos, e modificar o corpo se torna a ação ideal para esse enquadramento. O reflexo disso é visível nas academias, pois o público ali presente não está apenas preocupado com a saúde ou a qualidade da vida, mas sim com o modismo e com as representações corpóreas estipuladas e divulgadas pela mídia. A relação que se estabelece com o corpo é simplesmente de desejo de mudança. Mudança esta que está acompanhada por vários procedimentos como é o caso de uma rotina alimentar diferenciada, ingestão de suplementos alimentares ou a utilização de recursos como as cirurgias plásticas, retirada da costela, dentre outros procedimentos, julgando o feio e o belo.

> "Desde a mais remota infância os indivíduos são submetidos aos padrões de beleza, onde o "feio" e o "belo" adquirem conotações bastantes distintas muitas vezes à revelia da percepção individual, geralmente adquiridos por meio de um espólio de acumulo perpetuados no transcurso da narrativa social." (CAMARGO & ASSUNÇÃO, 2007, p. 139)

A sociedade nos cobra e nos influencia nas ações que tomamos no dia a dia, e com os corpos ela não é diferente, como já visto acima. Somos, desde crianças, educados para seguirmos desejos e leis de uma sociedade preconceituosa e exigente. Devemos desviar nossas concepções para nos integrar ao sistema que requer um corpo belo, seguidores de padrões e, além de tudo, julgamos os que não se adequam e que possuem uma percepção diferente do corpo. Sabino, Assumpção e Camargo (2007), possuem pontos comuns de análise desse cenário. Para eles, a sociedade visualiza o corpo com objeto, podendo ser mudado e aperfeiçoado, com objetos internos e externos. Noções corpóreas impostas socialmente, modificadas por um modismo e divulgadas pela mídia, relação com ao corpo são um reflexo da sociedade e da educação que possuímos.

A academia principal pesquisada, assim como todas as outras, é um reflexo dessa análise dos autores, onde se preocupar com o corpo e com a saúde deveria ser algo normal e natural do indivíduo, mas como o feito ali é a forma como as

pessoas conduzem suas ações e de como essas ações se tornam uma obsessão.

Portando, conclui que o fluxo de homens e mulheres nas academias de ginástica é condensado pelo desejo do corpo perfeito, imposto socialmente, principalmente através da mídia. Os padrões de beleza caminham junto com a história e a modernização. Vivemos em uma sociedade prioritariamente consumista e preconceituosa, realidade esta pertencente à construção da pessoa, tendo seu corpo como objeto a ser modificado. Para adquirir um corpo perfeito, fazer sacrifícios tornou-se um hábito para alguns indivíduos e a gordura uma vilã. Essa busca estimula a autoestima e promove o indivíduo no ambiente social, pois acaba se tornando um exemplo a ser seguido, pois ele conseguiu o objetivo principal. Foi o que analisei nos perfis do Instagram, que se utilizam das redes sociais para divulgar e mostrar o sacrifício e a "vitória" individuais na busca pela perfeição corporal.

Mas, como o antevisto, no final do capítulo anterior, nas performatividades de gênero das mulheres, isso se dá de uma forma distinta de como se dá para as performatividades de gênero dos homens, e, neste capítulo, detalharemos como isso se dá especificamente nas performatividades femininas.

3.2. Percepções das relações dos corpos femininos dentro da academia de ginástica

As relações com os corpos dentro das academias são diferenciadas pelo gênero, feminino e masculino, em várias instâncias dentro da academia que frequentei em Vila Velha. Foram presenciadas várias situações que refletem essa diferenciação.

Logo, no primeiro dia em que comecei a frequentar a academia, 5 de abril de 2016, me deparei com as gavetas que armazenam as fichas: elas eram separadas por cor de acordo com o seu sexo, sendo rosa para as mulheres e azul para os homens. Cores designadas socialmente para diferenciar gêneros, muitas vezes desde o nascimento. Interessante notar que essa divisão às vezes está tão enraizada, que muitos são os que não fazem questionamento a respeito e continuam seguindo esta lógica.

Percebia-se uma diferenciação também no que diz respeito à relação com o profissional de educação física ou com a necessidade da presença do mesmo para a prática de exercícios, isso quando o professor auxilivaa todos os alunos ali presentes, não colocando em análise, portanto, a figura do *personal trainer*, que também estava presente e cuidava individualmente do treino e do aluno que o contratou. Assim, as mulheres recorriam frequentemente ao professor, pedindo ajuda e orientação, desde como utilizar o aparelho até mesmo procurando dicas para a dieta e o treino.

Havia outros exemplos, como no dia 16 de agosto, quando fui para a academia por volta de 8h da manhã, comecei o treino como em todos os outros dias, fazendo 20min iniciais de atividades aeróbicas e, logo depois, a sessão de musculação. Durante os 50 minutos em que permaneci fazendo minhas atividades, o professor estava atento observando o movimento dos alunos, e corrigindo caso fosse necessário. Uma senhora, aparentava ter em média uns 57 anos, solicitou a ajuda do professor com a roda abdominal e o professor prontamente foi atendê-la, colocando um peso de 5kg sobre suas costas, e ela faz seu exercício. O professor esperou ela terminar a sequência, retirou o aparelho, guardou e voltou para sua bancada. A senhora, visivelmente cansada, continuou o seu treino.

Essa assistência que o professor deu para esta aluna, se repetiu por várias e por várias vezes dentro da academia. As mulheres recorriam mais frequentemente ao professor do que os homens, em sua maioria eles eram independentes, ou seja, malhavam sozinhos, às vezes nem mesmo seguindo um cronograma de atividades feito pelo professor.

No dia 14 de junho, fui para a academia pela manhã por volta de 7h30min. Cumprimentei o recepcionista, passei pela catraca e iniciei meu treino com 20 minutos de esteira, terminei e logo comecei a me alongar, na área destinada, próxima às esteiras e bicicletas ergométricas. Subi para a sessão de musculação, cumprimentei meu professor e iniciei minha atividade. Neste dia malhei membros inferiores, tive que executar uma série de atividades que malham o glúteo utilizando a caneleira. Comecei pegando colchonete, jogando no chão, onde

sempre são realizados esses exercícios, coloquei minha caneleira no peso designado pelo professor e comecei o exercício. Logo, pouco minutos depois, o professor veio até mim e me disse que estava realizando o exercício errado, que não estava levantando minha perna de forma adequada e que esses erros sequenciais poderiam levar-me a uma lesão. Ele me instruiu a fazer corretamente, esperou realizar algumas vezes a elevação da perna e me disse que aquela outra forma que estava realizando era a correta. Agradeci a atenção e continuei com a sequência e ele saiu para auxiliar outros alunos. Terminei meu treino de musculação, desci e finalizei com mais 20 minutos de esteira. Por volta de 9h10min, deixei a academia.

São raras as vezes em que se percebia homens chamando o professor ou pedindo alguma ajuda, como as acima exemplificadas.

Outro espaço, em que notei essa diferenciação, foram nas danças que frequentei, pois não tinham homens dançando, só mulheres. Como fiz as aulas de dança durante a noite, nesse período a academia estava cheia, muitos homens iam até o terceiro andar, onde as danças eram realizadas para observarem as mulheres que ali estavam, principalmente na modalidade do *fitdance*, pois a faixa etária das frequentadoras era de 18 a 30 anos. Entretanto as aulas eram ministradas por homens.

Esses espaços de convívio comum só refletiam o que vivenciamos no dia-a-dia. Pois são ações que foram condicionadas pela sociedade e muitas vezes são repetidas pelas pessoas, sem conhecimento, como é o caso da diferenciação na dança, que é uma atividade comum a todos os sexos, porém, sua maioria e no caso desta academia, era frequentada apenas por mulheres.

3.3 Espaços que as mulheres ocupavam dentro da academia de ginástica

Durante os 8 meses de vivência nessa academia, um dos aspectos que notei foi o crescente aumento no número de mulheres neste espaço, de como os objetivos delas estavam ligados aos padrões de beleza e de com tecnologia estava presente nesse processo, sendo assim, socialmente impostos para elas.

> "Do início do século XX até o presente momento, em especial com a mundialização, a indústria de tecnologia da saúde passou a buscar soluções e alternativas para a população que vive uma perspectiva bastante promissora de longevidade e qualidade de vida; caracterizando assim um novo processo de industrialização da construção do corpo: a indústria da tecnologia da beleza." (CAMARGOS & ASSUMPÇÃO, 2007, p. 136)

Observa-se no discurso atual, o grande crescimento dos meios industriais e comerciais voltados para a construção da beleza, principalmente voltados para o corpo e a necessidade de alcançar a longevidade e, além de tudo, para lidar com o medo da morte, e evitá-la. Percebi também, como o já colocado, que os comportamentos femininos se diferenciavam bastante dos masculinos em vários dos espaços e exercícios dentro da academia, e essas observações durante as minhas atividades de campo me fizeram escrever e refletir sobre a posição da mulher na sociedade, mais especificamente dentro das academias de ginástica.

> "Observamos, nos últimos anos, um avanço no que poderíamos chamar da "dimensão funcional de gênero" ou seja, mulher acedeu e até substituiu o homem em papéis que implicam o exercício do poder. Contudo, isto não garantiu uma reforma dos afetos. A entrada da mulher no páreo das interações afetivas, calcada ainda na modalidade da sua entrada na cena originária, se modificou pouco." (SEGATO, 1998, p. 4)

Como percebemos e vivenciamos no dia-a-dia, as mulheres estão conquistando os seus direitos e espaços dentro da sociedade, espaços esses conquistados com muita dificuldade ao longo dos anos e muitos não são socialmente aceitos por algumas pessoas, principalmente aqueles que acreditam na submissão da mulher.

Lutar contra as diferenças sociais e as formas de se identificar, de modo essencializado, e estar presente nesses espaços tornam-se prioridades para mulheres que procuram reafirmar-se neles. E a questão de gênero também está presente nas academias de ginástica. Há alguns anos atrás, na década de 80, a academia era espaço prioritariamente usufruído por homens, e foi a partir de algumas décadas que as mulheres passaram a frequentar esse espaço.

Quando pensamos em independência feminina remetemo-nos aos longos períodos de submissão da mulher, onde a mulher era visualizada como apenas

reprodutora e dona de casa, sendo responsável pelos cuidados do marido e das crianças. Entretanto, como Haraway (2000) expõe, com os avanços do capitalismo e dos desenvolvimentos sociais e de classes, as mulheres passaram a exercer funções diferentes desses cuidados e a habitar espaços antes prioritariamente femininos.

Quando o assunto é a beleza feminina, sexualmente (re)conhecida e explorada, o corpo das mulheres tende a remeter ao baixo percentual de gordura; todavia, a grande maioria das mulheres observadas dentro desse espaço de pesquisa, não desejava um corpo grande e com músculos avantajados. Mas, tinham o desejo de conquistar um corpo onde as pernas e os glúteos fossem malhados e definidos e, é claro, almejavam uma barriga isenta de gordura - a tão sonhada barriga chapada.

Sendo assim, no dia 11 de outubro de 2016, fui para a academia às 7h da manhã, cheguei, cumprimentei o recepcionista, fui até a esteira e comecei meu exercício. Durante esses 20 minutos de exercícios aeróbicos, comecei a ouvir a conversa de duas mulheres, possivelmente conhecidas, enquanto elas executavam seus exercícios. A conversa delas era voltada para o verão, uma comentou que precisava comprar um biquíni para ir à praia com a família, mas estava com vergonha de suas gordurinhas. Logo, a outra mulher lhe respondeu: *"Para de ser boba menina, ainda está em tempo, só diminuir sua alimentação e vim para a academia todos os dias."* Como meu tempo na máquina tinha acabado, não consegui acompanhar o desfecho dessa conversa. Terminei meu exercício, fui até o espaço de alongamento, realizei meus exercícios e subi para a sessão de musculação.

Quanto mais próximo ao verão, as academias ficam cada vez mais movimentadas, nesses meses que antecedem essa estação (outubro, novembro e dezembro), os cuidados com o corpo aumentam, embora não apenas por parte das mulheres. O desejo de exibir um corpo bonito se sobressai nesta época do ano, sendo que, de modo geral, muitos malhavam com este objetivo, aproveitar o verão ostentando o belo corpo.

3.4. Aulas de dança, espaço de performatividade majoritariamente feminina e outras questões

Durante os 8 meses de observação, notei que o percentual de mulheres dentro da academia que frequentei em Vila Velha era bem relevante com relação ao número de homens. Além da academia oferecer musculação, ela investia em outros exercícios, principalmente quando estas atividades proporcionavam um gasto calórico elevado, como o *fitdance* e a zumba, aulas de danças que são oferecidas aos frequentadores da academia, com horários flexíveis para um melhor aproveitamento. Essas atividades eram prioritariamente frequentadas por mulheres e ministradas no terceiro andar do prédio.

Nos novos espaços destinados a exercícios, percebia-se um cuidado muito maior com o corpo feminino do que com o masculino, por vários fatores, alguns aqui já mencionados, como, por exemplo, a saúde e o bem-estar e a vontade de ser mãe. Como já dito, os espaços de dança eram majoritariamente femininos, enquanto que, no espaço destinado à musculação, percebi que os gêneros se mesclavam, havia uma junção de homens e mulheres, porém, ainda se notava um número um pouco maior de homens na academia no espaço de musculação.

Ao analisar as anotações sobre esta pesquisa e tendo como suporte teórico as ideias de Butler (1990), percebemos como ser homem ou mulher faz relação com a sociedade da qual somos descendentes ou pertencentes. A forma como somos inseridos em uma determinada sociedade ligam-se a suas crenças e seus costumes, como por exemplo, na nossa sociedade as cores azul e rosa são designadas para masculino e feminino respectivamente, sendo essa uma das ações passadas através de gerações e que possuem reflexos mesmo depois na vida adulta, como era o caso das cores das fichas de treino da academia:

> "...a construção política do sujeito procede vinculada a certos objetivos de legitimação e de exclusão, e essas operações políticas são efetivamente ocultadas e naturalizadas por uma análise política que torna as estruturas jurídicas como seu fundamento." (BUTLER, 1990)

Como podemos ver, as operações políticas de uma sociedade direcionam valores, percepções e a forma de comportamento de cada sexo, criando assim os

gêneros femininos e masculinos, conceitos utilizados na diferenciação do sexo biológico. Tendo como ponto o nosso ambiente onde se desenvolveu a maior parte desta pesquisa, podemos separar as ações e os comportamentos que diferenciavam homem e mulher ali. Não somente ações, mas podemos voltar a citar também a relação com as máquinas e a forma de usá-las, agora no caso da aula de dança.

Nas aulas de dança, percebi uma variedade interessante quanto à idade dessas mulheres. No *fitdance*, dança inspirada em coreografias, notei que o ritmo era frequentado por mulheres jovens entre 18 a 30 anos aparentemente, algumas com o objetivo de aprimorar os passos da dança e o rebolado, e outras com o objetivo de queimar gordura. Todavia, nas aulas de zumba, percebi um aumento quanto à idade, mulheres que aparentavam ter entre 30 a 70 anos frequentavam esta modalidade. Ambos os ritmos prometem um gasto calórico elevado, melhor flexibilidade, fortalecimento dos membros e a movimentação de todo o corpo. Neste ambiente destinado à dança, notei uma descontração e animação, principalmente por parte dos professores, que estavam sempre animados e prontos para agitar o local. Isso tornava a aula divertida e dinâmica, apropriada para o relaxamento.

Durante o período em que frequentei a academia de Vila Velha, percebi que a atividade onde as mulheres eram mais protagonistas eram as aulas de dança citadas acima, porém, na musculação não era diferente, mas mulheres tendiam a fazer exercícios direcionados principalmente aos membros inferiores como as pernas. Por isso, as máquinas que malhavam esses membros eram mais procuradas pelas mulheres, mas elas não deixavam de malhar membros superiores. O que era diferente quando relacionado aos homens, que malhavam principalmente os membros superiores, como por exemplo as costas e os braços, e raramente malhavam os membros inferiores, como a panturrilha.

Entretanto, percebia-se que os exercícios como agachamentos ou flexões de glúteos com caneleiras não eram realizados pelos homens. Como pontuei anteriormente, observei, também, uma maior procura das mulheres pelo professor para o auxílio nos exercícios e na mudança dos aparelhos e repetições. Os

homens, por outro lado, não procuravam com frequência os professores e tendiam a montar o seu próprio treino.

Outra atividade que diferenciava as mulheres era a realização dos exercícios aeróbicos como a esteira e a bicicleta ergométrica. A maioria das mulheres, assim como eu, chegava na academia e passava no mínimo cerca de 15 minutos na esteira antes de começar a musculação. Após terminar o levantamento de peso, faziam o mesmo processo do começo e terminavam o treino com, no mínimo, mais 15 minutos de esteira ou bicicleta. Esses minutos de caminhada ou de corrida que antecediam e terminavam o treino eram realizadas prioritariamente pelas mulheres e raramente os homens faziam esses rituais antes e após o treino.

Os olhares dos homens sobre as mulheres na academia eram opressores. Nesse tempo, não presenciei nenhuma situação que aqui pudesse relatar sobre alguma forma de assédio. Porém, percebi mulheres incomodadas com os olhares masculinos fixos nos seus corpos durante a prática de exercícios. No agachamento e nas flexões, com ou sem caneleiras, mulheres ficavam incomodadas com isso. São exercícios que precisam levantar a perna e ficar em algumas posições diferenciadas. Como dito acima, foram presenciados apenas os olhares, porém, não deixavam de serem sentidos de uma forma incômoda por parte das mulheres.

Durante os dias na academia, malhando e consequentemente observando e anotando, algumas ações por parte das mulheres me fizeram refletir sobre o tema. Depois de algum tempo fazendo trabalho de campo, me deparei com uma situação, nunca antes observada, não sei se foi por destinar meus olhares a outras situações, mas notei que as mulheres usavam toalhas para malhar. Essas toalhas eram usadas quando faziam exercícios que deixavam a região glútea e pélvica visíveis. Esse desconforto por parte de algumas mulheres, se dá porque as roupas utilizadas para a prática de exercícios são extremamente coladas ao corpo, marcando cada região. Observei também que algumas mulheres utilizavam uma espécie de “saia” por cima das calças e bermudas *leggings*, saia esta que tampava a marcação e a visão exterior da região glútea e pélvica.

A convivência nesse ambiente me fez perceber e questionar o fato de que as mulheres que frequentavam a academia serem, na sua maioria, mulheres brancas. Eram poucas as mulheres negras que estavam ali presentes. Então, comecei a pensar sobre os possíveis motivos, e já relacionei isso à questão social, mas também ao fato de que a academia ficava em um bairro que não era classe média. Pensei e correlacionei também com o custo da academia e de como as questões sociais excluem as pessoas negras e a classe popular da sociedade de terminadas práticas e espaços. Entretanto, não consegui relacionar tais aspectos com as questões que possivelmente poderiam ser a resposta para meus questionamentos.

Ainda, como a academia era um espaço destinado a atividades físicas, a mesma se tornava um espaço de passagem, pois as pessoas não criavam afinidades ou relações mais estreitas com ela ou com os indivíduos que compunham esse espaço.

3.6 A academia como um lugar de passagem e suas (quase) exceções

No cotidiano da academia analisada em Vila Velha, as conversas eram algo difícil de ser presenciado. Não por todos ali presentes, mas por boa parte. O fato de se comunicar ou estender as conversas era interpretado como um atraso no tempo de treino.

Alguns alunos que iam para academia com seus amigos ou companheiros, chegavam e logo se separavam, pois, cada um tinha uma rotina de treino diferente. E, quando a sessão de musculação terminava, às vezes saíam juntos e outras vezes não. A conversa de bate papo que designava um tempo maior não existia neste espaço, pois sempre acontecia de um indivíduo logo “cortar” o assunto pois havia vontade ou necessidade de terminar os exercícios.

Raramente presenciei conversas longas na academia, mais ainda com as pessoas que não se conheciam e só se encontravam no espaço da academia. Fato que era semelhante com as pessoas que possuíam algum tipo de ligação para além deste espaço, para os quais também a conversa era rápida e evitavam

dialogar.

Para desenvolver melhor a minha observação participante, transpassei por várias modalidades de esportes dentro da academia, oferecidas pela mesma. A troca de horários era constante, porém, não seguia uma sequência definida, ou seja, durante a semana eu ia para a academia em vários horários diferentes. O fluxo de pessoas era maior durante a manhã e à noite entre os horários de 6h às 10:30min e 16:30min às 22h. Eram fatores externos que influenciavam na escolha desses horários por parte dos usuários, como por exemplo o trabalho. Segue um exemplo retomado do meu diário de campo.

No dia 25 de julho, fui para a academia às 14h. Comecei meu treino fazendo 20 minutos de esteira e, em seguida, fui para a sessão de musculação no segundo andar. Cumprimentei a professora que era responsável por esse horário, peguei meu cronograma de exercícios e comecei o meu treino. A academia neste horário não possuía muitas pessoas, comecei meu treino sozinha e a única coisa que se ouvia na academia era a música ambiente que existia neste andar e era entrecortada pelo o barulho do aparelho que eu estava usando, quando levantava algum peso. Quando estava terminando meu treino começaram a chegar algumas pessoas, desci para o primeiro andar e terminei o meu treino com mais 20 minutos de esteira, e, por volta de 15:50min, deixei a academia.

Já com as mulheres que frequentavam as modalidades de danças oferecidas pela manhã e à noite, as relações entre as frequentadoras eram diferentes, sempre estavam conversando. As aulas aconteciam no terceiro andar do prédio. Frequentei a zumba e o *fitdance*, porém, meu horário era à noite, mas também era oferecida zumba na parte da manhã.

No dia 10 de maio, fui para a academia às 7h da manhã. Quando cheguei, percebi uma movimentação diferente. No primeiro andar, perto do local onde se faz o alongamento havia uma mesa com uma toalha xadrez, com copos e algumas caixas de suco. Comecei meu exercício na esteira e logo depois um rapaz entrou na academia com umas caixas. O recepcionista da academia atendeu-o, pegando as caixas e colocando-as sobre a mesa, eram salgados assados e sanduiches naturais. Uma tentação logo pela manhã. Todos que passavam pela mesa não

resistiam e olhavam aquelas delicias, alguns até pegavam algo para comer ou beber. Um rapaz, durante esse tempo, perguntou ao recepcionista o que estava acontecendo, segundo ele, as mulheres que praticavam a zumba estavam fazendo um café da manhã para a professora, pois era seu aniversário. Confesso que foi tentador ver aquele monte de comida e para meus colegas também foi, pois, sempre os olhares voltavam-se para a mesa. Terminei meu treino aeróbico e subi para a sessão de musculação.

O mesmo aconteceu quando eu praticava a zumba durante à noite. As mulheres eram mais comunicativas e despojadas, conversavam e ficavam rindo. O professor de Zumba também sempre ficava conversando, rindo e estimulando as alunas. Quando comecei a frequentar a zumba, as mulheres que já dançavam há algum tempo, vinham até mim, e me perguntavam o nome e a idade, logo começavam a conversar antes da música tocar.

Nota-se uma diferença entre a relação dos usuários. Não sei se pelo fato de ser um grupo menor e com horários definidos, isso tornava o espaço da dança mais favorável à socialização, levando a aproximação das pessoas a ser mais fácil e natural de acontecer. O espaço da academia era o mesmo, às vezes com os mesmos personagens em ambos os ambientes descritos na monografia, porém, as relações entre as pessoas eram muito diferentes. Tornando a academia como um lugar de passagem, onde a maioria das pessoas queriam apenas fazer seus exercícios e raramente esse era flexível à socialização mais amigável, entretanto, presenciei essas exceções. ligadas à performatividade feminina.

3.7 Novo Espaço - academia apenas para o sexo feminino

Após alguns meses frequentando a academia acima citada, no município de Vila Velha, precisei mudar de cidade e logo procurei outra academia de ginástica para continuar as atividades. Esta nova academia que passei a frequentar é localizada no Município de Afonso Cláudio, no interior do Espirito

Santo. O público alvo são as mulheres e apenas dois homens participam das atividades da escola, ambos professores.

O novo espaço que frequento, é bem aconchegante e organizado. Ao chegar na academia, deparamo-nos com o balcão e a catraca, podendo avistar parcialmente o espaço e as máquinas. Junto a esse espaço inicial, estão anexadas umas prateleiras e araras, caracterizando um loja. Encontramos muitas coisas voltadas para a linha “fitness”, como suplementos de várias marcas, pasta de amendoim, iogurtes, roupas e acessórios.

Aqui estou vivenciando outras situações, diferentes das vivenciadas em Vila Velha. Por ser uma academia de cidade pequena, passei a conhecer e reconhecer as pessoas. Além de ter conseguido mais atenção dos instrutores. Nesse espaço, observei os mesmos aparelhos quando comparados com a outra academia.

Quanto às formas de lidar com o corpo e de falar sobre ele, são bem parecidas: a busca pelo corpo magro, voltado para a diminuição do percentual de gordura, o aumento dos músculos e a moldura do corpo estão sempre presentes nas falas e nos assuntos mais mencionados na academia.

As mulheres nesta academia, em grande maioria, são acompanhadas por nutricionistas (a academia disponibiliza duas nutricionais para o atendimento dos alunos), pelas quais recebem dietas específicas para seus objetivos e algunss alunos contratam *personal trainer* (profissional formado em educação física) para acompanhar seu treino bem como montar suas sequências de treinos na academia.

Há uma relação mais pessoal, não entre todos os frequentadores obviamente, pois tem aquelas mulheres que não mantêm uma relação de afetividade com este espaço e nem com os indivíduos do mesmo. Mas em sua grande maioria, as mulheres estão sempre bem humoradas, malhando juntas e mantendo diálogo entre elas. Muitas vezes os assuntos são os mesmos do que na outra academia, como, por exemplo, dietas e suas restrições alimentares, as novas receitas *fitness* que descobriram, o peso, etc.

Observo que estas especificidades se dão, pela localização da academia, pelo fato de se situar em uma cidade pequena, além, de ser frequentada por um determinado público (mulheres), favorecendo o diálogo e a harmonia deste espaço.

4.0. Considerações Finais

Pautar as decisões e, possivelmente, conclusões que obtive ao longo deste período, é bem complicado pelo fato de fazer parte do tipo de produção de si tratado nesta monografia. Com o desenvolvimento do trabalho ao longo destes anos, no entanto, obtive algumas experiências importantes. Além, do aprendizado para conhecimento pessoal principalmente quando levando em conta a questão da alimentação e dos exercícios físicos, inseri-me nelas por causa da pesquisa, e acabei gostando do esporte e principalmente dos seus resultados.

Com o passar do tempo, analisando e frequentando os espaços das academias, observei em mim mesma uma necessidade pelo corpo bonito, este conceito, dentro dos padrões estéticos impostos pela mídia. Uma necessidade surreal de mudança do/no corpo, sem levar em conta o tempo e o funcionamento natural do organismo.

Em grande maioria, os frequentadores utilizam, pensam ou já utilizaram algum artificio para auxiliar no emagrecimento, na perda de gordura e no desenvolvimento de músculos. Além do aproveitamento da tecnologia para essas mudanças nos corpos, tanto feitas por pessoas do gênero feminino quanto pelas do gênero masculino. Com a utilização dos autores como Donna Haraway (2000), percebemos que o ser humano nesse processo, utiliza a tecnologia nas mudanças desejadas, ele se torna um ciborgue, pois não é mais apenas humano e sim uma mistura de homem e máquina. Ao analisar os ambientes das academias isso é bem perceptível e notório, tendo em vista os textos de Haraway. Não atribuo consequências a estas ações, mais, sim, ressalto os resultados rápidos que são os principais objetivos de quem faz modificações/alterações mais intensivas em seus corpos.

Percebi uma necessidade individual muito grande pela obtenção do corpo perfeito, que nas academias é atribuído a baixos percentuais de gordura, aumento da massa muscular e definição dos membros inferiores e superiores. Sem levar em consideração, muitas vezes, o caminho e os utensílios que usados para se alcançar esses objetivos. Ao discutir esta temática, podemos observar que os meios de comunicação como a internet e a TV tem papel primordial nesse

processo de disseminação dessas ideias socialmente construídas e o consumo é o alvo principal dessas ideologias, pois, gera-se um comercio que tende a crescer cada dia mais, no âmbito dos suplementos, dos anabolizantes (que em grande maioria são clandestinos), no vestuário, dentre outros setores.

É interessante se pensarmos quanto o exterior influencia no dia-a-dia e nas nossas escolhas; o exterior é aqui pensado como um agente para além de nós, ao nosso corpo, de fato, o social. E como nossas ações são atreladas ao protagonismo do belo e do ideal. São influencias bastantes tentadoras pois, a sociedade não tem uma boa aceitação de pessoas acima do peso, onde elas são correlacionadas a uma falta de saúde ou de cuidados. Sem esquecer de mencionar que o comércio tem aptidão ou interesse para com esse público também.

Quanto ao conhecimento após esses meses de pesquisa e de análise sobre a temática, obtive um conhecimento bem importante quando se pensa o novo estilo de vida que adotei. Com atividade física e reeducação alimentar, percebi uma significativa melhora com relação à minha saúde, principalmente quanto aos problemas respiratórios que tive ao longo da vida, hoje não faço mais uso de medicamentos e nem mesmo os possuo em casa, situação bem diferente de quando me inseri na pesquisa e comecei as mudanças aqui citadas. Além de me sentir e aparentar melhoras quanto à parte física do corpo.

Nesse processo de produção de si, os números foram tão importantes e significativos para mim, como para os outros que observei e ainda observo na academia e nas redes sociais. Desde o começo em abril de 2016, quando comecei a pesquisa e decidi me inserir nesse processo, perdi cerca de 25kg, medidas corporais, cheguei a ter 22% de gordura corporal, sem contar os números no manequim que caíram de 46 para 40. Foi um processo difícil, mas mais difícil ainda é manter os resultados positivos. É admirável as pessoas que perdem tanto peso em prol de uma melhoria de vida, tendo como auxilio apenas uma reeducação alimentar atrelada a exercícios físicos, sem fantasiar que o uso dessas substâncias químicas não faz bem algum para a saúde quando utilizadas de forma desordenada e sem nenhum tipo de orientação. Somos todos seres meio

humanos e meio máquinas. Somos todos ciborgues, embora com diferentes recursos, e podemos pensar se com diferentes graus de intervenção. Qualquer corpo é um ciborgue.

5.0. Referências

ASSUMPÇÃO, Luís. CAMARGO, Clayton. *Um breve panorama reflexivo sobre a tecnologia da beleza e da construção do corpo na cena contemporânea.* Arquivo em movimento. REVISTAA ELETRONICA DA ESCOLA DE EDUCAÇÃO FISICA E DESPORTO-UFRJ, n° 3, v° 2, Rio de Janeiro. 2007.

BUTLER, Judith. *"Problemas de Gênero. Feminismo e subversão da identidade"*. *Cadernos Pagu*, n. 11, p. 11-42, 1998. Tradução de Renato Aguiar. – Rio de janeiro: Civilização brasileira, 2003.

CEDRA, C.M. disponível em http://www.anutricionista.com/o-que-sao-suplementos-alimentares.html acesso em 28 de setembro de 2016.

HARAWAY, D; KUNZRU, H.; SILVA, T. T (Org). *Antropologia do ciborgue: as vertigens do pós-humano*. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2000.

GIANOLLA, F. Disponível em:http://academiatriboativa.blogspot.com.br/2013/11/origem-e-historia-da-musculacao.html. Acesso em 14 de Junho de 2016.
International Federation Budybuilding- IFBB. Disponível em:http://www.ifbb.com/. Acesso em 14 de junho de 2016

LE BRETON, D. *Adeus ao corpo*: Antropologia e sociedade. Tradução: Marina Appenzeller. 6° edição. São Paulo: Papirus Editora,2003.

MAUSS, Marcel. *Antropologia e sociedade.* Tradução: Lambertoo Puccineli. São Paulo: EPU,1997.

MAUSS, M. ***Ensaios de Sociologia***. Tradução: Luiz João Caio e J. Guinsburg. São Paulo: Editora Perspectiva, 2005

SEGATO, Rita Laura. *Os percursos do gênero na antropologia e para além dela*. In: SÉRIE ANTROPOLOGIA, nº 236, UnB: Brasília, 1998.

Wacquant, L. *Corpo e Alma: Notas etnográficas de um aprendiz de boxe.* Tradução: Angela Ramalho. Rio de Janeiro: Relume Dumaré, 2002.

NIDA disponível em: https://www.drugabuse.gov/publications/drugfacts/anabolic-steroids. Acesso em 30 de setembro de 2016.

SENAD disponível em http://obid.senad.gov.br/obid/drogas-a-a-z/esteroides-anabolizantes Acesso em 01 de outubro de 2016

ANVISA. Disponível em http://portal.anvisa.gov.br/informacoes-tecnicas13?p_p_id=101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU&p_p_col_id=column-2&p_p_col_pos=1&p_p_col_count=2&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_groupId=219201&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_urlTitle=anabolizantes&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_struts_action=%2Fasset_publisher%2Fview_content&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_assetEntryId=2864313&_101_INSTANCE_FXrpx9qY7FbU_type=content . Acesso em 17 de outubro de 2016.