

CENTRO UNIVERSITÁRIO BRASILEIRO - UNIBRA
CURSO DE GRADUAÇÃO BACHARELADO EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

ANDRÉ LUÍS AMARAL DA SILVA FILHO
DIÓGO DOS SANTOS PIMENTEL
IVISSOM RAFAEL NASCIMENTO DA SILVA

**CONTRIBUIÇÃO DO FISCULTURISMO PARA A
EVOLUÇÃO DA MUSCULAÇÃO MODERNA E
PRINCIPAIS FATORES PARA A ADESÃO**

RECIFE/2023

ANDRÉ LUÍS AMARAL DA SILVA FILHO
DIÓGO DOS SANTOS PIMENTEL
IVISSOM RAFAEL NASCIMENTO DA SILVA

**CONTRIBUIÇÃO DO FISCULTURISMO PARA A
EVOLUÇÃO DA MUSCULAÇÃO MODERNA E
PRINCIPAIS FATORES PARA A ADESÃO**

Artigo apresentado ao Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, como requisito final para obtenção do título de Graduado em Educação Física.

Professor Orientador: Edilson Laurentino dos Santos.

RECIFE/2023

Ficha catalográfica elaborada pela
bibliotecária: Dayane Apolinário, CRB4- 2338/ O.

S586c Silva Filho, André Luís Amaral da.
Contribuição do fisiculturismo para a evolução da musculação moderna e principais fatores para a adesão / André Luís Amaral da Silva Filho; Diôgo dos Santos Pimentel; Ivissom Rafael Nascimento da Silva. - Recife: O Autor, 2023.
31 p.

Orientador(a): Dr. Edilson Laurentino dos Santos.

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Bacharelado em Educação Física, 2023.

Inclui Referências.

1. Fisiculturismo. 2. Musculação. 3. Halterofilismo. 4. Culto ao corpo. 5. Influência do cinema. I. Pimentel, Diôgo dos Santos. II. Silva, Ivissom Rafael Nascimento da. III. Centro Universitário Brasileiro. - UNIBRA. IV. Título.

CDU: 796

Oferecemos esse trabalho a nossos familiares, professores e amigos que sempre nos apoiaram a seguir e concluir nossa jornada para a profissionalização dentro da Educação Física.

“Tente alcançar a perfeição, melhorar a si mesmo, ser fiel aos seus amigos, dizer a verdade e honrar seus pais. Esses princípios irão ajudá-lo a se conhecer, fortalecê-lo e dar-lhe esperança, conduzindo-o ao caminho da grandeza.”

(Joe Weider)

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	07
2 REFERENCIAL TEÓRICO.....	11
3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO.....	14
4 RESULTADOS E DISCUSSÕES.....	16
4.1 Análises e discussões.....	16
4.1.1 Musculação e Fisiculturismo.....	16
4.1.2 O Fisiculturismo como estilo de vida.....	21
4.1.3 O universo feminino.....	23
4.1.4 A influência das artes.....	27
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	34
REFERÊNCIAS.....	36

CONTRIBUIÇÃO DO FISCULTURISMO PARA A EVOLUÇÃO DA MUSCULAÇÃO MODERNA E PRINCIPAIS FATORES PARA A ADESÃO

André Luis Amaral da Silva Filho
Diôgo dos Santos Pimentel
Ivissom Rafael Nascimento da Silva
Edilson Laurentino dos Santos¹

Resumo: A pesquisa visa descrever a importância dos atletas para o desenvolvimento da musculação moderna. Demonstrar quais os principais fatores que leva um aluno praticante de musculação a se tornar atleta amador ou profissional de fisiculturismo. Desenvolver uma narrativa histórica a cerca dos principais fatos que envolvem a musculação e o fisiculturismo. Utilizando de análise diagnóstica a cerca dos dados levantados sobre o tema abordado, se concluiu que a falta de estudos científicos no banco de dados acadêmicos impôs algumas limitações ao trabalho, o Fisiculturismo propriamente dito é um esporte relativamente novo quando comparado a outras modalidades, acadêmicos e estudiosos ainda não se debruçaram sobre o tema a fim de desvendá-lo, por isso, trabalhos como este são muito importantes não só para a comunidade acadêmica, mas também para todos que querem compreender como é viver o Fisiculturismo.

Palavras-chave: Fisiculturismo. Musculação. Halterofilismo. Culto ao corpo. Influência do cinema.

1. INTRODUÇÃO

A Musculação quando é utilizada para construção e desenvolvimento corporal baseada no aumento da massa muscular, tendo como objetivo uma idealização visual e estética do seu praticante. É dessa forma que se apresenta o Fisiculturismo, o esporte derivado da Musculação que consiste em apresentar o corpo esteticamente trabalhado com definições e volume na musculatura buscando a simetria e a harmonia, e no qual os indivíduos disputam em campeonatos oficiais dentro de suas federações, demonstrando poses que potencializam a silhueta de seus físicos (BOTELHO, 2009).

¹ Doutor em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2022); Mestre em Educação pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2012). Licenciatura Plena em Educação Física pela Universidade Federal de Pernambuco - UFPE (2009). Membro do Conselho Editorial da Revista Brasileira de Meio Ambiente - RVBMA [Brazilian Journal of Environment] (ISSN: 2595-4431). Membro Pesquisador do Laboratório de Gestão de Políticas Públicas de Saúde, Esportes e Lazer - UFPE (LABGESPP/UFPE); Membro Colaborador do Projeto de Extensão EDUCAÇÃO FÍSICA DA GENTE (Núcleo de Educação Física e Ciências do Esporte - CAV/UFPE); Membro Pesquisador do Centro de Desenvolvimento de Pesquisas em Políticas de Esporte e de Lazer - REDE CEDES - MINISTÉRIO DO ESPORTE. Professor do Curso de Graduação em Educação Física - UNIBRA. E-mail para contato: edilson.santos@grupounibra.com

No final do século XIX, em Londres, Eugen Sandow deu-se início ao que hoje se conhece por Fisiculturismo ou *bodybuilding* apresentado no formato esportivo competitivo, inspirado e influenciado pelas referências encontradas pelo antigo ideal grego e egípcio encontradas na história das civilizações. Contempla-se a musculatura e simetria do corpo sem ter como prioridade os antigos propósitos históricos de guerra e sobrevivência, contemplando visualmente e cultuando o corpo tendo como destaque a força, potência e a beleza estética do físico (PAULA, 2015).

Levado para a América com o slogan de “O homem mais forte do mundo” pelo produtor norte-americano Florenz Ziegfeld em 1890, Sandow realizou apresentações numa caixa de vidro. A partir dessa experiência idealizou e realizou a primeira competição oficial de Fisiculturismo em 1901, que levou uma média de três anos para ser planejada e realizada, contando com 156 atletas e tendo como um dos seus jurados o criador de Sherlock Holmes, Arthur Conan Doyle e o próprio Sandow (HALUCH, 2018).

Foi durante a era vitoriana que Sandow surge e se destaca na Inglaterra, adepto e amante do exibicionismo, tendo como fator primordial para sua época a ousadia em demonstrar seu corpo nu em poses cobrindo seu órgão genital apenas com uma folha de figo. Naquela época os homens em sua maioria preferiam manter seus corpos cobertos por completo em que os artistas utilizavam como referência a nudez feminina para as suas pinturas. Por sua atitude Sandow torna-se tão importante e impressionante não apenas por sua beleza e desenvolvimento de sua musculatura, mas para a história do Fisiculturismo (SANTANA, 2016).

No final do século XIX e início do século XX ocorrem as primeiras desmistificações entre o Halterofilismo, que atualmente é mais conhecido como *weightlifting* e o Fisiculturismo ou *bodybuilding* como se observa nos dias atuais. O Fisiculturismo ou *bodybuilding* tem um maior desenvolvimento como prática esportiva objetivando a celebração, o Culto ao corpo humano, juntamente com o desenvolvimento muscular e não mais associado a apenas o levantamento de pesos ou a sobrevivência ou autodefesa humana. Observa-se que a evolução histórica do Fisiculturismo como prática esportiva deriva de diferentes aspectos em culturas e civilizações distintas ao longo da história humana (SCHWARZENEGGER, 2001).

Foi por volta de 1930 que alguns praticantes do Halterofilismo, visando um maior desenvolvimento e evolução estética, observaram que teriam um maior resultado para seus objetivos unificando a nutrição com a prática da Musculação,

ocorrendo, assim, à criação do primeiro campeonato de Fisiculturismo no formato competitivo ainda não tão difundido e conhecido pelo público em geral, o Mister América realizada em 1940. A partir da década de 60, com a impulsão dada por Joe Weider com a criação do Mister Olympia, reverenciou-se e imortalizou-se Eugen Sandow com um troféu entregue ao campeão até os dias atuais, em sua pose clássica segurando um halter. A partir disso, o esporte consegue se solidificar nos Estados Unidos e Europa atingindo seu ápice a partir da década de 1980, supervalorizado pela indústria cinematográfica e a grande mídia da época dando maior notoriedade e importância aos seus atletas (GIBIM et al., 2017).

Recebendo o modelo que viria a se tornar o padrão a ser seguido pelas competições atuais, o Mister América se inicia em 1940 e 1941, reproduzidos e tendo John Grimek se consagrando vencedor nos dois anos. Seus adversários observaram que a base fundamental do treinamento de Grimek era o levantamento de peso na academia gerando assim uma padronização no modelo e rotina de treinamento. A partir daí surgem diversos campeões forjados pelo treinamento e a Musculação se torna um fator primordial para se atingir um melhor e maior condicionamento do físico posteriormente apresentado por atletas como Clarence Ross, Steve Reeves e Reg. Park, com alguns deles também seguiram carreira no meio cinematográfico como Steve Reeves e Arnold Schwarzenegger (SCHWARZENEGGER, 2001).

No ano de 1946 Joe Edwin Weider funda nos Estados Unidos a *International Federation of Bodybuilding and Fitness* (IFBB), originando assim o Mister Olympia considerado ainda atualmente como o maior campeonato de Fisiculturismo do mundo, que teve seu início no ano de 1965 e tem o título de maior representatividade e importância para o esporte Fisiculturismo e o universo da Musculação e fitness mundial. Nacionalmente o órgão regente e regulamentador para as competições no Brasil e estados da federação é a Confederação Brasileira de Musculação, Fisiculturismo e Fitness. Com a subdivisão dos competidores em categorias e subcategorias relacionadas à altura, ao peso e à idade. As principais categorias das competições de Fisiculturismo são: bodybuilder, Fisiculturismo clássico ou classic physique, men's physique, women's physique, fitness coreográfico, bodyfitness, bikini fitness e wellness fitness (AIRES e LUIZ, 2022).

Na atualidade o Fisiculturismo e a Musculação vêm tendo um maior destaque e visibilidade dado o estilo de vida que é pregado por seus atletas e adeptos, mais

voltado aos cuidados com a alimentação, o corpo e a qualidade de vida dos praticantes. O esporte em seu formato competitivo está em constante evolução e desenvolvimento, por meio da formação de federações regulamentadoras, normas e categorias para as competições, obtendo assim um maior número de adeptos de forma geral, objetivando vir a se tornar uma modalidade componente do quadro olímpico (PINHO, 2020).

Mediante protocolos de treinamento e nutricional, considerados rígidos e muito regradados regulados por uma equipe multidisciplinar de profissionais, os atletas precisam segui-los para alcançarem seus objetivos individuais dentro de suas categorias. Assim, precisam estar adequados no dia da competição aos critérios de avaliação e pontuação da banca de jurados quanto à simetria, definições e volume muscular, bem como seus aspectos de pele, visuais e de sua saúde como um todo (SOUZAI, 2012).

Atualmente, observa-se o aumento pela procura e adesão às práticas de treinamentos e exercícios físicos bem como da Musculação, com o intuito de manutenção da saúde do praticante, qualidade de vida e práticas que visam à elevação nos índices de saúde populacional como um todo, tendo como uma das consequências à estética corporal que as práticas proporcionam, esse é um dos principais motivos para a adesão e iniciação dos treinamentos em academias (MARQUES, 2020).

Balbinotti e Capozzoli (2008) propuseram-se analisar a motivação dos indivíduos quanto à prática da Musculação em academias, de forma diária e contínua. Os praticantes mais experientes relataram que um dos fatores que os mantêm a seguirem suas rotinas de treinos é a sensação de prazer, justificada pela liberação de hormônios realizada pelas glândulas hipófises no organismo, como a endorfina e a serotonina. Para os iniciantes os principais fatores ainda são os estéticos, como a busca pelo aperfeiçoamento do físico, desenvolvimento de musculatura e os aspectos que se relacionam à qualidade de vida e saúde do indivíduo.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Culto ao corpo

Dentre as influências recebidas e perpassadas pelas antigas civilizações, o Culto ao corpo oriundo dos gregos e egípcios em especial e posteriormente observados pelos antigos romanos, que adoravam o corpo, sua beleza e estética, treinando e o aprimorando seja a musculatura e força física quanto o mental. Esses aspectos eram tidos como um ideal a ser atingido e seguido, pois um corpo atlético sempre demonstrou um maior grau de saúde, admirado pela população em geral principalmente pelo equilíbrio entre um corpo esteticamente belo e um maior desenvolvimento da inteligência cognitiva (BARBOSA, 2011).

Analisando os registros e achados históricos encontrados na Grécia, Egito, entre outras civilizações da Antiguidade que remetem à exaltação e contemplação, bem como à competição de beleza e Culto ao corpo, a sua origem torna-se milenar. Mais observado como forma de exibição de força para a época, apesar de demonstrarem a estética corporal como um dos principais fatores a ser observado (LEIGHTON, 1987).

2.2. Halterofilismo

Um dos implementos utilizado para a realização do treinamento na Musculação é o halter/haltere/halteres, um instrumento que consiste em uma haste de ferro ou metal com anilhas de pesos variados nas pontas, já o termo filia ou filo, significa amigo, e os sufixos -ismo e -ista significam adepto, aderente, seguidor (HOUAISS, 2007).

Portanto, o Halterofilismo, halterofilia, halterófilo, halterofílico, halterofilístico é a prática da ginástica ou do esporte competitivo de levantamento de pesos ou halteres. Dessa forma, halterofilista, levantador, levantador de peso é todo praticante do Halterofilismo, que pode ser praticado pela perspectiva estética e pode ser caracterizado como esporte-lazer, em razão dos praticantes serem voluntários e não se apresentarem para as competições (TUBINO, 2007).

2.3 Fisiculturismo e musculação no Brasil

O levantamento de pesos ou *weightlifting* é uma modalidade esportiva contida no quadro de esportes olímpicos, que já era praticado pelas antigas civilizações sem uma datação exata do início das suas práticas. No Brasil, observa-se que a partir de 1898 ocorrem as primeiras manifestações das práticas do Halterofilismo, como ficou conhecido popularmente e praticado pelos imigrantes alemães (NEVES, 2012).

Na década de 80, o Fisiculturismo chega ao Brasil com maior força e recebe uma supervalorização nos EUA e Europa; por outro lado, ao buscarem resultados imediatos e atingirem o corpo esteticamente perfeito, alguns atletas acabam desenvolvendo e potencializando transtornos e defeitos estéticos e psicológicos (GIBIM et al., 2017).

Nesse mesmo período observa-se um maior uso de substâncias esteroides e anabolizantes sintéticos entre os jovens praticantes da Musculação que, buscando resultados imediatos, acabavam colocando a sua saúde em risco pelo excesso e com possibilidade, inclusive, de ocasionar a morte, pelo descontrole e desinformação sobre o tema, gerando alertas em várias comunidades (ESTEVÃO, 2005).

Segundo dados apontados pelo relatório realizado pelo International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) no ano de 2019, o Brasil aparece como o segundo país no mundo com o maior número de centros de treinamento físico registradas pelo CONFEF, contando com 34.509 academias. Isso proporcionou ao país um cenário favorável para a realização de grandes eventos, campeonatos e feiras internacionais relacionados ao universo da Musculação e fitness em geral (AIRES e LUIZ, 2022).

2.4 Influência do cinema

Dentre suas principais personagens Arnold Schwarzenegger é um dos que recebem maior destaque e prestígio, tendo se sagrado campeão do Mr. Olympia por sete vezes, de 1970 a 1975 e retornando em 1980 para encerrar sua carreira como atleta profissional. Ingressou no cinema e protagonizou filmes, como: “Pumping Iron”, “Conan o Bárbaro” e o “Exterminador do Futuro”, que receberam grande

bilheteria na época de seus lançamentos. Em 2003, elegeu-se governador do estado da Califórnia nos Estados Unidos, permanecendo na política até 2011.

Considerado o embaixador mundial do fisiculturismo, é o idealizador e promotor do evento “Arnold Classic”, no qual os vencedores contabilizam pontos e vagas para concorrer ao Mr. Olympia que ocorre uma vez ao ano e é considerado o maior campeonato de Fisiculturismo do mundo. Por isso, Arnold é um dos ícones do esporte, contribuindo para disseminar a cultura do Fisiculturismo em diversos ambientes, mídias e promovendo o esporte como um meio de busca da saúde e da qualidade de vida (SCHWARZENEGGER, 2012).

Atores de Hollywood como Sylvester Stallone, que na década de 1980 produziu e foi o protagonista das franquias “Rocky” e “Rambo”, os também atores e especialistas em artes marciais Jean Claude Van Damme e Bruce Lee também eram adeptos da Musculação e apresentavam uma estrutura corporal e um físico com musculatura mais desenvolvida. O também fisiculturista Lou Ferrigno que rivalizou juntamente com Arnold o Mr. Olympia de 1974 atuou como “O Incrível Hulk” em um seriado de televisão, o que acabou promovendo um tipo de perfil corporal ao qual o protagonista deveria apresentar, influenciando a indústria e os consumidores desse entretenimento da época (SOUZAI, 2012).

2.5 Musculação e Fisiculturismo

A prática contínua da musculação pode auxiliar a elevar a qualidade de vida e saúde humana, quando utilizada de forma recreacional auxilia na redução do stress, contribuindo para as relações interpessoais levando seus praticantes a se dedicarem também ao lazer, conseqüentemente reduzindo o ócio e o sedentarismo. Quando praticada pelas populações consideradas especiais, contribui com melhorias significativas para doenças como osteoporose, hipertensão arterial, obesidade, aterosclerose e diabetes mellitus, elevando a qualidade de vida bem como a percepção e imagem que o indivíduo tem de si (PRAZERES, 2007).

O atleta de Fisiculturismo deve seguir uma rotina pré-programada, organizada e estabelecida por uma equipe multidisciplinar em que se tem uma manutenção de fatores como a periodização dos treinos, protocolos nutricionais, associando à necessidade de tomada de estratégias e decisões, a intensidade dos treinos, bem como aos estímulos e motivações promovidos por seus treinadores, equipe e

terceiros inseridos no universo do atleta ou pelo reposicionamento de suas necessidades individuais. Durante a preparação de um atleta pode-se observar uma singularidade e similaridade entre o estilo de vida de outros atletas e praticantes da modalidade, ainda que as motivações iniciais e individuais sejam distintas, a manutenção na modalidade requer dedicação, superação individual, satisfação pessoal, incentivos externos (AIRES e LUIZ, 2022).

3 DELINEAMENTO METODOLÓGICO

Foi realizado um estudo de natureza qualitativa, já que a pretensão não é de quantificar os dados, mas analisar seus sentidos e significados. Conforme Minayo (2010) a pesquisa qualitativa:

Se preocupa, nas ciências sociais, com um nível de realidade que não pode ser quantificado. Ou seja, ela trabalha com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde a um espaço mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos que não podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (MINAYO, 2010).

Foi realizada uma pesquisa bibliográfica para identificar estudos que tratam do tema investigado. Esse tipo de pesquisa é elaborado por meio de trabalhos já executados por outros autores, cujos interesses conferidos eram os mesmos. Gil (2010) aponta as suas vantagens afirmando que:

A principal vantagem da pesquisa bibliográfica reside no fato de permitir ao investigador a cobertura de uma gama de fenômenos muito mais ampla do que aquela que poderia pesquisar diretamente. Esta vantagem se torna particularmente importante quando o problema de pesquisa requer dados muito dispersos pelo espaço. A pesquisa bibliográfica também é indispensável nos estudos históricos. Em muitas situações, não há outra maneira de conhecer os fatos passados senão com base em dados secundários (GIL, 2010).

Para conhecer a produção do conhecimento acerca do Fisiculturismo ou *bodybuilding*, evolução da Musculação e fatores motivacionais para a adesão ao esporte foi realizado um levantamento bibliográfico nas bases de dados eletrônicas (Google Acadêmico). Como descritores para tal busca, serão utilizados: “Fisiculturismo”, Musculação e “Fisiculturismo AND História”, e os operados booleanos para interligação entre eles serão: AND e OR.

Os critérios de inclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos publicados dentro do recorte temporal de 2017 a 2022; 2) estudos com conteúdo dentro da

temática estabelecida; 3) artigos na Língua Portuguesa e 4) artigos originais. Os critérios de exclusão do uso dos artigos serão: 1) estudos indisponíveis na íntegra; 2) estudos com erros metodológicos; 3) estudos repetidos.

4 RESULTADOS E DISCUSSÕES

4.1. Análises e discussões

4.1.1. Musculação e Fisiculturismo

No estudo de Aires e Luiz (2022), os autores abordam as motivações e possíveis causas que levam uma pessoa a buscar o treinamento da Musculação e, posteriormente o ingresso no universo do Fisiculturismo e fitness. Os autores destacam que a Musculação e o Fisiculturismo foram por muito tempo direcionados por informações mitificadas e conclusão sem embasamento e apoio científico o que, historicamente, remete as suas informações e ensinamentos mais importantes, reservados em muitos momentos apenas aos seus praticantes mais assíduos e atletas o que gerou alguns preconceitos sobre as práticas.

Aires e Luiz (2022) utilizam em seus estudos a Hierarquia das Necessidades de Maslow que é apresentada em formato de pirâmide contendo cinco níveis, dispostos e descritos como: necessidades fisiológicas (necessidades de sobrevivência, alimento, água ou hidratação, oxigênio, sono, sexo e também instintivas, uma vez que já nascem com o homem); necessidades de segurança (necessidades de estabilidade, busca de proteção contra ameaças e incertezas); necessidades sociais (necessidades de relacionamento ao convívio social, amizade, afeto, amor); necessidades de autoestima (necessidades de autoconfiança, de ser útil e necessário para os outros, o desapontamento ou insatisfação produzirá sentimentos de inferioridade e impotência); necessidades de auto realização (necessidades de grandes desafios, criatividade, explorar suas potencialidades, crescimento pessoal).

Atualmente, com os avanços dos estudos científicos e tecnológicos, a Musculação atravessa uma fase evolutiva em sua história, sendo considerado um importante meio para obtenção de benefícios que proporcionam melhorias significativas na qualidade de vida de seus praticantes.

Aires e Luiz (2022) indicam que a prática da Musculação se insere na rotina da maioria dos praticantes pela busca por prazer, realização, superação, cuidado com a saúde; sentimentos comuns encontrados e associados a uma rotina diária nas práticas de treinamento, acompanhamento nutricional, calendário de competições de atletas, em que boa parte dos praticantes encontram a solução para

o controle da ansiedade, medo e o estresse, fatores que também influenciam diretamente a rotina dos atletas e competidores.

As motivações dos praticantes de Fisiculturismo podem ser categorizadas como internas e externas. Segundo Aires e Luiz (2022), as motivações internas são aquelas em que o indivíduo inicia um comportamento por motivos internos tendo origem emocional que se relacionam com os sentimentos, disposição fisiológica, função (o que se deseja no momento) e expressão (exposição emocional), ou seja, o indivíduo não é diretamente influenciado por terceiros a tomar decisões, ninguém o orienta o que fazer. As motivações externas estão relacionadas a estímulos sociais, familiares, de terceiros. Essas motivações agem sobre o indivíduo de forma positiva ou negativa, distanciando-o ou aproximando-o de um objetivo. Estando assim, a motivação externa relacionada na influência de terceiros nas decisões tomadas pelo indivíduo.

A satisfação e o bem estar pessoal podem ser ampliados para outras dimensões, à medida que corroboram com estudos que apontam os benefícios da prática regular de exercício físico para a saúde. A prática regular da musculação favorece o aumento e a manutenção da massa muscular, reduz a gordura corporal, ameniza as dores articulares e lombares, qualifica o sono e diminui consideravelmente os níveis de distúrbios psicológicos que se relacionam com a ansiedade e depressão (AIRES e LUIZ, 2022).

Ainda que as motivações iniciais sejam distintas, a manutenção na modalidade requer dedicação, superação, resiliência, satisfação pessoal, incentivos externos. O sucesso ou o fracasso em uma competição, mensurado por meio da construção e do desenvolvimento de um corpo esculpido a ser apresentado no palco, não revelaria a motivação que o levou a aderir à prática da Musculação, fazendo-se necessário a realização de outros estudos qualitativos para melhor compreensão das nuances constitutivas do Fisiculturismo (AIRES e LUIZ, 2022).

Analisando o estudo de Marques (2020), bem como o de Pinho (2020), nota-se que os autores buscaram compreender e demonstrar a realidade do estilo de vida dos atletas Fisiculturistas e as suas percepções sobre o que os motivou à prática. Os autores afirmaram que os principais fatores que induzem os fisiculturistas/indivíduos a ingressar e seguir a carreira como atleta fisiculturista é o ambiente ao qual estão inseridos, principalmente no âmbito das academias nas quais buscam realizar suas rotinas diárias de treinamentos, ao receberem

influências e motivações externas. Expondo de maneira mais ampla, um pouco da vida, rotina, pensamentos e frustrações desses atletas que entregam suas vidas por esse esporte ainda tão desvalorizado no país.

Por meio dos estudos realizados encontrou-se que na evolução histórica da Musculação, integrada ao desenvolvimento que inclui toda complexidade do Fisiculturismo como modalidade esportiva, podem-se observar muitos momentos e situações ao qual o estilo de vida do praticante ou atleta direciona e interfere diretamente sobre os resultados que necessitam ser atingidos como objetivos pessoais ou de um grupo que assessora um (a) atleta ou praticante da Musculação.

Quando se ultrapassam os limites estéticos ou não mais apenas visando à manutenção da saúde e qualidade de vida, se consegue identificar o início pela busca do alto rendimento e conseqüentemente o nível competitivo do Fisiculturismo, onde com a aquisição e a ocorrência de uma imersão no estilo de vida que o esporte e a prática necessitam para que o atleta alcance seus resultados, sendo atribuída a esse estilo de vida uma rotina extremamente disciplinada, onde no qual todas as variáveis são analisadas e controladas desde as horas e a qualidade do sono, horário de alimentação, dieta específica, frequência e horário de treinos e suas intensidades, dia de descanso, além das privações de alguns ambientes sociais, entre outros fatores que não contribuem positivamente para o desenvolvimento profissional. Cada uma dessas especificações e privações contribui diretamente no desempenho e construção de físicos, no ganho de massa muscular e nível de gordura corporal controlados ao mínimo possível para então se apresentar e se destacar dentro da categoria adequada escolhida pelo atleta (MARQUES, 2020).

Ainda segundo o autor, o caminho que uma pessoa percorre da Musculação até alcançar o esporte Fisiculturismo em toda sua complexidade, passa por diversas situações e momentos nos quais as escolhas e atitudes interferem diretamente nos resultados que um praticante da Musculação busca e obtém, o estilo de vida que se faz necessário ter para se atingir e ultrapassar determinados limites dentro da Musculação casualmente praticada com objetivos de saúde e estética. A partir disso, inicia-se uma busca pelo alto rendimento a nível competitivo do Fisiculturismo, essa imersão atribuída ao estilo de vida é inegável, adquirindo uma rotina extremamente organizada (MARQUES, 2020).

Cada uma dessas especificações e privações contribui diretamente para o desempenho e a construção do físico ideal que o fisiculturista busca

incessantemente atingir, um corpo simétrico com o maior volume e definição muscular possível com a ausência de gordura, visando a obter o maior destaque dentro da categoria ao qual melhor se enquadra para seu desempenho e posteriormente competir.

Marques (2020) aponta que a Musculação direcionada apenas a promoção da saúde e qualidade de vida, conseqüentemente para a estética apresenta uma linha tênue quando voltada ao âmbito esportivo do Fisiculturismo quando se associa a disciplina e nível elevado de comprometimento com a atividade que a modalidade necessita, como a cultura esportiva e suas práticas, o meio social que o acolhe incentivando e direcionando a condutas que acabam regendo sua forma de viver, dando muitas vezes, sentido à vida do praticante que começa a identificar seus potenciais e se sentindo motivado a novas buscas e conquistas, também se tornando favorecido em seu bem-estar pela prática do Fisiculturismo.

Segundo Pinho, em seu estudo recente de 2020, a maior parte dos atletas e adeptos do Fisiculturismo aderem ao estilo de vida que a modalidade necessita, vivendo com protocolos de treinamentos, dietas regradas o que exige uma maior disciplina do atleta. Além de estar sempre se observando e comparando para medir possíveis ganhos de volume muscular e perda no percentual de gordura, e ainda que sofram alguma lesão ou contra a indicação dos profissionais da saúde continuam suas rotinas e atividades sem interrupção, fator que também pode demonstrar algum grau de distúrbio característico da vigorexia, que quando não tratado, pode acarretar algum tipo de problema ao indivíduo.

A emoção e o desempenho estão correlacionados, as emoções afetam o desempenho do atleta, assim como o desempenho tem influência sobre as emoções. O fato de algumas categorias principalmente femininas terem sido banidas ou excluídas do quadro de competições da *International Fitness and Bodybuilding Federation* (IFBB), federação internacional que rege as competições oficiais de Fisiculturismo pelo mundo, pode trazer frustrações para essas atletas que dedicaram grande parte da sua vida aos treinos intensos e protocolos de dietas rigorosas, para realizarem suas apresentações, sendo assim, quando são impedidas de fazer o que amam, se desmotivam a continuar sua carreira como atleta e seus corpos acabam perdendo o significado para elas. Algumas se submetem a redefinir o físico a fim de alcançar o padrão estabelecido em outras categorias, mas para outras, essa ideia é

incogitável, e Iris Kyle expõe o problema no documentário *Generation Iron* ao afirmar que tal fato é desrespeitoso com as atletas. (PINHO, 2020).

Buscando contribuir para a reconstituição dos primórdios do Halterofilismo e do Fisiculturismo no Brasil, Neves (2012) identificou que estudos e materiais acadêmicos são escassos e fazem-se necessários a realização e o desenvolvimento de estudos a respeito desse tema com viés histórico bibliográfico.

De acordo com Neves (2012), na Grécia o levantamento de pesos já era bastante praticado, bem como na Roma antiga durante os treinamentos físicos de seus soldados, não conseguindo ser datado um início específico para a prática do levantamento de pesos, pois desde os primórdios da humanidade identifica-se que o homem já realizava essa prática, ainda que para sobrevivência, não levando em consideração o cunho estético ou competitivo como vistos na atualidade.

Analisando a obra “Ginástica” do autor grego Pilostrato datada do século II a.C, cita-se o uso de halteres nas práticas de treinamento físico, que foram encontradas mediante escavações na cidade de Olímpia, pedras datadas do século VI a.C, que remetem aos implementos com similaridades aos utilizados nos dias atuais o que leva à conclusão da utilização e da realização de treinamento com pesos durante esse período.

Em sua análise, Neves (2012) diz que a procura pela prática da Musculação por adolescentes se relaciona diretamente à preocupação sobre sua autoimagem e buscam na prática da Musculação uma alteração da composição e forma corporal. Os resultados dos estudos apresentados pelos autores registram ainda que os jovens relatam maiores bem estar durante suas rotinas diárias, além de melhorias na autoestima e autoconfiança. Aponta-se que a insatisfação com o físico é um agente direto que impulsiona e motiva para a manutenção e permanência na prática da Musculação.

O Culto ao corpo como conhecemos atualmente já era identificado nas antigas civilizações, nas quais se observam estátuas, pinturas de grandes artistas renomados e se identifica o culto artístico aos músculos, valorizando assim a estética corporal como algo positivo e admirável. Neves (2012) evidencia que na Idade Média foi se desenvolvendo a ideia do que conhecemos hoje como halter ou halteres: uma barra com duas grandes bolas de ferro nas extremidades era utilizada para realização de levantamentos e demonstração de força, tal como hoje conhecemos na prática da Musculação.

4.1.2 O Fisiculturismo como estilo de vida

Segundo Murer, Braz e Lopes (2019), ao apresentarem embasamento teórico acerca das individualidades e particularidades das populações especiais quando realizam o treinamento de força somada a aplicação de exercícios de força para indivíduos com lesões dos tecidos biológicos e como isso pode ser contextualizado de forma específica pelos profissionais da área da Educação Física e do movimento humano.

Para os autores, um dos países com maior destaque no cenário mundial do Fisiculturismo e da Musculação na atualidade é o Kuwait, que vem se tornando uma grande potência e celeiro de atletas e avanços tecnológicos no mundo do Fitness, muitos atletas em destaque e sendo referência nas conquistas de muitos títulos. O campeão do Mr. Olympia de 2019, Bradon Curry revela como o suporte do país leva os atletas a um alto nível de evolução, superando os Estados Unidos da América em vários aspectos, o investimento em equipamentos cada vez mais avançados em estudos de biomecânica permite que o atleta trabalhe cada grupo muscular detalhadamente, se torna um diferencial do país.

- *“Eu estou aqui, então o Kuwait é um rival para os EUA, quero dizer, Ashkanani provou isso, Big Ramy provou isso, sabe, os EUS meio que perderam o seu brilho. O que fazem aqui é um nível diferente.”* (Brandon Curry, Atleta profissional americano da IFBB, In: MURER; BRAZ; LOPES, 2019. grifo nosso).

- *“Uma vez fui aos EUA para ver como as pessoas trabalhavam o Fisiculturismo, mas vejo que no Oriente Médio tem tudo.”* (Mamdouh Elssbiay “Big Ramy”, Atleta IFBB Pro, In: MURER; BRAZ; LOPES, 2019. grifo nosso).

A funcionalidade dos equipamentos de Musculação baseia-se em aplicar forças externas, constantes ou variadas, por intermédio da mecânica do equipamento a ser utilizado, a escolha varia de acordo com os objetivos do cliente, nível de experiência e as curvas de força em seus movimentos corporais; existe uma crescente variedade de marcas e modelos disponíveis no mercado. (MURER; BRAZ; LOPES, 2019).

- *“Vir para um lugar como este, forçado ao extremo, você meio que descobre o que é a genética e do que você é feito, você meio que descobre o que separa um fisiculturista talvez da comunidade normal e por que fisiculturistas, durante um período histórico de tempo muda seu treinamento de uma maneira.”* (Bradon Curry, Atleta profissional americano da IFBB, In: MURER; BRAZ; LOPES, 2019. grifo nosso).

Corroborando com Murer, Braz e Lopes (2019), um dos principais fatores que ocasiona o ingresso de novos praticantes para a Musculação e o universo do Fisiculturismo é o ambiente adequado que uma academia pode proporcionar ao atleta, contendo todo o suporte necessário para o treinamento com alto volume de cargas, equipamentos e maquinários que permitem o treinamento de musculaturas específicas, acesso e um meio social com atletas veteranos, treinadores, além de pessoas conhecedoras e entusiastas da modalidade. Um indivíduo com um maior potencial para o desenvolvimento muscular sempre será notado por admiradores do esporte que buscam apresentar o Fisiculturismo e influenciar a sua prática, além do espaço da academia que promove o necessário para o desenvolvimento físico do indivíduo minimizando riscos e proporcionando um maior rendimento de suas potencialidades.

Além da tecnologia que vem sendo uma forte aliada para o desenvolvimento e a disseminação do Fisiculturismo como modalidade esportiva, a evolução tecnológica contribui diretamente para a adesão e a disseminação, com ela, novos nomes surgiram e rapidamente se tornaram referência no meio fitness. Na era digital, muitos atletas têm exposto sua rotina alimentar e de treinos, demonstrando também seu estilo de vida de forma geral, atraindo e despertando a atenção do público em geral. O alto número de visualizações em redes sociais que conseguem alcançar chama a atenção de empresas que desejam visibilidade em divulgar sua marca e venderem seus produtos, por isso, as pessoas em geral, estão cada vez mais obcecadas pelas mídias sociais, esquecendo que muitas vezes a realidade mostrada nas redes sociais nem sempre é verdadeira, ou somente uma parte da verdade, assim, muitos pesquisadores estão se questionando sobre se essa obsessão por sucesso nas redes sociais é ou não uma patologia moderna. A dependência tecnológica é comportamental, diferente das outras dependências químicas. Porém, ela causa o mesmo efeito no cérebro que outras drogas (MURER; BRAZ; LOPES, 2019).

Prazeres, 2007, identificou que a prática da Musculação, quando bem orientada, proporciona importantes alterações fisiológicas no organismo, que nada mais são do que benefícios físicos, mentais e sociais, os quais se constituem como elementos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida do ser humano.

Analisando seus estudos, evidencia-se que o Fisiculturismo não se resume apenas ao ato de levantar pesos, o atleta se torna um escultor quando decide modificar a estrutura e composição corporal, como um artista plástico esculpe uma escultura, e cada detalhe se torna importante durante sua apresentação no palco, o Fisiculturismo é uma maneira de lidar com o corpo, a felicidade com a própria imagem ao se olhar no espelho. Um atleta de Fisiculturismo precisa dedicar praticamente sua vida ao esporte, o que demanda muito esforço, sacrifícios e muita resiliência, assim, não é um esporte tido como fácil, pois um erro pode destruir todo o trabalho de uma vida. O *bodybuilding* ou Fisiculturismo é uma modalidade que está ligada com a busca por um padrão de corpo ideal, com volume, maturidade e densidade muscular, além de baixas taxas de gordura corporal, a qual, a partir de 1980 se afirmou e se tornou uma referência (PRAZERES, 2007).

Desde as primeiras competições oficiais de Fisiculturismo houve muitas mudanças, criações de categorias que visam a atender a demanda dos atletas, por conta do desenvolvimento atual e a crescente popularização do esporte, mais investidores têm voltado sua atenção para as necessidades desse público, ampliando a variedade de maquinário específico para o treinamento, novos tipos e estudos sobre suplementos alimentares com fórmulas avançadas, novas estratégias de treino, tudo voltado ao melhor desempenho do atleta. Prazeres (2007), ainda afirma que com o aumento do número de frequentadores, desde a década de 80, a academia se consolidou como um espaço e mercado lucrativo e rentável.

4.1.3 O universo feminino

Botelho em seu estudo experimental realizado em 2009 constatou que a relação do universo feminino com a valorização estética e os riscos aos quais se expõem para atingir os ideais de beleza em alguns momentos extrapolam os limites que seus próprios corpos aceitam. O estudo compreende a relação existente entre a construção dos corpos das atletas de Fisiculturismo e as especificidades que a

modalidade exige, bem como o que dita o mercado de consumo voltado ao corpo em suas nuances.

O autor identificou que no esporte existem quatro categorias de competição diferentes no Fisiculturismo feminino. O julgamento das atletas de cada categoria acontece em várias fases no palco, e cada uma dessas fases tem determinados critérios a serem avaliados.

O fitness procura numa concorrente beleza e forma. Nesta modalidade não há necessidade de a atleta ter a musculatura muito rígida e hipertrofiada. A atleta é julgada basicamente pelo desempenho atlético; pela feminilidade, que é determinada a partir da escolha do biquíni, do penteado e das joias e adornos que a atleta usa na apresentação; pela beleza facial, realçada pela maquiagem; pela sua capacidade de mover-se pelo palco com delicadeza e confiança e pela simetria, quando os dois lados do corpo, direita e esquerda, são comparados.

Já no *body fitness* as concorrentes têm um determinado tempo para, em uma coreografia com música demonstrar sua força, resistência e flexibilidade, se assemelhando ao que se vê na ginástica. Nessa etapa a coreografia ajuda os juízes a avaliarem a condição física e as habilidades da atleta que faz uma demonstração artística de suas habilidades na dança, nas artes marciais, no Fisiculturismo e na aeróbica. A segunda etapa avalia o tônus muscular, que deve ser bem definido; a estrutura óssea; a proporção, ou seja, cada grupo muscular estar definido de forma proporcional e harmoniosa; a simetria corporal e a capacidade de a atleta atrair o público (BOTELHO, 2009).

O figure é o Fisiculturismo de uma forma sutil. Nessa modalidade a competidora é avaliada por uma musculatura hipertrofiada e o baixo nível de gordura corporal. A musculatura é bem rígida, mas a hipertrofia e a definição são aceitas até o ponto de os grupos musculares não perderem sua dimensão natural. São executadas poses no palco na tentativa de ressaltar seus pontos fortes, simetria entre as partes é importante.

No culturismo ou *bodybuilding*, as atletas possuem a massa muscular bastante hipertrofiada e muito definida, o que as torna, segundo F., “bastante masculinizadas”. Todos os ângulos do corpo são analisados a partir das poses exibidas pelas competidoras, sendo avaliadas a estrutura óssea; a proporção entre as partes do corpo, por exemplo, as partes inferiores em contraposição às superiores, ou o quadril e o quadríceps; o balance, ou seja, a comparação entre os

lados direito e esquerdo e a parte da frente com a de trás; e a simetria. São analisados os nove grupos musculares avaliados em função do seu desenvolvimento: forma, espessura e qualidade do músculo; a proporção entre os diversos músculos no corpo; e a definição, avaliando a separação muscular e a vascularidade. Durante a apresentação da competidora são avaliadas também suas habilidades, a capacidade de a atleta interagir com o público, o físico e a aparência geral. Essa categoria é dividida no Brasil por peso, em até 55 kg e acima de 55 kg. O culturismo traz características que ajudam a compreender a organização social do gênero, já que em cada uma delas se identifica uma maior ou menor masculinização do corpo feminino, além de utilizar coreografias e poses consideradas mais femininas (BOTELHO, 2009).

Os estudos e análises de Jeager (2009) indicam que existe uma mudança no perfil exigido para as atletas e que elas preservem seus traços, atributos e individualidades relacionadas à feminilidade no esporte. Mas que, por outro lado, nada as impede de seguirem seus desejos individuais e que essa recomendação não às questiona dessa mesma forma e que algumas são cativadas pela recomendação, já outras reagem e resistem indicando que uma arquitetura corporal muscularmente desenvolvida não diminui sua feminilidade.

A partir da década de 70 as mulheres começaram a serem inseridas nas primeiras apresentações de Fisiculturismo. Elas se apresentaram com trajes de biquíni e um físico estético não muito volumoso, mais próximo do considerado natural do gênero feminino, mas a partir da década de 80 as atletas começaram a apresentar um novo padrão, com mais volume muscular em seus físicos até chegarmos à atualidade. Elas começaram a sofrer ataques contra sua feminilidade e aparência física por conta do aumento em seu volume muscular proporcionado pelas categorias que permitem e exigem um maior desenvolvimento da musculatura. Porém o conceito de feminilidade tem sido debatido nos últimos anos, a verdade é que as atletas veem feminilidade no que fazem, elas não se sentem menos mulher por terem seus corpos com maior volume muscular.

- *“Nossos rostos, e eu sei que exagero no rosto, parece que estou drogada o dia inteiro. Então quando dizem: “não atraente”, não estamos em um concurso de beleza. Não é um show de beleza, é um show de Fisiculturismo.”* (Iris Kyle, 10x Miss Olympia, In: MURER; BRAZ; LOPES, 2019. grifo nosso).

Na fala de Iris Kyle, na qual ela afirma não estar em um show de beleza, mas sim de Fisiculturismo, e que os espectadores nem sequer olham para seus rostos, revela o preconceito e o padrão de beleza que querem impor sobre os corpos femininos, já que a mulher muitas vezes recebe críticas devido aos estereótipos sexuais ou de gênero, que determinam quais são os esportes masculinos e femininos. Seus físicos alterados por treinos e dietas ainda são alvo de críticas na qual a sexualidade e feminilidade dessas atletas são postas em suspeição (JAEGER, 2009).

Por não se enquadrarem nos padrões aceitos pela sociedade os físicos dessas atletas não recebem um alto valor comercial para os empresários, eles não veem lucro em usá-las como modelo de suas marcas. Por exigir que as mulheres levem seus corpos ao extremo e as apresentações das poses acabem sendo consideradas semelhantes às apresentadas nas categorias masculinas a categoria *Bodybuilding* tem sido excluída das competições oficiais, hoje é avaliado das atletas comportamento, desenvoltura, andar no palco, e também é levado em consideração o estado do rosto, pele e cabelo, para mostrar que as mulheres ainda continuam com suas características femininas. Acredita-se que, em competições não estão levando em conta o aumento muscular, mas sim a feminilidade normalizada, por suas estratégias serem consideradas do universo feminino (JAEGER, 2011).

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

4.1.4 Influência das artes

Arnold Schwarzenegger (2001) afirma que quanto maior o indivíduo fica, mais atenção chama, seja de forma negativa ou positiva. As personagens sempre aguçaram o imaginário tanto das crianças como dos adultos no que se refere à imagem segundo os padrões atuais para a conquista de físico ou corpo ideal. Mediante a influência imposta pelas mídias em diferentes contextos de sociedades e realidades onde essas personagens são apresentadas em suas histórias, criado e idealizado no imaginário popular, a sensação de semelhança por determinadas características, como exemplo, o Super-Man americano, é representado como modelo de força, dignidade, sabedoria e lealdade. Além de seus “poderes”, que algumas pessoas sonham em ter, o destaque para esse estudo é seu porte físico com destaque para o volume e definição muscular perfeito que sempre foi apresentado ao público, ressaltado por trajes atléticos, justos e coloridos que fazem menção as práticas esportivas, influenciando muitos praticantes de Musculação a atingirem esse ideal.

Antes da revolução tecnológica com o advento das mídias digitais o acesso às informações era mais difícil, visto a facilidade a que encontramos na atualidade na era digital. Para se acessar as informações e estudar sobre o Fisiculturismo, Musculação e o universo *fitness*, fazia-se necessária a compra de revistas e de materiais especializados que demonstravam através de imagens de treino e fotos dos atletas e em alguns casos, textos demonstrando exemplos de treinos, dietas e preparos de refeições eram encontrados nessas revistas.

Os amantes do Fisiculturismo que viveram essa época relatam como a experiência era motivadora, como desejavam ser como seus ídolos, e foi quando os primeiros atletas começaram a ganhar espaço e visibilidade, tornando-se estrelas e referência no meio. Nas academias tinha-se um ambiente saudável também nos campos psicológico e social, visto que podiam-se encontrar amizades e até irmandade, respeito e admiração principalmente por quem estava há mais tempo no esporte, sentimentos que na atualidade acabaram se perdendo e em determinadas situações deixaram de existir, fazendo com que muitos anseiem pela volta da era de ouro do fisiculturismo.

Época em que Joe Weider trabalhou e preparou diretamente fisiculturistas para suas competições, tendo Arnold Schwarzenegger como um dos primeiros e

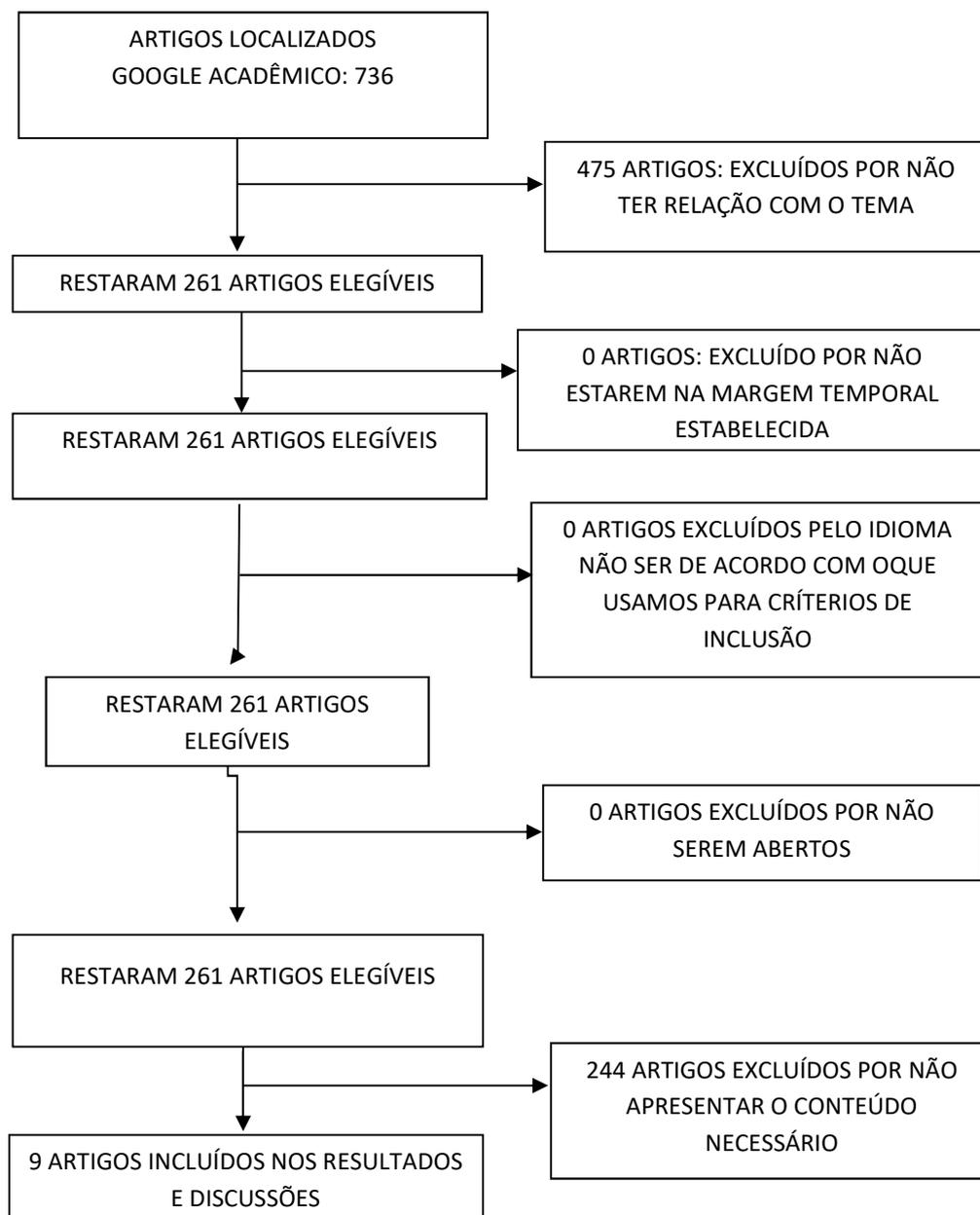
principal atleta a ser treinado por ele. O Fisiculturismo influenciou e modificou o padrão dos corpos dos heróis dos filmes de ação, que passaram a apresentar um físico mais musculoso e atlético, um exemplo dessa influência são Conan, bem como Rambo que foi estrelado por Sylvester Stallone e nos filmes de artes marciais que fizeram com que os novos modelos e atores de cinema como: Jean-Claude Van Damme, Bruce Lee etc. passassem a frequentar o ginásio de Musculação para estar em forma e para conseguir chamar a atenção do público (SCHWARZENEGGER, 2001).

Ao ingressar no Fisiculturismo, o atleta entende que o corpo humano responde de formas específicas aos estímulos gerados pelo treinamento na Musculação, sendo associada à Musculação como uma ferramenta modeladora, a pessoa começa a tratar seu corpo como uma matéria prima e ele mesmo como o artista que poderá criar ou recriar essa obra. Com essa linha de raciocínio, seu corpo é visto como a obra prima final de seu trabalho como atleta desse esporte e então os cuidados são associados como, por exemplo, a um templo que é considerado sagrado, pois cada artista preza por sua obra e a quer impecável segundo a sua vontade, não deixando que nada interfira na beleza que o artista, ou nesse caso, o fisiculturista deseja empregar (SCHWARZENEGGER, 2001).

O momento ápice de toda a preparação, abdições e superações de um atleta fisiculturista, é sem dúvidas o momento da sua apresentação no palco, onde realiza suas poses compulsórias e sequências coreografadas e treinadas durante esse processo, disputando com seus concorrentes e recebendo a avaliação dos jurados. É nesse momento que o atleta sente que completou mais um ciclo, mais uma jornada, atingiu mais um objetivo, e isso significa que, mais uma vez, ele se superou, então, todo o período em que o indivíduo passou se preparando, realizando e seguindo seus protocolos de dieta e treinamento de forma sistemática será extravasado em cima de um palco com o sentimento de realização, e ao final desse momento, se inicia uma nova jornada, uma nova temporada de protocolos e objetivos a ser alcançado dentro de sua carreira como atleta. Assim, o Fisiculturismo se dá sequência, por meio desses atletas que seguem se aprimorando e por aqueles que permanecem mais tempo seguindo uma sequência de competições e fazendo com que o desafio de superar seus limites de uma competição anterior seja o fator que o motiva para continuar em uma progressão sucessiva de campeonatos dentro do Fisiculturismo (SCHWARZENEGGER, 2001).

A partir deste fluxograma demonstramos como foi iniciada a busca pelos artigos no banco de dados do Google Acadêmico, que compõem e contribuíram servindo como base para a construção deste Trabalho de Conclusão de Curso.

Figura 1 Fluxograma de busca dos trabalhos



Quadro 1: Resultados encontrados nos levantamentos bibliográficos.

AUTORES	OBJETIVOS	TIPO DE ESTUDO	POPULAÇÃO INVESTIGADA	RESULTADOS
Aires; Luiz, (2022).	Identificar os motivos para a adesão ao Musculação e fisiculturismo.	Experimental.	Adolescentes e adultos de ambos os gêneros.	Identificou que os motivos são individuais e podem variar a depender de diferentes fatores.
Botelho, (2009).	Compreender a relação existente entre a construção dos corpos das atletas de Fisiculturismo e o mercado de consumo voltado ao corpo.	Experimental.	Mulheres adultas de idades variadas.	Constatou a relação do universo feminino com a valorização estética e os riscos aos quais se expõem para atingir os ideais de beleza.
Jaeger, (2011).	Analisa a relação entre a potencialização muscular e as representações de feminilidade que circulam em uma modalidade esportiva específica: o Fisiculturismo.	Experimental.	Mulheres de idades variadas.	As análises indicam que no esporte há um investimento para que as atletas preservem atributos culturalmente relacionados a uma representação de feminilidade normalizada. No entanto, essa recomendação não as interpela da mesma forma: algumas são capturadas por esse discurso, outras reagem e resistem indicando que uma arquitetura corporal

				muscularmente potencializada não estraga a mulher.
Marques, (2020).	Compreender a realidade vivida por atletas fisiculturistas e as suas percepções sobre o que motivaram a prática.	Experimental.	Homens adultos.	O fator determinante na motivação para se tornar um fisiculturista é o ambiente em que o indivíduo frequenta, considerando seus corpos como templos e esculturas a serem moldados e cuidados.
Murer; Braz; Lopes, (2019).	Trata tanto de disciplinas específicas como a fisiologia e biomecânica aplicada ao treinamento de força, como de métodos de avaliação da força motora e variáveis práticas das sessões de treinamento.	Experimental.	Público adulto em geral.	Apresentar pressupostos teóricos das particularidades de populações especiais quando realiza o treinamento de força somada a aplicação de exercícios de força para indivíduos com lesões dos tecidos biológicos e como isso pode ser contextualizado de forma específica pelos profissionais da área do movimento humano.
Neves, (2012).	Reconstituir os primórdios da prática do Halterofilismo no Brasil.	Experimental.	Homens.	Contribuir para a reconstituição dos primórdios do Halterofilismo e do Fisiculturismo no Brasil, pois são carentes de

				estudos a respeito desse tema com um viés histórico.
Pinho, (2020).	Ampliar a visão acerca do Fisiculturismo, por meio da análise de conteúdo das entrevistas de grandes personalidades do esporte, em que foi possível discorrer um pouco mais sobre a evolução do Fisiculturismo.	Experimental.	Atletas homens e mulheres adultas.	Expõe de maneira mais ampla, um pouco da vida, rotina, pensamentos, e frustrações desses atletas que entregam suas vidas por esse esporte ainda tão desvalorizado no país.
Prazeres , (2007).	Verificar como a Musculação pode auxiliar na boa qualidade de vida do ser humano que pratica esta atividade.	Experimental.	Adultos em geral de ambos os sexos.	Identifica que a prática da Musculação, quando bem orientada, proporciona importantes alterações fisiológicas no organismo, que nada mais são do que benefícios físicos, mentais e sociais, os quais se constituem como elementos fundamentais para a melhoria da qualidade de vida do ser humano.
Schwarz enegger (2001).	Enciclopédia de Fisiculturismo e Musculação.	Experimental.	Adultos em geral.	Apresenta um estudo completo sobre a história do Fisiculturismo desde o início até a década de 90,

				apresenta um material extenso sobre exercícios, fisiologia, lesões, o Fisiculturismo feminino no fisiculturismo, entre outros fatores que envolvem e englobam o Fisiculturismo, Musculação, treinamento, nutrição etc.
--	--	--	--	--

Os estudos aqui selecionados como base para a construção deste Trabalho de Conclusão de Curso contribuíram para uma narrativa histórica acerca de parte da história do Fisiculturismo e da prática da Musculação, aproximando dos principais fatos, personagens, acontecimentos desse universo, por se tratar de uma temática bastante densa que inclui muitos sub-tópicos, fez-se necessário um maior direcionamento.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os objetivos deste estudo, desenvolver uma narrativa histórica a cerca dos principais fatos que envolvem a Musculação e o Fisiculturismo. Utilizando de análise diagnóstica a cerca dos dados levantados sobre o tema abordado, se concluiu que a falta de estudos científicos no banco de dados acadêmicos impôs algumas limitações ao trabalho, já que como o Fisiculturismo propriamente dito é um esporte relativamente novo quando comparado a outras modalidades, acadêmicos e estudiosos ainda não se debruçaram sobre tema a fim de desvendá-lo, por isso, trabalhos como esse são muito importantes não só para a comunidade acadêmica, mas também para todos que querem compreender como é viver o Fisiculturismo.

Foram gerados ao se identificar os diferentes tipos de motivações que induzem as pessoas a buscarem a prática da Musculação e posteriormente ingressar no universo do Fisiculturismo. Pode-se afirmar que o motivo da iniciação não é, obrigatoriamente, o mesmo motivo que os fazem permanecer praticantes da modalidade. Sentimentos de baixa autoestima, entre vários fatores relacionados às doenças psicológicas, o que leva a observação à sua forma física; desejo de ficarem semelhantes ao treinador, às personagens de filmes ou aos super-heróis que são vistos nas mídias; busca por aumento do peso e volume muscular; busca pela diminuição nos percentuais de gordura no corpo são motivos internos apontados para a adesão à prática da Musculação. Por seu turno, a autossuperação, autorrealização e a satisfação pessoal foram às motivações internas apontadas para o início e manutenção para as competições de Fisiculturismo.

Com isso, pode-se identificar que o Fisiculturismo é uma modalidade esportiva e competitiva que está alcançando um maior destaque na atualidade e ganhando espaço no mundo. Desde a sua conhecida e considerada Era Dourada, que data entre as décadas de 1960 e 1970 e seu ápice durante a década dos anos 1980, ocorreram evoluções, desenvolvimento e várias mudanças como acréscimo de categorias, normas, novos padrões entre outras coisas. Em sua origem no século 19, o Fisiculturismo era avaliado por jurados aleatórios de forma totalmente subjetiva, com poucos critérios e regras; com o passar dos anos, desenvolveu-se de forma organizada, federações e confederações que constituíram regras e critérios de avaliação que consolidaram a prática como um esporte competitivo, tendo em sua súmula bem definido o que deve ser avaliado em um competidor, e jurados

específicos com o treinamento devido para tal atribuição e responsabilidade para julgar os competidores, que por muitas vezes em campeonatos de alto nível, se aproximam dos limites do desenvolvimento muscular e definição, e que detalhes que o diferem poderiam ser reconhecidos apenas por uma pessoa especializada. Foram criadas as lendas do Fisiculturismo, deixando seus legados na história, e entraram novos atletas, novas promessas, que aumentam cada dia mais a expectativa do público, que almeja ver corpos cada vez mais trabalhados, volumosos e impressionantes em cima do palco.

O que motiva uma pessoa a praticar a Musculação e posteriormente aderir ao Fisiculturismo é o âmbito ao qual frequenta. Esse âmbito é formado pelos meios social e estrutural da academia frequentada, onde se podem encontrar pessoas que conhecem o esporte, entusiastas, treinadores, atletas veteranos e admiradores, que surgem como uma influência para formar e recrutar possíveis novos atletas, pessoas que aparentam possuir um potencial para o esporte, ou seja, uma pessoa que apresenta ganhos de força e hipertrofia com mais facilidade do que outras, ou que demonstra uma afinidade maior pela Musculação, e essa influência que convida novos praticantes da modalidade é o que mantém o esporte ativo e aquecido.

Mas nem sempre os atletas se veem como determinados ou esforçados, pois antes de se tornarem fisiculturistas, eles se consideravam festeiros, usuários de bebidas alcoólicas, sofriam de ansiedade, entre outros fatores e distúrbios distintos ao estilo de vida pregado pela modalidade. O Fisiculturismo surgiu, para eles, como um regulador que passou a reger, organizar a rotina dos praticantes de forma a dar um novo sentido à vida. E por fim, os fisiculturistas relatam enxergar seu corpo como um templo ou uma escultura, da qual eles são os responsáveis pelos cuidados, preservação e aprimoramento constante.

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

REFERÊNCIAS

- AIRES, J.; LUIZ, A. Fisiculturismo: motivos para adesão, treinos e competições. **Praxia**, Goiânia, v. 4, 2022.
- BALBINOTTI, M. A. A.; CAPOZZOLI, C. J. Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Educação Física e Esporte**, v. 22, n. 1, p. 63-80, 2008.
- BITTENCOURT, N. **Musculação. Uma abordagem metodológica**. 2 ed. Rio de Janeiro, Sprint, 1986.
- BOTELHO, F. M. Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo. **Revista Habitus**, v. 7, n. 1, 2009.
- CHIAVENATO, I. **Introdução à teoria geral da administração**: uma visão abrangente da moderna administração das organizações. Elsevier, 7 ed. Rio de Janeiro, 2003.
- COURTINE, J. J. Os Stakhanovistas do narcisismo: Body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: Sant'anna DB, organizador. **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade; 1995, p. 81-114.
- ESTEVÃO, A. Prática do fisiculturismo: significados. **Motrivivência**, n. 24, p. 40–58, 2005.
- GIBIM, K. C. R. et al. Síndromes de alteração de percepção em atletas fisiculturistas. **Corpoconsciência**, v. 21, n. 1, p. 12–19, 2017.
- GONÇALVES, V. A. M. et al. Superman versus batman: códigos representacionais da masculinidade heroica. **II Congresso Internacional de História**. UEPGUNICENTRO, 2015.
- HALUCH, D. **Nutrição No Fisiculturismo: dieta, metabolismo e fisiologia**. Florianópolis: **Letras Contemporâneas**, f. 156, 2018. 312 p.
- HOUAISS, A. **Dicionário Houaiss da língua portuguesa**. Rio de Janeiro: Objetiva, 2007.
- IRIART, J. A. B.; ANDRADE, T. M. Musculação, uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Caderno de Saúde Pública**, v. 18, n. 5, set./out., p. 1379-1387, 2002.
- Iron Generation 2**, direção: Vlad Yudin, produção: Vlad Yudin, Edwin Mejia, 2017.
- JAEGER, A. A. **Mulheres atletas de potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo**. Porto Alegre, 2009.

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

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

LIOKAFTOS, D. From 'classical' to 'freaky': An exploration of the development of dominant, organised, male bodybuilding culture. 2012. 253f. **Tese de Doutorado**. Goldsmiths, University of London, Londres, 2012.

MARQUES, E. L. A. **Culto ao corpo: fisiculturistas em perspectiva**. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. Brasília, 2020.

MINAYO, M. C. S. (Org.) Pesquisa social: teoria, método e criatividade. 29. ed. Petrópolis: **Vozes**, 2010.

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

NEVES, T. G. **Os primórdios do halterofilismo e do fisiculturismo no Brasil**. Universidade federal do Rio Grande do Sul - Escola de educação física. Porto Alegre, 2012.

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

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

PINHO, M. V. B. de. **Origem e desenvolvimento do fisiculturismo**. Centro Universitário do Planalto Central Aparecido dos Santos – Uniceplac. Brasília, 2020.

PRAZERES, M. V. A Prática da Musculação e seus Benefícios Para a Qualidade de Vida. 2007. 46 f. **Trabalho de Conclusão de Curso** (Graduação em Educação Física) – Universidade do Estado de Santa Catarina, Florianópolis, 2007.

REEVE, J. **Motivação e emoção**. 4 ed. Rio de Janeiro: LTC, 2006.

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

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

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

TUBINO, M. **Dicionário enciclopédico Tubino de esportes**. São Paulo: Samus, 2007.

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