

PEDAGOGIAS DO CORPO E CONSTRUÇÃO DO GÊNERO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Patricia Lessa¹
Cássia Cristina Furlan²
Julia Bellini Capelari³

RESUMO

Neste artigo apresentamos uma análise dos discursos acerca do corpo que homens e mulheres têm ao procurar a prática de musculação. Os objetivos da investigação foram analisar as relações de gênero presentes no ambiente das academias; verificar a prática da musculação como uma pedagogia de corpo que constrói modelos de feminino e de masculino e conhecer o perfil dos praticantes de musculação da academia da UEM. Justifica-se pela baixa produção acadêmica na Educação Física de estudos direcionados para a compreensão das nuances e variáveis que envolvem a musculação de academia, sendo esse um lócus privilegiado para o estudo das relações de gênero e reprodução de valores masculinos e femininos, bem como um espaço pedagógico onde se constroem representações de corpo e de gênero. Os dados encontrados indicam que as mulheres valorizam o padrão do corpo magro e entre os 30 homens pode-se afirmar que o corpo ideal é o corpo hipertrofiado, porém ambos distorcem ou mesmo fragmentam o corpo.

Palavras-Chave: Gênero. Musculação. Academia.

Introdução

Neste artigo apresentamos uma análise de discurso do corpo que homens e mulheres têm ao procurar a prática de musculação.

Essa análise sobre o corpo teve como base o estudo das relações de gênero no ambiente das academias e da prática da musculação como uma pedagogia de corpo que constrói modelos de feminino e de

-
- 1 Professora Doutora da Universidade Estadual de Maringá. Contato: mafalda_cat@yahoo.com.br
 - 2 Mestranda do Curso de Educação da Universidade Estadual de Maringá, graduada em Educação Física, professora da Universidade Federal Tecnológica do Paraná. Contato: cassia.furlan@hotmail.com
 - 3 Acadêmica do curso de Educação Física da Universidade Estadual de Maringá, bolsista CNPq. Contato: juxisb@hotmail.com

masculino. Os problemas de pesquisa foram: existem diferenças nos discursos de corpo dos praticantes de musculação? Homens e mulheres apresentam os mesmos objetivos quando buscam a musculação?

Para realizar nossa pesquisa sobre o discurso do corpo em praticantes da musculação, entrevistamos 60 sujeitos, 30 homens e 30 mulheres, que freqüentam a Academia de Ginástica e Musculação da Universidade Estadual de Maringá, conhecida como Centro de Excelência em Atividade Física, CEAf.

Esse centro foi criado em 2003 pelos professores do Departamento de Educação Física (DEF); é constituído por graduandos (as) do curso de Educação Física da própria instituição e por professores do DEF, também da mesma instituição. Estes coordenam o centro. Esse espaço proporciona a prática de musculação, aulas de alongamento, abdominal, ginástica local, *jump*, *step*, aula de ritmos e total *class*. Oferece ainda a hidrogenástica e a natação. Nossa investigação voltou-se para a prática de musculação porque nesta está a maioria dos alunos.

Nesse caminho procuramos articular a produção teórica acerca da musculação em academias, destacando como os sujeitos estudados estão inscritos em uma academia escola em termos de gênero. Estudos como de Fleck e

Kraemer (2006) e Guedes, Souza Junior e Rocha (2008) apontam que as mulheres resistem ao treinamento dos membros superiores e os homens dos membros inferiores, denotando uma visão fragmentada de corpo, fruto de relações sociais hierarquicamente construídas, em que as mulheres reproduzem o discurso da fragilidade e os homens o discurso da força. Entendemos que é necessário ver como são as nuances que separam a musculação praticada por homens e mulheres, suas perspectivas e entendimentos das mudanças ocasionadas em seus corpos em função dessa prática, suas práticas sociais e discursos sobre corpo, musculação e esportes, bem como suas expectativas com relação ao corpo.

O apelo ao corpo como beleza padronizada, modelada e enquadrada teve início no século XX e permeia o imaginário da sociedade. “O corpo torna-se, então, um produto, um rascunho a ser corrigido, um acessório da presença, testemunha de defesa usual daquele que o encarna, sendo, assim, a descrição da pessoa deduzida da feição do rosto ou das formas de seu corpo” (BRE-TON, 2006, p. 9 apud AZEVEDO; GONÇALVES, 2007, p. 68).

No século XX o corpo humano tomou diferentes formas, de acordo com o contexto sócio-cultural ao qual os indivíduos es-

tavam sujeitos, identificando que “[...] cada cultura tem o seu corpo assim como ela possui a sua língua” (DE CERTEAU, 1982, p.180 apud SANT’ANNA, 2000, p.50).

O corpo, nesse contexto, faz parte do culto de construção subjetiva e identitária. Como instrumento para alcançar um corpo belo e modelado, um conjunto de academias de ginástica e musculação envolveu-se na busca por “corpos perfeitos” e nos cuidados com a aparência. No universo das academias, o culto do corpo engendra uma busca incansável trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais se pretende superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais (HANSEN; VAZ, 2004).

Procedimentos metodológicos

Esta pesquisa caracteriza-se por um estudo qualitativo do tipo exploratório. Entendemos que nessa modalidade de investigação familiarizamos-nos melhor com o fenômeno estudado e podemos obter uma nova percepção a seu respeito, descobrindo assim novas ideias em relação ao objeto de estudo. A pesquisa contou com bolsa de iniciação científica do CNPq.

Para efetivar essa investigação propusemo-nos a estudar os discursos de 60 sujeitos, sendo 30

homens e 30 mulheres praticantes de musculação na academia da UEM. Os critérios para seleção dos informantes foram: faixa etária entre 20-40 anos, regularmente matriculados há mais de seis meses.

Para coleta de dados do estudo foi aplicado um questionário semi-estruturado (CAUDURO, 2004) com 13 perguntas abertas. Para validar esse questionário submetemos-lhe a professores três doutores da Universidade Estadual de Maringá. A aplicação dos questionários foi feita individualmente. O projeto foi aprovado pelo Comitê Permanente de Ética em Pesquisa Envolvendo Seres Humanos da UEM (COPEP) em julho de 2009, sob o número CAAE 0175.0.053.000-09.

Para analisar e interpretar os dados usou-se o referencial teórico da análise do discurso de Foulcault (1998), de conteúdo de Bardin (1995) e da literatura encontrada com os temas gênero e musculação (Coelho Filho; Votre, 1996), (Devide, 2005), (Machado; Devide, 2007) e (Lessa; Oshita, Valezzi, 2007).

Musculação, corpo e gênero: fundamentos teóricos

De acordo com Fleck e Kraemer (2006) musculação ou treinamento de força é um tipo de

exercício que exige que a musculatura de um corpo faça mover (ou tente) algum tipo de equipamento ou peso livre que tenha uma carga (resistência). Este tipo de exercício pode contribuir para ganho de força, hipertrofia muscular, coordenação motora e outros, dependendo dos objetivos de cada tipo de treinamento.

O que chama atenção em estudos sobre musculação, como no de Guedes, Souza Junior e Rocha (2008) é que para o sexo feminino os exercícios são voltados apenas para a estética e afirmam que é mais difícil que “elas” aceitem o treinamento de membros inferiores. No entanto, na literatura é consenso que o objetivo principal de um programa de musculação é o aumento da massa muscular, independente do sexo, já que os músculos de ambos têm características fisiológicas iguais e as respostas ao treinamento são as mesmas (MACHADO; DEVIDE, 2007 apud FLECK; KRAEMER, 1999).

Para entender melhor a visão fragmentada do corpo entre homens e mulheres e as diferenças motivacionais para que ambos adotem a musculação como prática regular, é necessário compreender o conceito de gênero, que vai além da distinção entre “machos” e “fêmeas”, baseada em características genéticas.

Para Machado e Devide (2007, p. 3) “o gênero consiste numa categoria complexa que articula três aspectos: a atribuição de gênero, a identidade e o papel de gênero”. Este conceito relacionado com as práticas corporais torna-se um fator relevante, pois mais do que diferenças biológicas o gênero também tem influência nos fatores sócio-culturais e na inserção de ambos os sexos em diferentes práticas corporais, fazendo parte da construção da identidade de cada pessoa e integrando o conceito de gênero.

Neste contexto, a musculação e os esportes, antes voltados apenas ao público masculino como Young (1988) apud Devide (2005, p. 38) afirma “o esporte exclui as mulheres, simultaneamente servindo como uma fundação do privilégio e da ideologia da masculinidade, deformando sua natureza humana”, agora estão cada vez mais cheios de mulheres, porém percebemos que as mulheres por muito tempo permaneceram nas sombras dos homens, com uma função meramente reprodutora, sendo desvalorizadas em suas atividades, questionadas sobre sua sexualidade, postas em um segundo plano, quando o assunto era força, músculos, atividades mais intensas e tantas outras práticas corriqueiras permitidas aos homens em excelência. Como afirma Lessa et. al. (2007), corpos

fortes, torneados e com volume muscular aparentemente foram definidos como socialmente aceitáveis para os homens. Dessa forma, as mulheres demoraram algum tempo para adentrarem definitivamente nos espaços das academias.

Dentro da prática do treinamento de força, é pensado que os objetivos de cada sexo e cada pessoa sejam diferentes. No entanto, os objetivos, principalmente das mulheres, nem sempre são conhecidos pelos profissionais que atuam nas academias de musculação (MACHADO; DEVIDE, 2007).

Observando a história, percebe-se que desde a década de 1950 até o início da década de 1960 não houve nenhuma academia para as práticas corporais de mulheres. O processo de expansão das academias mistas foi gradativo, e as praticantes do sexo feminino foram mais representativas após a década de 1980, combinando com a superação da proibição das práticas de lutas e levantamento de peso, entre outras, pelas mulheres (NEIVA; GOMES; COSTA, 2007).

O corpo, a partir desse contexto, faz parte do culto de construção subjetiva e identitária. A musculação e as academias são como instrumentos que objetivam alcançar um corpo padrão, dentro da estética do belo. A busca por "corpos perfeitos" e por cuidados

com a aparência é trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais se pretende superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais (HANSEN; VAZ, 2004). Entretanto, há uma confusão nesta busca, como afirmam Machado e Devide (2007, p. 4):

A imagem do corpo belo e saudável tem sido associada à prática de exercícios físicos, ao controle alimentar, ao consumo de produtos dietéticos e medicamentosos, de modo que o indivíduo crê estar assumindo hábitos em prol da saúde. A indústria cultural do espetáculo constrói e apresenta inúmeros modelos deste corpo ideal na mídia, tornando-o a norma vigente para a aparência física, desencadeando um processo de busca incessante e sem precedentes deste padrão inatingível para maioria.

Dessa forma, atingir os objetivos para um corpo esbelto e perfeito de acordo com os moldes sociais, as pessoas lançam mão de práticas perigosas à sua saúde. Isso tem a ver, também, com a popularização do conhecimento da musculação por meio de revistas e outros veículos de comunicação de massa. Essa popularização permite às pessoas acesso a treinamentos e métodos para musculação sem as

técnicas, alimentação e cuidados de saúde acarretando problemas posturais entre outros.

Resultados e discussão

Após a aplicação dos questionários e a análise e interpretação dos dados, os resultados agora contribuem para responder os problemas de pesquisa que nortearam o estudo: existem diferenças nos discursos de corpo dos praticantes de musculação? Homens e mulheres apresentam os mesmos objetivos quando buscam a musculação?

Identificamos que entre os principais aspectos motivacionais para a manutenção da prática regular da musculação, os homens, na maioria, enumeram a hipertrofia muscular e o ganho de força para melhor condicionamento físico, como o entrevistado 5 *“espero ganhar massa magra, pois sou muito magro e não quero engordar só comendo”*. Já as entre as mulheres o que aparece em todos os discursos é a redução e/ou manutenção do peso, conforme a entrevistada 3 *“quero perder peso, ter mais saúde e um corpo mais esculpado, tenho melhorado, mas ainda espero emagrecer mais”*.

Estas respostas têm relação com representações sobre os papéis masculinos e os femininos baseados nos estereótipos sexuais

“homem forte” e “mulher frágil” (MACHADO; DEVIDE, 2007). Além da motivação, outra resposta que pode ser comparada aos estereótipos sexuais é divisão do treinamento quanto a ênfase em algum grupo muscular dos praticantes. Nas respostas dos homens encontramos predominância da ênfase do treino para peitoral e membros superiores, já nas mulheres o que predomina o treinamento para membros inferiores. Músculos peitorais são atributos masculinos e as pernas, atributos da beleza feminina.

Quando perguntados sobre atingir objetivos dentro da prática da musculação, a maioria aponta que está conseguindo alguns objetivos, porém ainda estão na busca, por melhorias na composição corporal e, em grande número, perda de peso corporal, como vemos no discurso da entrevistada 19 *“estou conseguindo sim, emagrecer, mas ainda não tudo que quero”*.

As falas mostram como as mulheres valorizam o padrão do corpo magro. A pressão pela busca da beleza e estética atinge principalmente “elas”. Em todos os questionários aplicados nas mulheres foram encontrados, nas respostas, termos como: emagrecer, diminuir o peso, ser magra, aparência e definição. Os recursos tecnológicos e os acessos para alcançar o ideal de corpo acumulam-se, desde os mais naturais e

menos invasivos até as intervenções cirúrgicas. Como afirma Votre et al. (2008, p. 63):

As mulheres, ao inserirem-se no mercado de trabalho e controlarem seu próprio dinheiro, também decidem como e quanto deve ser destinado aos cuidados pessoais. Elas se vêem na contingência de imitar modelos, consumir imagens, procurando fazer uso pessoal e “criativo” dos modelos impostos.

No que diz a respeito às academias separadas por gênero, os homens respondem que não gostariam dessa divisão. Apresentam um discurso homofóbico. Afirmam que academias separadas para homens indicariam um local só para homossexuais:

“Acho que isso é uma concentração de egos e vaidades e, por vezes, homossexuais; eu não iria, é nojento, mas se tivesse só eu e as mulheres; seria o paraíso” (entrevistado 1).

Ridículo, você vem malhar, você fica puxando ferro e só vai ver homem na academia? O cheiro e a visão não vai (sic) ser legal” (entrevistado 21).

A maioria das mulheres não se opõe às academias separadas. Quatro mulheres apresentam um discurso com um atributo negativo da condição feminina em

um mesmo local, ou seja, mulheres juntas *“dá muita fofoca e inveja”* (entrevistada 1). Vinte e seis mulheres não se importam com essa separação. O discurso desse grupo indica preocupação com a atividade de musculação do corpo feminino sob o olhar dos homens:

“Com certeza, ficaria mais a vontade. Adoraria poder usar as roupas que quero quando está muito calor. Ficaria mais a vontade para usar aparelhos em que os homens ficam nos olhando. Homens são muito brutos. Até os instrutores acham que nós queremos malhar só a pernas.” (entrevistada 10).

“Eu acho que é interessante porque tem muitas mulheres que se sentem oprimidas com o próprio corpo. Seria bom” (entrevistada 25).

“Olha, pensando agora nisso, acho que gostaria e usaria, sim. Acho que eu teria menos vergonha; os homens vêm muito na academia para olhar meninas com bundas e ficar com braço forte, mas nem todas meninas são assim” (entrevistada 28).

Quanto ao discurso dos entrevistados em relação à existência de um corpo ideal, pode-se enfatizar que, embora não digam que não existe um corpo ideal, as motivações apresentadas por estes (homens e mulheres) supõem um ideal de corpo ou, pelo menos, um corpo sem excesso de peso, delinea-

do e com boa aparência como enfatizam as 30 mulheres entrevistadas. Entre os homens, os 30 entrevistados indicam a hipertrofia muscular e o condicionamento corporal como metas para o corpo ideal. Mesmo o entrevistado 21 que diz: *“comecei a praticar musculação por falta de opção; nunca gostei de nenhum esporte. Quando comecei a trabalhar e tinha pouco tempo para a prática passei a perceber a importância da musculação e hoje a pratico por prazer”* e faz musculação há cinco anos, indica que construiu um hábito por prazer que sustentado por uma dieta de *“creatina e massa”* para obter resultados de hipertrofia muscular. Entre os 30 homens pode-se afirmar que o corpo ideal é o corpo hipertrofiado.

Considerações finais

Das treze questões que compunham o questionário, foi feita uma divisão relacionada às três principais partes das respostas. Dos 60 sujeitos investigados obtivemos as respostas, divididas abaixo:

1 – Quanto à concepção de corpo: a) não existe corpo ideal para 16 dos 30 homens e para 08 das 30 mulheres;

2 – Quanto à academia separada por gênero; 6 mulheres não gostariam de academias separadas e 20 homens não gostariam);

3 – Quanto às motivações para a prática de musculação 24 mulheres das 30 entrevistadas querem perder peso para melhorar a aparência; 06 para trabalhar a hipertrofia muscular; 29 homens são motivados pela hipertrofia, condicionamento e estética; 1 (um), por prazer à atividade.

O discurso dos 60 entrevistados pode-se dizer tem um marco lingüístico que indica a musculação e a frequência nas academias como lugares de busca do corpo ideal. Este marco é mais forte entre os homens. Nestes, a definição dos músculos do corpo é uma preocupação maior: seguem dietas, horários e sua frequência as academias é maior.

Entre as mulheres o discurso sobre o corpo ideal liga-se à busca da saúde, qualidade de vida e bem esta, sempre relacionados a estética e a perda de peso. Na academia sentem-se inibidas pela presença masculina e indicam a vergonha do corpo, de seu empenho muscular diante da observação e talvez avaliação dos homens de seu corpo.

Referências

AZEVEDO, Aldo Antonio; GONÇALVES, Andréia Santos. Reflexões acerca do papel da resignificação do corpo pela Educação Física

- Escolar, face ao estereótipo de corpo ideal construído na contemporaneidade. **Revista Conexões**, v. 5, n. 1, 2007.
- BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. Lisboa: Edições 70, 1995.
- COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade; VOTRE, Sebastião. Representação profissional e social de gênero em ginástica de academia. In: **A representação social da mulher na Educação Física e no Esporte**. Rio de Janeiro: Editora Central da Universidade Gama Filho, 1996.
- CAUDURO, Maria Teresa. Pesquisa: a construção de um conhecimento. In: **Investigação em educação física e esportes: um novo olhar pela pesquisa qualitativa**. Novo Hamburgo: FEEVALE, 2004, p.19-24.
- DEVIDE, Fabiano Pries. **Gênero e mulheres no esporte: história das mulheres nos jogos olímpicos modernos**. Ijuí: Editora Unijuí, 2005.
- FLECK, Steven J; KRAEMER, William J. **Fundamentos do treino de força muscular**. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.
- FOULCAULT, Michel. **A ordem do discurso**. São Paulo: Loyola, 1998.
- GUEDES, Dilmar Pinto; SOUZA JUNIOR, Tácito Pessoa; ROCHA, Alexandre Correia. **Treinamento Personalizado em Musculação**. São Paulo: Phorte, 2008.
- HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.
- LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Monica. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Iniciação científica CESUMAR**, v.9, n.2, p.109-117, jul/dez. 2007.
- MACHADO, Leonardo de Paula; DEVIDE, Fabiano Pries. Representações de homens e mulheres sobre a prática de musculação em academia. **Revista Digital Buenos Aires**. n. 111, ago 2007.
- NEIVA, Gabriela. GOMES, Euza Maria P. COSTA, Juliana Santos. Academias de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição? In: **Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte**. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/cd/lista_area_07.htm>. Acesso em: 30 dez. 2007.
- SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Descobrir o corpo: uma história sem fim. **Espaço e realidade**.

CIDADE, v. 25, n. 2, p. 49-58.
jul./dez. 2000.
VOTRE, Sebastião Josué; VIGNE,
Joana Angélica; LACERDA, Yara.

Mulheres da Rocinha: relações
entre corpo, identidade e trabalho.
Revista Movimento, Porto Alegre,
v. 14, n. 03, p. 53-69, 2008.

ABSTRACT

This article presents an analysis of the discourses produced by men and women about their bodies when they look for the bodybuilding practice. The aims of the research were to analyze the gender relationship that is present in the gym environment; check the practice of bodybuilding out as pedagogy of the body, which builds the female and male models; and find out about the profile of the bodybuilders who work out at the UEM Gym. This research can be justified by the low academic output in physical education studies directed at understanding the nuances and variables which involve weightlifting training at the gym. It is also a privileged locus for the study of the gender relations and the reproduction of male and female values about the physical activity, as well as a learning space where the representations of body and gender are formed. The data gathered indicate that women value the lean body pattern, whereas, taking the 30 men interviewed into account, it can be said the ideal man body is the bloated one. In a way, both men and women distort or fragment the body.

Keywords: Gender. Bodybuilding. Gym.

Recebido em: outubro/2011
Aprovado em: março/2012