

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO
FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE
CURSO DE PSICOLOGIA

PAULA BARRETTI RUFFOLO

**VIVENDO E PERCEBENDO O CORPO: UMA VISÃO
PSICANALÍTICA**

SÃO PAULO

2012

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO

FACULDADE DE CIÊNCIAS HUMANAS E DA SAÚDE

CURSO DE PSICOLOGIA

PAULA BARRETTI RUFFOLO

**VIVENDO E PERCEBENDO O CORPO: UMA VISÃO
PSICANALÍTICA**

Trabalho de conclusão de curso como exigência parcial para a graduação no curso de Psicologia, sob orientação do Prof. Dr. Paulo José Carvalho da Silva

SÃO PAULO

2012

Agradecimentos

Gostaria de agradecer, primeiramente, aos meus pais Silvia e José, sem os quais eu não teria iniciado e, quiçá, concluído esta etapa da minha vida. A eles devoto minha eterna gratidão por todo incentivo, amor e dedicação que dispensaram a mim e por acreditarem nos meus sonhos e desejos.

Aos meus irmãos, Rodrigo e Guilherme, por fazerem parte da minha vida em todos os momentos e com os quais sei que poderei compartilhar muitas outras realizações e alegrias como esta.

Ao meu amigo e companheiro Rafael que esteve sempre ao meu lado, me apoiando nos muitos e difíceis momentos desse processo, me incentivando e dando forças para seguir em frente.

Às minhas queridas amigas Marcela, Aline Nigri e Aline Sato, com as quais dividi as angústias, medos e preocupações com relação a este trabalho e à vida. Sem elas, a jornada teria sido impossível.

Ao meu supervisor, o Professor Dr. Paulo José Carvalho da Silva, que me guiou nessa trajetória, me acolheu quando eu não achava que fosse possível continuar e me mostrou a beleza da profissão. Muito obrigada.

E a todos os outros que, direta ou indiretamente, torceram para que eu concluísse este trabalho. Meus sinceros agradecimentos.

RESUMO

Freqüentemente nos deparamos com o fato de cada vez mais pessoas lotarem as academias de ginástica com o intuito de atingir o corpo perfeito, ou seja, aquele estereótipo que permitiria ao indivíduo ser aceito pela sociedade por estar adequado ao ideal do eu atualmente valorizado. Mas porque algumas pessoas arriscam tudo, inclusive suas relações pessoais, para atingir esse ideário? O que estaria por trás da vontade de moldar o corpo para agradar ao olhar do outro? Entrevistei oito pessoas, quatro homens e quatro mulheres praticantes de atividades físicas, para entender suas motivações diante da prática de exercícios. Primeiro, apresentei discussões do âmbito da antropologia. Em seguida, discorri sobre alguns conceitos psicanalíticos que permitem examinar como essas pessoas moldam seu próprio corpo em resposta aos modelos de Ideal do Eu da cultura vigente.

Palavras-Chave: Imagem Corporal; Ideal do Eu; Narcisismo; Atividade Física; Psicanálise.

SUMÁRIO

I.	Introdução.....	1
	1. Imagem Corporal.....	1
	2. Constituição do Sujeito.....	2
	3. Atividade Física.....	3
II.	Metodologia.....	5
III.	Capítulo 1: A Antropologia e o Corpo.....	6
	1. Contribuições Antropológicas para entender a questão do Corpo.....	6
	2. Influência da mídia nos aspectos culturais relacionados ao Corpo.....	9
	3. O uso de anabolizantes e seu aspecto social.....	12
IV.	Capítulo 2: O Corpo e a Psicanálise.....	14
	1. Complexo de Édipo e Ideal do Eu.....	14
	2. Narcisismo.....	16
	3. Identificação.....	17
	4. Imagem Corporal.....	18
	5. A cultura do Narcisismo e do Espetáculo.....	21
V.	Análise de Entrevistas.....	23
VI.	Discussão.....	35
VII.	Referências Bibliográficas.....	39
VIII.	Anexos.....	43
	1. Roteiro das Entrevistas.....	43
	2. Termo de Consentimento.....	44
	3. Transcrição das Entrevistas.....	45

I. INTRODUÇÃO

Considerando o fato de estarmos presenciando, cada vez mais, a procura incessante por corpos perfeitos que se adequem a um ideal de Eu que assegure a aceitação do sujeito frente ao próximo e a si mesmo, gostaria de tentar compreender as motivações psicológicas que levam tantos indivíduos a empregar tal esforço na modificação corporal.

Baseando-se em Freud (1914), poder-se-ia dizer que a imagem do sujeito relaciona-se à constituição do eu, uma vez que, para o autor, neste processo estão presentes aspectos relacionados à idealização de eu que se forma em decorrência da percepção que o sujeito tem da falta. Durante a vida, há constantes tentativas em se atingir o ideal de eu almejado culturalmente de modo a garantir a aceitação do indivíduo e a chamar a atenção do mundo externo para si mesmo, como era na época da tenra infância, quando, para Freud (1914), o sujeito se percebia, narcisicamente, como o único objeto de amor de sua figura objetal primária: a mãe.

Pode-se traçar uma relação entre os aspectos constitutivos do sujeito e estruturantes de sua imagem corporal com a busca pela atividade física, onde o indivíduo se utiliza de meios que lhe assegure atingir a aceitação do outro e a admiração de modo que seu desejo narcísico de amor seja satisfeito. Porém, isso gera conseqüências, pois essa atitude em relação a si e ao mundo pode acarretar um distanciamento das relações pessoais do indivíduo que passa a agir de modo individualista, vendo-se como único detentor da sua felicidade (conseguida quando atinge seu ideal de eu socialmente transmitido) e excluindo o outro do seu processo de formação física e psíquica.

1. Imagem Corporal

A constituição da imagem corporal está relacionada à como o indivíduo se percebe diante do mundo, permitindo a estruturação de uma imagem integrada e fazendo com que o sujeito se perceba como alguém diferenciado dos outros ao seu redor.

A relação que desempenhamos com outras pessoas é importante na construção da imagem corporal, uma vez que, segundo Barros (2005), a troca de vivências permite que incorporemos à nossa imagem aspectos das imagens corporais dos outros e vice-versa. A autora retoma Schilder (1999, p. 125) que afirma que “a imagem corporal, em seu resultado final, é uma unidade. Mas essa unidade não é rígida, e sim passível de transformações”. Essa “unidade” a qual o autor se refere, estaria relacionada à possibilidade de unificação das diversas experiências e vivências que acontecem durante a vida e que encontram significação por meio de uma imagem corporal que está sempre se modificando.

As transformações pelas quais a imagem corporal se submete são, muitas vezes influenciadas por fatores externos, como aqueles ditados pela sociedade e para atingir a imagem de corpo desejada o sujeito re-elabora e re-atualiza sua imagem corporal.

2. Constituição do Sujeito

Em seu livro “*Lições sobre os sete conceitos cruciais da psicanálise*”, Nasio (1997) diz que, em decorrência da ferida narcísica infringida à criança ao perceber que não é o único objeto de amor da mãe, o sujeito se prestará a atingir o objetivo de ser amado pelo outro e, para tal, deverá satisfazer às exigências do ideal do eu, que designa as representações sociais e culturais transmitidas pelos pais. O indivíduo sempre tentará retornar ao modelo do eu ideal, pois foi onde teve a sensação de ter sido plenamente amado.

Dessa forma, o ideal de eu inicia um processo psicanalítico importante: a sublimação, que consiste, segundo Nasio (1997), na passagem de uma satisfação erotizada e infantil para outra não erotizada e intelectual que conta, também, com o apoio dos ideais sociais vigentes. Nesse sentido, a prática de atividade física poderia ser vista como um objeto que proporciona satisfação sublimada, uma vez que é o socialmente idealizado (pelo exercício) que fará o sujeito criar novas formas para significar seu corpo e formar seu ideal de eu, por meio de identificações com o outro.

Baseando-se em Trinca (2007), pode-se dizer que essa identificação é fortificada pela imensa gama de produtos e informações oferecidos aos sujeitos pelos meios de comunicação que, atualmente, visam reforçar a imagem de “corpo perfeito” que é tida

como um ideário da contemporaneidade. Essa característica de “cultura de consumo” destinada à manutenção do corpo vem ganhando força e as novas gerações estão sendo cada vez mais influenciadas com as imagens corporais tidas como perfeitas.

3. Atividade Física

Segundo Souza (2010), a aparência física tem sido extremamente valorizada nos dias de hoje. Este fenômeno se verifica por meio do crescente número de pessoas que recorre às cirurgias plásticas ou que lotam as academias de ginástica com o intuito de modificar seus corpos em busca de um ideal de eu que lhes assegure a aceitação frente ao outro.

Há certo receio com o fato de não possuir um corpo adequado ao que o outro espera e, dessa forma, vê-se o corpo, segundo Miskolci (2006), como um instrumento que visa atingir ideais identitários oriundos das imposições advindas do mundo externo.

Muitos praticantes de atividade física, tais como a musculação e ginástica, enquadram-se no grupo de pessoas cujo intuito é fazer parte de um grupo ideal (e idealizado), que prioriza a aparência em detrimento das relações pessoais, como ilustra Miskolci (2006) quando afirma que esse conformar-se à norma é o refúgio do sujeito que fez de sua aparência a essência.

Miskolci (2006) pontua que a infelicidade com o próprio corpo equivale ao sentimento de frustração que se apodera do indivíduo quando este percebe que a realidade de si mesmo não condiz com o estereótipo almejado. Dessa forma, o corpo só é tido como “saudável” se é esbelto, pois isso representaria que o indivíduo tem uma mente ativa e sob controle, enquanto o obeso é visto como compulsivo e descontrolado, ou seja, é uma versão contemporânea da loucura.

Pelegri (2005) afirma que os meios publicitários trabalham com o desejo do sujeito incitando-o a recriar-se segundo o ideal estético vigente na sociedade. Dessa forma, o indivíduo se utiliza de inúmeras técnicas para atingir seus objetivos, sujeitando-se a modificação do corpo -por intermédio da atividade física- para, futuramente, não ser julgado negativamente.

Posto isso, e tendo em vista a quantidade significativa de pessoas que lotam as academias de ginástica com o intuito de tornarem-se magras, atraentes e, dessa forma, serem aceitas pelo outro, o objetivo do presente trabalho busca relacionar a constituição do sujeito e sua estruturação de imagem do corpo com a procura pela prática de atividade física.

II. METODOLOGIA

Para nos aproximarmos de uma resposta à questão, entrevistei oito pessoas que praticam atividade física. Dentre as quais, quatro (4) são do sexo feminino e quatro (4) do sexo masculino. Os participantes são adultos, com idades entre vinte e um (21) e trinta (30) anos, que tenham cursado o ensino médio completo.

A pesquisa é qualitativa e baseada em entrevistas semi-estruturadas, realizadas em uma academia de ginástica, cujo intuito era tentar captar os aspectos motivacionais que levam os indivíduos a buscar praticar uma atividade física e perceber se esses aspectos se relacionariam com a pretensão em querer atingir um ideal de eu pré-estabelecido.

As entrevistas foram gravadas e analisadas conforme a teoria psicanalítica.

Segue em anexo o roteiro de entrevistas, bem como o modelo do Termo de Consentimento Livre e esclarecido que foi distribuído aos colaboradores da presente pesquisa.

III.

CAPÍTULO 1

A Antropologia e o Corpo

1. Contribuições antropológicas para entender a questão do Corpo

“O aspecto trágico da vida está precisamente nessa lei a que o homem é forçado a obedecer, a lei que o obriga a ser um.”

(Luigi Pirandello)

Mauss (2005) caracteriza a antropologia como o conjunto das ciências que consideram o homem como ser vivo, consciente e sociável, e como tal está inserido dentro de uma cultura que demanda uma série de comportamentos que reconhece o sujeito como membro de determinada sociedade, fazendo do seu corpo um importante refletor das exigências externas.

Entender o papel ocupado pelo corpo e o que ele representa dentro da sociedade, em especial a brasileira, é de suma importância, visto que o corpo pode, muitas vezes, ser entendido como uma construção cultural e não como algo proveniente de um fator puro e simplesmente genético.

Albuquerque (2001), entre outros, afirma que movimentos como o feminismo, liberdade racial e outros da contracultura propiciaram um contexto para as novas representações do corpo de modo a torná-lo um novo objeto de estudo.

Desse modo, a questão do corpo e da extrema valorização que o mesmo vem sofrendo nas últimas décadas pode parecer um fenômeno recente que traz à tona aspectos relacionados às mudanças sociais e culturais do mundo contemporâneo. No entanto, como diria Mauss (2005), por trás desse fato social existe um passado carregado de história, pois o que caracteriza um povo e sua cultura de modo a fazer com que se sintam integrados e pertencentes à mesma sociedade é o fato de partilharem

linguagem, costumes, tradições e hábitos, “esses hábitos variam não simplesmente com os indivíduos e suas imitações, variam sobretudo com as sociedades, as educações, as conveniências e as modas, os prestígios” (Mauss, 2005, p.404).

Porém, Goldenberg (2002) lembra que as atitudes corporais consideradas “naturais” são culturalmente construídas, ou seja, o corpo já traz em si as marcas de uma cultura que valoriza a beleza e a boa forma e tem pavor a tudo que é contrário a isso, como a flacidez ou gordura excessiva.

Albuquerque (2001) explica que o corpo recebe influência de um movimento na história ocidental, denominado de processo civilizador, que impõe certos padrões de comportamento de modo a ditar e indicar ao homem o que é aceitável ou não dentro da sociedade. Um exemplo de como as mudanças nos padrões de civilidade das sociedades afetam os significados sociais do corpo é evidente se compararmos a época na qual a nobreza ditava a norma com o posterior reconhecimento da classe burguesa.

No primeiro caso, a nobreza exigia uma postura contida que se refletia por corpos eretos e imóveis, conseguidos através do uso do espartilho, uma espécie de aparelhagem corretora. Com o reconhecimento da burguesia que valorizava o trabalho, o movimento era a nova “ordem natural” e frente a isso, foram desenvolvidos exercícios e aparelhos sobre os quais a força deveria ser aplicada, de modo a tornar o trabalho mais eficaz.

No decorrer do século XX, ocorreram outras transformações nas representações e utilizações do corpo devidas às mudanças culturais e ao enfraquecimento dos modelos sociais vigentes:

“Em um contexto social e histórico particularmente instável e mutante, no qual os meios tradicionais de produção de identidade – a família, a religião, o trabalho, entre outros – se encontram enfraquecidos, é possível imaginar que muitos indivíduos ou grupos estejam se apropriando do corpo como um meio de expressão (ou representação) do eu”. (Goldenberg e Ramos, 2002. p. 20).

Ultimamente, o padrão de “moralidade social” tem se modificado principalmente na sociedade brasileira, pois se décadas atrás as pessoas andavam cobertas da cabeça aos pés pelo uso de fraques, chapéus ou vestidos longos, o que se observa nos últimos anos é uma tendência cada vez maior em explorar e mostrar o corpo publicamente.

No entanto, esse relaxamento moral aparece dentro de um contexto onde o controle é extremamente esperado e valorizado, visto que os detentores de corpos tidos como “esculturais” tiveram que dispor de um intenso autocontrole em relação aos seus desejos, ou seja, abdicaram de prazeres como comer o que se tem vontade em prol de manter e exibir um corpo considerado “em forma”, preocupação esta que não existia na época em que a moral pregava uma restrita exposição corporal.

Os indivíduos são constantemente bombardeados por imagens advindas das propagandas midiáticas mostrando homens e mulheres com corpos tidos como “perfeitos”, e mesmo estando num momento em que os corpos são mais frequente e naturalmente expostos, muitas vezes há receio em se exibir, pois as pessoas não se sentem completamente em sintonia com os ideais sociais vigentes. Mostrar o corpo sem causar constrangimentos, tanto a si mesmo quanto ao outro, exige grande autodisciplina. A cobrança social com relação ao uso e exibição do corpo é intensa, como se percebe na afirmação de Goldenberg e Ramos (2002):

“Pode-se dizer que, sob a moral da “boa forma”, um corpo trabalhado, cuidado, sem marcas indesejáveis (rugos, estrias, celulites, manchas) e sem excessos (gorduras, flacidez) é o único que, mesmo sem roupas, está decentemente vestido” (p.29).

A sociedade atual tem incentivado a “cultura da malhação” que ostenta corpos musculosos e torneados e classifica, hierarquiza e julga as pessoas a partir da forma física que possuem. Quem se desvia da “norma” e apresenta um físico mais cheinho é taxado de preguiçoso e indisciplinado, um sujeito que não investe em si mesmo. O fato de procurar atingir um corpo “sarado¹” pode ser relacionado, como pontua Goldenberg e Ramos (2002) com uma tentativa em se evitar a morte simbólica imposta àqueles que fogem aos padrões exigidos.

A morte simbólica se explica pelo fato de que o indivíduo destoante da norma torna-se deprimido, desvitalizado, sem energia e marginalizado socialmente, visto que acaba excluído de alguns meios sociais ou contatos afetivos positivos. São pessoas que, de certa forma, podem sentir-se culpadas pelo “esforço não realizado”, pois a beleza e forma física passaram a ser vistas como resultado de um trabalho puro e simplesmente individual, ou seja, o indivíduo tem total responsabilidade pela sua aparência.

¹ Alguém cujo físico foi moldado por ginástica, esportes.

Diante do explicitado, há margem para se pensar que o corpo pode ter virado um objeto de consumo que movimenta e faz crescer o mercado dos cosméticos, a prática de cirurgias estéticas e o aumento das inscrições em academias de ginásticas. Tudo em virtude de uma cultura que, de certa forma, gera uma eterna insatisfação do indivíduo com seu corpo e sua aparência, tentando convencê-lo de que esses aspectos têm papel fundamental no sucesso de suas vidas sociais, profissionais e pessoais.

2. Influência da mídia nos aspectos culturais relacionados ao Corpo

Conforme a sociedade se transforma, modificam-se os estereótipos de beleza. Dessa forma, o que atualmente entende-se por “corpo ideal” é determinado histórica e culturalmente e sofre grande influência da indústria midiática que imprime no ideário populacional modelos tidos como “perfeitos” que, como tais, exercem influência nas concepções sociais de belo, “saudável” e desejável.

Hoje em dia a mídia vende milhares de produtos para um público específico a fim de firmar seu modelo corporal ideal. Televisão, revistas e propagandas oferecem produtos que ajudam a emagrecer, dietas “milagrosas” para perder muitos quilos em poucos dias, cosméticos que retardam o processo de envelhecimento e mostram figuras públicas que ostentam corpos tidos como “perfeitos” fazendo a população crer que pode atingir tal imagem se consumir cada vez mais e se dedicar.

Consumindo bens materiais o sujeito se torna, ele mesmo, um tipo de mercadoria. Há muita procura por práticas que transformam o exterior fazendo com que a população lote as academias de ginástica, consultórios de cirurgiões plásticos e gaste uma fortuna com cosméticos “milagrosos”. Tais fatores nos fazem pensar que a indústria midiática vende um ideal inatingível que faz com que o indivíduo fique imerso num processo de reificação.

Segundo Malysse (2002), a mídia faz com que se pense no corpo como uma obra de arte a qual deve ser esculpida de acordo com o modelo vigente e a prática da malhação seria uma forma de tornar o trabalho cada vez mais belo. No entanto, por estar constantemente tentando vender bens de consumo e utilizando o corpo como o produto

que gera o maior retorno em termos pessoais, sociais e profissionais, a mídia não atenta ao fato de que nem todos podem se submeter à indústria da beleza e da “boa forma” por mais que queiram se adequar aos padrões estéticos atuais. Para grande parte da população, o corpo não é passível de ser moldável, pois existem questões físicas, genéticas e até mesmo socioeconômicas que impedem a aquisição do “corpo ideal”.

“[...] a arte corporal faz pensar em outra arte: a arte da guerra, da luta que cada um é convidado a travar por/contra seu corpo. De fato, o corpo aparece como um campo de batalha, um terreno de conflitos e resistências, onde as diferenças de raça, gênero e nacionalidade parecem desaparecer sob o peso das escolhas individuais feitas em relação ao corpo” (Malysse, 2002. p.98).

É cobrado às pessoas que elas atinjam uma imagem carregada de estereótipos a fim de obter um corpo que pode ser entendido como “virtual”, visto que é um corpo de mentira e modificado por avançados recursos tecnológicos. Essas imagens veiculadas tornam as pessoas infelizes, pois “entre o que vêem e o que são, os indivíduos insatisfeitos com sua aparência (...) são cordialmente convidados a considerar seu corpo defeituoso” (Malysse, 2002. p.93).

A busca por práticas que visam modificar a aparência surge como um meio de “corrigir” um corpo visto como destoante para tentar torná-lo perfeito. A malhação² entra como um modo de autotransformação corporal que visa um bem estar físico e psíquico e representa uma resistência à decadência física no sentido de que pode retardar o processo de envelhecimento e evita o ganho de peso que aparece como sendo a personificação do fracasso e do “não desejável” socialmente.

A indústria midiática mostra o corpo como uma mercadoria e atrela a ele uma imensa gama de produtos e práticas a fim de tornar explícito ao público que a imagem “ideal” veiculada e que está impressa no ideário populacional pode ser atingida por todos os detentores de determinação e força de vontade. No entanto, a construção de corpos ideais está relegada a uma parcela da população que “pode” pagar por academias de ginástica, cosméticos e cirurgias plásticas, sendo todas práticas caras e inviáveis para um grande número de pessoas que possuem muita determinação e pouco dinheiro. Sendo assim, “o corpo visto como “natural” tornou-se sinônimo de corpo social pobre e popular” (Malysse, 2002, p.103).

² Ato de exercitar o corpo para fortalecer a musculatura.

Costa e Venâncio (2004) apontam que a mídia ressalta a imagem de corpo saudável e esteticamente belo como um meio de constituição da identidade. Dessa forma, cabe pensar que a indústria midiática pode exercer algum tipo de dominação, no sentido de influenciar a sociedade de tal forma que os indivíduos nem percebem que perderam a autonomia e estão, inconscientemente, submetidos à outra instância cujo papel é impor-lhes padrões e modelos a serem seguidos. As autoras enfatizam a ideia de que a televisão, por exemplo, modela princípios éticos e estéticos e se sobrepõe ao sistema de educação formal.

O corpo “perfeito” parece não só influenciar no processo de formação de identidade quanto na socialização, pois como apontam Costa e Venâncio (2004), quanto mais próximo um corpo estiver do padrão “ideal” maior valor e poder será atrelado a ele de modo que os indivíduos adaptados à norma vigente são, conseqüentemente, inseridos num grupo seletivo que detém o controle político, econômico e social. No entanto, se observarmos nos grandes centros econômicos das cidades, os cidadãos aos quais são atribuídos respeito e status social e profissional nem sempre correspondem a imagem de executivo (a) esbelto, em forma e sempre muito bem arrumado que tanto se almeja. Fator este que nos faz refletir acerca de outras questões que poderiam estar por trás da busca pela estética “perfeita”.

Frente ao exposto, pode-se refletir se, de fato, a maioria da população se coloca num lugar onde sente que deve enquadrar-se a todo custo a ideais pré-estabelecidos, pois é comum andar em determinados locais e depararmos com pessoas que tem um biotipo considerado “destoante”, mas que aparentam estar completamente felizes e satisfeitas. Ou seja, será que a mídia seria mesmo uma “ditadora” da imagem ou a questão da estética corporal tem relação com aspectos mais profundos e complexos do ser humano os quais nem ele pode ter se dado conta? Pode-se pensar que a busca da imagem “perfeita” não é apenas um aspecto geral da sociedade, mas parece estar também ligada a questões individuais que, embora sejam percebidas em um grande grupo de pessoas, pode estar associada a outros fatores mais subjetivos que tornam determinadas pessoas mais suscetíveis às pressões culturais.

3. O uso de anabolizantes e seu aspecto social

Homens e mulheres estão buscando meios de otimizar os resultados conseguidos em academias de ginástica de modo a obter a forma física ideal. Com isso, observa-se uma busca e consumo cada vez maior de drogas anabólicas que visam um aumento de massa muscular e, mesmo consideradas prejudiciais à saúde devido aos muitos efeitos colaterais, ainda são vistas por parte da população como “solução” ou facilitadoras no sentido de possibilitar certa aceitação e ascensão social.

Sabino (2002) aponta que o consumo de drogas anabólicas está ligado a preocupação de integrar-se aos valores da cultura dominante.

“[...] a estética que os usuários de drogas apolíneas constroem não está associada ao desvio e à marginalidade, embora seu produto de consumo para a manutenção da forma física, de certa forma, esteja. O marombeiro então é um desviante peculiar, pois não é alguém “visivelmente estigmatizado que prova uma situação de interação social angustiada” (Becker, 1971: 27). Ele desvia para se integrar [...]” (Sabino, 2002. p. 164).

Pode-se supor que a questão por trás do uso de anabólicos pelos “marombeiros³” não se restringe apenas ao desejo de ascender socialmente e se enquadrar aos padrões pré-estabelecidos, mas também à vontade de ter um corpo para ser visto. Iriat, Chaves e Orleans (2009) pontuam que o medo de ser diferente ou não obter sucesso frente ao sexo oposto influencia as pessoas a fazer musculação, ou seja, existe uma questão sexual que permeia tanto a prática de exercícios quanto o uso de substâncias ilícitas.

Iriat, Chaves e Orleans (2009) levantam a hipótese de que a hipervirilização aparece, também, como uma forma de impor a masculinidade frente a uma sociedade que ameaça o lugar e o papel do homem contemporâneo devido às transformações que vêm ocorrendo nas relações de gênero. Talvez em decorrência disso, algumas mulheres que buscam o sucesso em suas vidas profissionais e acreditam que para consegui-lo tem de ser independentes, duronas e fortes (musculosas), também passem a utilizar anabólicos, pois culturalmente essas são características da personalidade masculina e elas não querem ficar para trás.

³ Indivíduo que pratica muita musculação, ou seja, exercícios que visam o fortalecimento da musculatura.

Sabino (2002) coloca que a identidade que o sujeito possui como “marombeiro” está constantemente ameaçada e parar de consumir drogas anabólicas não parece uma opção, visto que isso já está atrelado à sua identidade. Iriat, Chaves e Orleans (2009) pontuam que o sacrifício realizado nas academias não faz tanto sentido sem o uso das substâncias químicas, pois encerrar o uso geraria um desvio da atenção e dos olhares alheios devido ao fato de que a mudança ou “decadência” corporal de quem para de tomar anabólicos é muito rápida e visível. Esse fato faz com que os indivíduos prolonguem o uso das substâncias de modo a correr o risco de desenvolver uma dependência que está por trás do discurso que afirma que a musculação visa desenvolver e manter um corpo saudável e livre de problemas de saúde futuros ao mesmo tempo em que é sabido que o uso de anabolizantes acarreta uma série de problemas prejudiciais a curto, médio e longo prazo.

Os autores colocam que os indivíduos acabam, por meio da prática de musculação e uso de anabólicos, tentando reduzir a diferença percebida entre seu eu-interior e sua aparência, onde a interioridade estaria em processo de exteriorização. Ou seja, os marombeiros modificam a forma do corpo por não poder modificar sua existência.

Então, será que deve-se encarar o uso de drogas anabólicas como um fato puramente social relacionado a como o sujeito se vê diante do outro numa tentativa de travar relações profissionais e pessoais positivas ou essa questão tem raízes mais profundas na subjetividade dos indivíduos que submetem até mesmo sua saúde em prol de algo que consideram maior e mais importante?

IV.

CAPÍTULO 2

O Corpo e a Psicanálise

1. Complexo de Édipo e Ideal do Eu

Faz-se importante comentar acerca da constituição do sujeito como forma de facilitar o entendimento psíquico do mesmo e de perceber como o início de seu desenvolvimento está ligado ou pode influenciar suas escolhas e vivências futuras. O complexo de Édipo marca a percepção do sujeito como um ser uno, que possui um lugar próprio no mundo e com o qual diferentes relações serão travadas ao longo da vida. Com isso, outro fator torna-se relevante à questão que se pretende estudar, o surgimento do Ideal do Eu como instância capaz de ditar a forma como o sujeito se coloca frente a si e ao outro e com o qual poderá passar a vida tentando conformar-se. Claro que essas são questões fundamentais na teoria freudiana e muito mais complexas do que o que se pretende explicar, brevemente, no presente trabalho.

O complexo de Édipo relaciona-se ao Narcisismo na medida em que aquele é o elemento que perturba o narcisismo primário- fase em que a satisfação da libido advém do auto-erotismo. A perturbação decorre do fato de o indivíduo se dar conta de sua incompletude, ou seja, do reconhecimento de que a onipotência experienciada até então, não mais permanecerá.

Freud (1924) postula que, primeiramente (no menino), a criança volta seu interesse para seus órgãos genitais, manipulando-os, mas recebe advertências dos adultos, dizendo que se o referido comportamento persistir a parte tão valorizada do menino será retirada. A ameaça, a princípio, não é levada a sério até que a criança se depara com indivíduos semelhantes e do sexo oposto que não possuem o falo, então, o medo de ser despossuído do objeto prazeroso torna-se angustiante e a ameaça passa a ser real. A criança, então, renuncia ao objeto de amor primordial (mãe) e à possibilidade de possuí-la um dia em prol do seu interesse narcísico pelo falo. Dessa forma, dá-se fim ao Complexo de Édipo masculino.

Nas meninas, o clitóris inicialmente ocupa o mesmo espaço de um pênis, porém, ao se deparar com o sexo oposto, a criança sente inveja do pênis e crê que está em desvantagem. Ela, de imediato, reconhece que já foi castrada, porém, acredita ser uma má sorte infligida apenas a ela. Quando se dá conta de que outras mulheres sofrem do mesmo mal, inclusive sua mãe, esta, que antes era tida como objeto de amor, passa a ser rejeitada pela filha por não ter lhe dado o desejado falo. Então, a menina separa-se da mãe e escolhe o pai como objeto de amor, mas a renúncia ao pênis leva a uma tentativa de compensação: o desejo de receber do pai um bebê. Assim estabelece-se o Complexo de Édipo feminino que marcará toda sua vida.

A vivência da castração faz com que a criança reconheça a existência da alteridade, visto que até então o sujeito não tinha percepção das delimitações entre si e o outro. Moreira (2009) aponta que a angústia vivida pelo medo da castração faz com que o sujeito perceba-se como uma unidade diferenciada, pois até então o eu era um eu ideal, visto que a criança era idealizada pelos pais de modo que, para eles, o filho era detentor de todas as características excepcionais que outrora ansiaram para si mesmos.

No entanto, com a vivência da castração, a criança não se vê mais no lugar de destaque e a onipotência que vivia até então se perde. A partir daí começa a enxergar que existem outros diferentes de si e que vivem para além dela e não somente por ela. Nesse momento a criança esbarra com o eu real que, de certa forma, lhe frustra, pois percebe que não pode atingir as expectativas e exigências advindas dos pais e de outras instâncias externas. Então, como pontua Laplanche e Pontalis (2004), surge o ideal do eu que constitui um modelo ao qual o sujeito procura conformar-se.

Dessa forma, segundo Freud (1914), o desenvolvimento do eu estaria relacionado ao afastamento do narcisismo primário caracterizado por uma mudança no investimento libidinal que agora se voltaria ao ideal do eu imposto pelo mundo externo e que corresponderia à forma como o sujeito deveria se comportar para atingir as expectativas de outrem. Acerca do Ideal do eu, Freud (1921/2011) coloca:

“[...] em nosso Eu se desenvolve uma instância que pode se separar do resto do Eu e entrar em conflito com ele. Nós a chamamos de “ideal do eu” e lhe atribuímos funções como auto-observação, consciência moral, censura do sonho e principal influência na repressão. [...] Gradualmente ela acolhe, das influências do meio, as exigências que este coloca no Eu, as quais o Eu nem sempre é capaz de cumprir, de modo que o indivíduo, quando não pode estar satisfeito com o seu Eu

em si, poderia encontrar satisfação no ideal do Eu que se diferenciou do Eu” (p. 67-68).

Nesse sentido, pode-se dizer que o ideal do eu é aquilo que o sujeito projeta como sendo um modelo o qual deve atingir a fim de obter a perfeição narcísica desfrutada nos tempos em que era “Sua Majestade o Bebê”, como evidencia Freud (1914) “O que ele projeta diante de si como sendo seu ideal é o substituto do narcisismo perdido de sua infância na qual ele era seu próprio ideal” (1969, p.8). Nesse novo ideal já estão embutidos valores advindos da cultura, ou seja, não está ligado a um aspecto puramente individual e existe também uma forte relação com a repressão, visto que há uma exigência muito maior do eu para consigo mesmo cujo intuito é atingir o novo ideal a todo custo sem seguir caminhos que possam impedi-lo de alcançar tal objetivo.

2. Narcisismo

Atualmente, tem-se observado um crescente número de colocações acerca da sociedade atual como se tornando cada vez mais narcísica no sentido de que os sujeitos estão mais preocupados consigo mesmos e com suas imagens negligenciando, portanto, outros aspectos de suas vidas em prol de poderem sentir-se plenamente satisfeitos com o que são. Por conta disso, faz-se importante entender, ainda que sucintamente, a constituição do narcisismo no sujeito, visto que possui um aspecto natural que pode vir a tornar-se, futuramente, exagerado em decorrência de alguns fatores externos com o qual o indivíduo gostaria de igualar-se.

Segundo Freud (1914), por não existir ainda algo comparável ao eu, visto que este se desenvolve ao longo do tempo, a libido⁴ se satisfaria, primeiramente, através do auto-erotismo, ou seja, a satisfação das pulsões parciais decorreria do próprio corpo, caracterizando um narcisismo primário.

Esta primeira fase relaciona-se com a forma como os pais lidam com a criança, ou seja, é como se o narcisismo dos pais renascesse ao projetarem no filho todas as perfeições e sonhos que tiveram que renunciar outrora, representando um estado de onipotência onde “Sua Majestade o Bebê” encarnará os desejos não satisfeitos dos pais.

⁴ Energia sexual que parte do corpo e investe nos objetos.

É em virtude desse ideal do eu formado fora da criança e com o qual ela sente que deve se comparar que o indivíduo vai poder definir-se e reconhecer-se. A criança fica submetida às exigências do mundo externo e, através da linguagem mantida com este, perceberá, por exemplo, que a mãe não dirige a palavra somente a ela, mas a outras pessoas e, dessa forma, a criança percebe que não é o único objeto de desejo da mãe, o que acarreta uma ferida no narcisismo primário da criança.

Em seu livro “*Lições sobre os sete conceitos cruciais da psicanálise*”, Nasio (1997) diz que, em decorrência da ferida narcísica infringida à criança ao perceber que não é o único objeto de amor da mãe, o sujeito se prestará a atingir o objetivo de ser amado pelo outro e, para tal, deverá satisfazer às exigências do ideal do eu, que designa as representações sociais e culturais transmitidas pelos pais. O indivíduo sempre tentará retornar ao modelo do eu ideal, pois foi onde teve a sensação de ter sido plenamente amado.

Nasio (1997) retoma o Luto e Melancolia de Freud quando este afirma que o eu se identifica com a imagem de um objeto desejado e perdido e que a libido que se direciona ao eu pelas identificações constitui um narcisismo secundário, ou seja, este é definido como o investimento libidinal da imagem do eu, que é formado por identificações com o outro.

3. Identificação

Em decorrência da identificação com um objeto, o sujeito pode projetar diferentes formas de agir diante do mundo e de si mesmo, ou seja, pode agir de modo a conformar-se com o objeto identificado tendo ações consideradas exacerbadas pelas pessoas que o circundam ou, ao contrário, incentivadas pelo ambiente externo. Para entendermos como o processo identificatório ocorre, uma pincelada na teoria freudiana faz-se bem vinda.

Freud (1921), em seu livro “*Psicologia das massas e Análise do Eu*”, diz que a identificação é a forma mais primitiva de ligação afetiva a um objeto. Desde o início, a identificação é ambivalente, visto que pode ser expressão de ternura ou de um desejo de eliminação. Isso decorre do fato de que, inicialmente, o menino tem o pai como seu ideal, um modelo a ser seguido, porém, simultaneamente, possui um investimento

objetal com a mãe e ao dar-se conta de que o pai atua como obstáculo entre ele e a mãe, a identificação existente com o pai adquire certo grau de hostilidade e surge o desejo de substituir o pai junto à mãe.

Freud postula três modalidades de identificação: 1) Como forma originária do laço afetivo com o objeto; 2) como substituto regressivo de uma escolha de objeto abandonada; 3) identificação que nada tem a ver com investimento sexual do outro, mas pela percepção de algo em comum entre ambos.

Nasio (1997) retoma os conceitos freudianos sobre identificação e divide-os em categorias. A primeira faz referência a uma identificação do eu com o objeto total, seria uma identificação primária, cujo objeto é o Pai mítico, incorporado pela boca. A segunda categoria diz respeito às identificações parciais, ou seja, o eu se identificaria com um aspecto parcial do objeto.

A identificação parcial pode ocorrer com um traço do objeto, um ser desaparecido com o qual o sujeito era muito apegado. Esse traço estaria presente em todos os objetos amados, desejados e perdidos com os quais o sujeito se depara ao longo da vida, aí estaria presente a chamada identificação regressiva. Outro tipo de identificação com um aspecto parcial do objeto refere-se não mais a um traço, mas à imagem do objeto, que pode ser uma imagem global do objeto amado e perdido (identificação melancólica) ou uma imagem local do mesmo (identificação histórica).

4. Imagem Corporal

A imagem que um indivíduo forma de seu próprio corpo influencia a forma como ele lida com o mundo e como se relaciona com os outros. Portanto, é interessante entender o processo de formação da imagem corporal de modo a esclarecer a posição do sujeito diante de si e do mundo externo.

A constituição da imagem corporal está relacionada a como o indivíduo se percebe diante do mundo, permitindo a estruturação de uma imagem integrada e fazendo com que o sujeito se perceba como alguém diferenciado dos outros ao seu redor.

A imagem que cada indivíduo tem de seu corpo é, a priori, inconsciente, uma vez que, segundo J.D Nasio em seu livro “Meu Corpo e suas Imagens” (2009), a imagem inconsciente do corpo representa um conjunto de impressões gravadas no psiquismo da criança, decorrentes de sensações corporais que esta travou por meio do contato com sua mãe.

A relação que desempenhamos com outras pessoas é importante na construção da imagem corporal, uma vez que, segundo Barros (2005), a troca de vivências permite que incorporemos à nossa imagem aspectos das imagens corporais dos outros e vice-versa, numa relação que enriquece ambas as partes. Essa carga emocional nos auxiliará no processo de percepção de nós mesmos, pois quando percebemos nosso corpo, seja de modo unificado ou apenas partes dele, projetamos essas imagens para outros corpos e adquirimos certa curiosidade que abrange outras partes até então desconhecidas para nós. A autora afirma que a imagem corporal é uma unidade passível de transformações. Essa “unidade” a qual se refere, estaria relacionada à possibilidade de unificação das diversas experiências e vivências que acontecem durante a vida e que encontram significação por meio de uma imagem corporal que está sempre se modificando.

Nasio (2009) retoma Lacan ao apontar que o eu seria decorrente da síntese de duas imagens corporais, uma imagem mental de nossas sensações corporais e uma imagem especular (refletida no espelho) da aparência global do nosso corpo. Sendo assim, o eu existiria dentro e fora de nós tanto por conta da imagem das nossas sensações internas, quanto em virtude da imagem refletida numa superfície ou sugerida pela silhueta de outra pessoa “[...] meu eu não está apenas em mim, também está implantado naqueles que são importantes para mim e de quem dependo” (Nasio, 2009, p. 107).

“[...] a imagem do corpo é a substância deformante do nosso eu. Não existe eu puro; o eu resulta sempre da interpretação pessoal e afetiva do que sentimos e do que vemos de nosso corpo [...] as imagens de nosso corpo, sejam as de nossas sensações ou de nossa aparência, são imagens alimentadas no amor e no ódio que temos por nós mesmos. Em suma, afetivas e volúveis, as imagens deformadas de nosso corpo nos impõe fatalmente uma imagem distorcida de nosso eu.” (Nasio, 2009, p. 56).

Sendo assim, pode-se pensar que a imagem corporal está além daquilo que se vê ou se sente, visto que sentir e ver o corpo pode proporcionar a certeza de ser um

indivíduo, mas não se pode determinar até que ponto a imagem pode ser influenciada por percepções errôneas de si mesmo.

Rocha (2009) afirma que a imagem corporal abarca a história pessoal do indivíduo uma vez que contém seus afetos, valores, frustrações, entre outros aspectos, ou seja, está ligada ao significado das experiências percebidas pelo sujeito. Nesse sentido, o corpo não é visto como possuidor de barreiras anatômicas, e sim como um corpo-sujeito que atua no mundo do mesmo modo que é afetado por este, pois o corpo é concebido na presença do outro e não como uma coisa em si mesma.

O corpo em si, ou seja, aquele que expressa a realidade e possui barreiras anatômicas que contém os aspectos orgânicos e fisiológicos seria o denominado esquema corporal. Segundo Dolto (2010):

“O esquema corporal é uma realidade de fato, sendo de certa forma nosso viver carnal no contato com o mundo físico. Nossas experiências de nossa realidade dependem da integridade do organismo, ou de suas lesões transitórias ou indeléveis, neurológicas, musculares, ósseas e também, de nossas sensações fisiológicas viscerais, circulatórias – também chamadas de quinestésicas. Sem dúvida, golpes orgânicos precoces podem provocar perturbações do esquema corporal, e estas, por falta ou interrupção das relações ‘linguageiras’, podem conduzir a modificações passageiras ou duráveis, por toda a vida, da imagem do corpo” (p.10).

Dolto (2010) mostra, então, que as relações que nosso corpo mantém com o mundo físico podem gerar modificações passageiras ou duráveis e que a forma como a imagem corporal se constrói e reconstrói-se ao longo do desenvolvimento se dá por meio de três definições de imagem: a básica, a funcional e a erógena. A *imagem básica* proporciona à criança a certeza de que seu corpo está amparado, ou seja, o corpo é sentido como uma base estática que sustenta a ilusão de uma continuidade narcísica. A *imagem funcional*, ao contrário, é a sensação de um corpo agitado por tensões orgânicas e representa um corpo ávido para que seus desejos e necessidades sejam realizados e, assim, as pulsões de vida dirigem-se ao prazer. Por fim, a *imagem erógena* é a imagem de um corpo sentido como um orifício se contraindo e se dilatando de prazer.

A imagem do corpo consiste numa síntese dessas três imagens que, segundo Dolto (2010) estão “[...] ligadas entre si através das pulsões de vida, as quais são atualizadas para o sujeito naquilo que denomino imagem dinâmica” (p. 44).

O desejo busca realizar-se por intermédio da imagem funcional e erógena, visto que seu objetivo é atingir um prazer proporcionado através da apreensão do objeto desejado. No entanto, as transformações pelas quais a imagem corporal se submete são, muitas vezes, influenciadas por fatores externos como aqueles ditados pela sociedade e para atingir a imagem de corpo desejada o sujeito re-elabora e re-atualiza sua imagem corporal.

5. A Cultura do Narcisismo e do Espetáculo

Considera-se que hoje a sociedade está muito mais voltada a uma exterioridade que credita maior importância ao que o sujeito aparenta ser do que aquilo que realmente é, pois o enfoque é justamente esse: aparências. Dessa forma, faz-se pensar que os indivíduos vivem num mundo teatral, onde o que é mostrado é aquilo que acredita-se que o outro quer ver de modo a agradar o olhar da sociedade e, então, ser valorizado pela mesma.

Segundo Birman (2011), pode-se considerar que atualmente existe um autocentramento do sujeito marcado pelo individualismo que atinge proporções antes inexistentes. O autor retoma o livro “*A cultura do narcisismo*” de Lasch (1984) quando este afirma que um traço característico da *cultura do narcisismo* é justamente essa exaltação do eu, que deixa de lado a alteridade como valor. Dessa forma, o autocentramento estaria pautado numa existência voltada para a estética, onde:

“O cuidado excessivo com o próprio eu se transforma assim em objeto permanente para a admiração do sujeito e dos outros de tal forma que aquele realiza polimentos intermináveis para alcançar o brilho social”.
(Birman, 2011, p. 180).

Então, o sujeito busca estar sempre em evidência e a mídia atua como um instrumento para que esse “polimento” de si mesmo se efetue de forma eficaz, visto que na cultura da estetização do eu, o indivíduo tem valor pelo que parece ser mediante as imagens produzidas para serem mostradas no âmbito social.

Aliado a esses fatores, existe outro aspecto presente na estetização da existência que se relaciona a manipulação que o sujeito faz dos outros, utilizando-os como objetos capazes de lhes proporcionar prazer por meio do qual o sujeito se enaltece.

“[...] o autocentramento se evidencia no registro sexual, nas formas corriqueiras pelas quais o indivíduo realiza a predação do corpo do outro. Por meio da predação, o sujeito empreende também a estetização de seu eu, por um outro viés, polindo seu brilho pelo cultivo infinito da admiração do outro” (Birman, 2011, p. 180).

Tudo isso se relaciona a chamada *cultura do espetáculo* onde, segundo Debord (1967/2003), “o espetáculo não é um conjunto de imagens, mas uma relação social entre pessoas, mediatizada por imagens” (p. 9) e cujo foco essencial da existência é a exibição de si. Esse universo de imagens às quais Debord se refere permite que a cena do imaginário social tome forma. Portanto, segundo Birman (2011):

“A imagem é, pois, condição *sine qua non* para o espetáculo na cena social e para a captação narcísica do outro. A imagem é a condição de possibilidade da sedução e do fascínio, sem o qual o ideal de captura do outro não pode jamais se realizar nesse festim diabólico de exibicionismo” (p. 201).

No quadro da sociedade do espetáculo e cultura do narcisismo entra a questão das psicopatologias da pós-modernidade, pois os indivíduos que não conseguem se adequar ao que é exigido acabam sendo taxados de fracassados, como no caso dos deprimidos ou daqueles que possuem pânico que não conseguem exercer o fascínio de estetização de suas existências. Sendo assim, “pelo uso sistemático de drogas o indivíduo procura desesperadamente ter acesso à majestade da cultura do espetáculo [...] É necessário glorificar o eu, mesmo que por meios bioquímicos e psicofarmacológicos” (Birman, 2011, p. 182).

Isso evidencia que cada vez mais a atualidade é marcada por um acentuamento da exterioridade, pois assim o sujeito pode obter o gozo advindo da admiração do outro. Desse modo, o autocentramento pode ser considerado uma modalidade do sujeito fora-de-si, mas não no sentido de estar alienado do mundo e sim no de ser valorizado e legitimado pela sociedade que demanda que as pessoas se mostrem e vivam fora do invólucro de suas individualidades que, de certo modo, se transformam em objetos descartáveis. Pode-se dizer que o sujeito, então, se transforma numa máscara a qual mostra ao público como num teatro que imita a vida e gera o fascínio, a sedução e admiração do público.

V. Análise das Entrevistas

R.F. (Sexo Masculino, 27 anos)

O sujeito em questão tem uma relação próxima com a prática da atividade física em virtude, tanto de uma preferência pessoal quanto pelo fato de sua profissão exigir muito do físico, visto que, no meio militar, a atividade física já está embutida na rotina do profissional.

R.F. pratica atividade física desde a infância e todas propiciavam algum tipo de contato com o próximo de modo a permitir uma troca social com o meio. A influência nesse sentido advém, também, do modelo paterno que sempre se manteve ativo fisicamente chegando a praticar esportes junto ao filho.

No que concerne ao fator motivacional atual, o sujeito afirma que a musculação sempre foi algo que ele quis fazer, pois se baseava em “ídolos” transmitidos pela mídia e que, muitas vezes, eram vistos como modelo ideal a ser seguido “eu sempre quis fazer musculação, porque quando eu era criança, eu via Arnold Schwarzenegger (...) sempre via o pessoal grande e sempre quis ser forte” (sic). A possibilidade de treinar musculação para ficar grande e forte como as figuras vistas na televisão foi um dos motivos que levou o participante a buscar a academia de ginástica adquirindo, com o tempo, gosto pela prática.

Embora R.F. deixe claro que a musculação proporciona sensação de bem estar e disposição devido à liberação de endorfina e que um corpo que se exercita regularmente, aliado a uma boa alimentação, é mais saudável, pode-se notar que existe uma preocupação com relação à estética, pois o participante relata que, de fato, a maioria das pessoas que inicia um treino de musculação o faz para melhorar o quesito estético. Aqueles que buscam a prática com o intuito de melhorar a saúde são mais comuns no público idoso, mas, no geral, as pessoas que vão à academia estão lá para obter um físico “legal”. Porém, depois de um tempo, a prática vira um vício e a pessoa treina para, além de manter seu ideal estético dentro da “norma”, sentir-se bem, pois, caso contrário, o mau humor e a irritabilidade apareceriam “[...] depois de um tempo que você começa a treinar já vira um vício (...) hoje em dia eu posso dizer pra você que

vou para a academia mais pra ser feliz mesmo, entendeu? Faz parte da minha vida [...]” (sic).

O participante parece ter uma boa relação com seu corpo, mas não esconde o fato de que, se pudesse, melhoraria algumas coisas no sentido de ganhar mais volume e ficar mais forte, visto que faz uma atividade que é voltada para a aparência e, nesse quesito, ninguém nunca está totalmente satisfeito “Eu ficaria um pouco mais forte [...] desde criança a gente vê o pessoal na TV, o cara forte e a gente se espelha, quer ser o cara forte que chama atenção, que é bonito [...]” (sic). O que denota a importância atribuída ao fato de se atingir um ideal ou comportar-se de modo a corresponder às expectativas advindas do meio externo.

No que diz respeito ao fato de submeter-se a sacrifícios de modo a atingir seu objetivo, o participante parece bastante consciente, ou seja, faz acompanhamento nutricional e médico com o intuito de obter o máximo de resultado possível na musculação e entende que todo atleta tem que se sacrificar, pois tem que manter uma dieta balanceada se quer atingir os resultados almejados e ter disciplina nesse quesito, o que pode ser visto como um tipo de sacrifício, porque é algo que muitas pessoas acham difícil. Com relação a tomar hormônio, o participante não tomaria porque não tem objetivos como atleta e só treina para obter uma melhor saúde e melhor estética, mas se ele não estivesse obtendo resultados e achasse necessário, tomaria, mas sempre acompanhado de um médico. R.F. disse não ser contra quem toma anabolizante contanto que a pessoa esteja consciente dos riscos e o faça com acompanhamento médico, o que ele é contra é quando o indivíduo não sabe o que está fazendo e compra produtos, muitas vezes, falsificados, e acaba prejudicando sua saúde. Percebe-se, então, que o sujeito, embora consciente, não se limitaria a fazer uso de algumas substâncias caso sentisse necessidade, o que demonstra sua disposição em se manter num lugar “privilegiado” no sentido de estar dentro da norma e, de certa forma, inserido no contexto social de modo a poder obter visibilidade e aceitação frente ao próximo.

R.F. contou que o fato de estar em forma abre portas tanto na vida pessoal quanto profissional. Isso mostra que a saúde também pode estar relacionada ao desempenho e ao reconhecimento pelo outro. Disse que praticar atividade física influencia na vida social, pois a pessoa acaba tendo um círculo de amizade a mais com os colegas de academia e são amigos que pensam da mesma forma e estão sempre

buscando saúde. Relatou, também, que tem amigos que não são tão preocupados com a forma física, pois não têm disposição em investir em si mesmos, mas nem por isso querem sair com pessoas “feias”, mas que não são tratados de forma diferente por causa disso.

R.F. não vê problemas em pessoas vaidosas e diz que ele mesmo é vaidoso, porém reforça o fato de que tudo em excesso é prejudicial, então vaidade demais acaba atrapalhando e de menos também. Conta que dificilmente sairia com alguém fora de forma, pois se ele se cuida para ficar mais bonito, vai querer sair com pessoas bonitas “Se a pessoa se cuida pra ficar mais bonita é justamente pra poder sair com pessoas mais bonitas, não pra sair com pessoas mais feias” (sic). Tal fala revela a importância que se atribui, atualmente, à aparência não só voltada para si mesmo, mas para o objeto de desejo, pois, de certa forma, o objeto é amado pelas perfeições que o indivíduo aspirou para o próprio Eu.

Por fim, R.F. contou que estar em forma auxilia na atividade sexual tanto pelo fato de estar mais disposto quanto com relação a sua aparência que acaba fazendo com que se sintam mais confiantes. O que demonstra que a aparência está ligada a uma cadeia de fatores tanto físicos quanto emocionais e sociais e o indivíduo que está inserido no mundo da atividade física também está mais adaptado ao que a sociedade acredita como sendo um “modelo ideal”.

B. R. (Sexo Masculino, 22 anos)

O participante já está inserido no campo do exercício devido à sua profissão, educador físico. Faz esportes desde a infância, embora não tenha recebido influência dos progenitores quanto a isso.

Pode-se perceber certa contradição no que diz respeito aos motivos que o levaram a buscar a academia de ginástica e o que ele considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física, pois no primeiro caso, ele diz que a aparência física foi o primeiro motivo que o levou à academia deixando a saúde e condicionamento físico em segundo plano. Ao responder sobre os fatores que o mantêm

na prática, inverte a ordem e coloca a saúde em primeiro lugar seguida pela aparência física.

B.R. afirma que o fato de praticar atividade física acaba influenciando tanto da vida social quanto na sexual, pois a pessoa se sente mais confiante devido ao aumento da auto-estima e isso ajuda no contato com o outro em ambas as situações, o que confirma o fato de que a confiança se instala quando o indivíduo crê que corresponde ao ideal.

O participante faz atividade aeróbica aliada à musculação e faz acompanhamento médico regularmente, mas mesmo não estando totalmente satisfeito com seu corpo, querendo melhorá-lo em alguns aspectos, nunca fez nenhum tipo de sacrifício com relação a dietas para perder peso ou tomar hormônios e suplementos e, inclusive, acha que quem toma anabolizante só está “adiantando a sua morte” (sic), visto que o produto ajudaria no momento, mas acarretaria conseqüências futuras.

Tal aspecto retrata que, embora B.R. demonstre certa preocupação com a aparência, não leva seus atos até o limite com o intuito de atingir um modelo construído por um Ideal do Eu. Esse fato também é ilustrado com a falta de preocupação em se relacionar tanto com pessoas vaidosas demais, que geralmente representa um fator que atrapalha os relacionamentos, quanto com pessoas que fogem ao padrão estético tido como perfeito e desejável.

G.P. (Sexo Feminino, 21 anos)

Quando criança, G.P. sempre fez atividade física e foi muito influenciada pelos pais que também eram adeptos da prática. Atualmente, o que a motivou a buscar a academia de ginástica foi o fato de se sentir muito parada e porque viu que o seu corpo estava precisando “estava tudo caindo” (sic).

A participante diz que o que gosta na academia, além das pessoas, é o fato de sentir diferença no seu corpo “Eu gosto porque eu estou sentindo que está endurecendo meus músculos” (sic) e relata que o que mais sentiria falta caso não pudesse mais comparecer à academia seria da musculação. O que permite supor que a falta da

atividade que proporciona a mudança corporal citada, pode representar certo medo de perder os benefícios já conquistados e retroceder na busca do objetivo, ou seja, o corpo ideal.

Para a participante, a atividade física faz “Bem socialmente, bem pro corpo físico, pra saúde, pra tudo, pra estética” (sic). Isso retrata um benefício na parte social, pois no âmbito da academia ela conheceu muitas pessoas que, inclusive, já a chamaram pra sair e uma melhora na vida sexual; por se sentir mais bonita e melhor consigo mesma ela, acaba se abrindo mais para o outro.

No que concerne à satisfação com o corpo, G.B. diz “eu estou feliz com meu corpo, eu acho que está tudo bem, mas se eu emagrecesse uns dois quilos eu ia ficar mais feliz. Mas eu sei que estou dentro dos parâmetros” (sic). Essa fala demonstra que ela já possui uma imagem que considera ideal, tanto para ela quanto para a sociedade, caso contrário não usaria a palavra “parâmetro”, pois para existir um parâmetro há necessidade de ter algo com o que se comparar e a comparação advém do meio externo que define o que é bonito e o que se enquadra na norma.

Já chegou a fazer dietas como a da sopa, mas acredita que não funcionam e que o melhor é ter uma alimentação balanceada. Quanto a suplementos ela já pensou em tomar porque vê muita gente adepta, mas ainda tem dúvidas. Com relação aos hormônios “eu não acho muito certo (...) acho que é uma coisa que não é natural e se não está na nossa alimentação básica e não faz parte do que a gente produz naturalmente, acho que a gente não precisa” (sic). O que revela que embora se preocupe com a aparência, não parece disposta a correr grandes riscos ou fazer sacrifícios extremos para alcançá-la.

No que concerne à vaidade, a participante também acha que o grau de vaidade é importante, pois se é excessivo, pode atrapalhar socialmente, visto que tem “Gente que deixa de fazer as coisas para ficar malhando ou que deixa de comer coisas para ficar com o corpo perfeito [...]” (sic). Por conta disso, ela não sairia com pessoas muito vaidosas e nem com pessoas fora de forma já que “[...] normalmente a gente não acha bonito um gordo (...) eu tenho que achar bonito para estar junto, então se eu não acho bonito, não tem porque estar junto” (sic). Em casos de enamoramento, como afirma Freud (1921/2011) em “*Psicologia das Massas e análise do Eu*”, o objeto amado pode ser colocado no lugar de Ideal do eu para substituir o ideal não alcançado pelo próprio

sujeito, então se o indivíduo não sentir que o outro é capaz de satisfazer seu narcisismo, não há atração.

Por fim, pode-se perceber que, com relação à aparência, a participante sofre pressão das próprias figuras paterna e materna que exercem papel importante no processo de formação do ideal do eu, visto que sua origem está na influência das autoridades, principalmente a dos pais. “Em casa, por exemplo, meus pais são super assim, sabe? Se a gente engorda um pouquinho eles já falam “gordinha, fecha a boca” [...]” (sic).

M.F. (Sexo Masculino, 26 anos)

M.F. trabalha com a área da saúde, então está familiarizado com os benefícios da prática e principais motivos que levam as pessoas à academia. Quanto a sua experiência pessoal, sempre fez esportes quando criança e o que o motivou a buscar a musculação foi a vontade de melhorar o corpo “Eu busquei quando eu estava no final da adolescência (...) e como a maioria dos jovens, querendo buscar melhorar o corpo. Em primeiro lugar a estética [...]” (sic). Tal fala nos revela o quanto a sociedade atual influencia as novas gerações no sentido de ofertar, através da mídia, imagens e estereótipos valorizados, o que faz com que cada vez mais jovens e adultos busquem a atividade física como meio de atingir esse ideário.

O participante afirma não estar totalmente satisfeito com seu corpo e, se pudesse, emagreceria um pouco mais. Relata que fazer atividade física melhora a autoestima e deixa as pessoas mais satisfeitas consigo mesmas, o que proporciona melhora no contato social. A fala “[...] as pessoas nunca vão estar totalmente satisfeitas, mas o mínimo de satisfação que elas tiverem vão proporcionar a elas uma melhoria na sua qualidade social [...]” (sic) revela um fator importante: a permanente insatisfação com o próprio Eu. Constantemente tentamos voltar à época da infância em que éramos nosso próprio ideal e fazemos isso tentando atingir um Ideal de eu imposto externamente, porém o sentimento de insatisfação decorre do fato de que não possuímos mais o narcisismo que nos concedia um lugar de onipotência diante do outro.

Com relação a sacrifícios, o participante já tomou suplementos para ajudar no desempenho aeróbico que, conseqüentemente, acarreta uma melhora estética e faz dietas “conscientes” (sic), nada exagerado. Diz ser totalmente contra hormônios, embora já tenha usado em algum momento da vida “[...] acho um uso desnecessário, é uma coisa que as pessoas fazem, assim como eu vejo por mim quando eu fiz no passado, agir por impulsividade e não é bom.” (sic). Mas por que as pessoas agem por impulsividade quando se trata de algo tão potencialmente perigoso? Deve existir algo por trás dessa ação, algum objetivo, um anseio em ser aquilo que esperam que ele seja e aquilo que a pessoa acredita que lhe trará mais vantagens e destaque diante do outro.

M.F. também acha que a vaidade é algo bom, mas sem exagero, pois a pessoa poderia ficar muito bitolada “[...] não pode desfrutar de comer uma besteira no final de semana porque vai engordar 5 gramas, então isso já é exagero [...]” (sic). Sairia tanto com pessoas vaidosas quanto com pessoas fora de forma e quanto aos amigos não se preocupam tanto com a forma física, diz não julgá-los e até os incentiva “[...] até tento explicar algumas coisas, falar, mas eles continuam desencanados.” (sic). Quanto a isso percebe-se que mesmo que não haja comentários pejorativos, existe a preocupação em fazer o amigo fora de forma mudar. Ou seja, será que o melhor é sempre o mais esbelto a ponto de aquele que foge à regra ter que ser e agir de modo diferente?

R.R. (Sexo Masculino, 21 anos)

R.R. pratica atividade física desde a infância, sem influência dos pais e diz que o motivou a buscar a academia de ginástica foi estar bem consigo mesmo e também visando à saúde.

Apesar de não ter citado explicitamente o fator estético como motivacional, citou-o como sendo importante na manutenção da prática da atividade. Sua fala abrange os indivíduos de modo geral, mas percebe-se certa projeção ao afirmar “Se você tem o objetivo de estar legal com você, por exemplo, no caso da academia, aumentar suas medidas e tal, eu acho que isso meio que te motiva a vir na academia, o aumento dos resultados em você mesmo, o seu corpo [...]” (sic), o que revela a importância e a dedicação dispensadas para se atingir o ideal do eu.

Embora tenha dito que a pessoa nunca está satisfeita com seu corpo, afirmou estar bem consigo mesmo. Disse que quer aumentar medidas nas pernas para se igualar à parte superior, mas que fora isso só quer manter o que já tem. Vejo certa contradição, pois se a pessoa está bem consigo mesma, porque quer mudar mais? Esse fato confirma, novamente, a constante insatisfação à qual os indivíduos estão submetidos no que diz respeito ao corpo e a estética.

Quando o participante diz “[...] O mundo é muito aparência, então é o importante (...) é importante você estar bem com você e não ter aquela aparência de pessoa fraca [...]” (sic) observamos o quanto o físico e a estética permeiam as relações e a forma como o sujeito se percebe diante do mundo e acredita que os outros o veem.

N.M. (Sexo Feminino, 22 anos)

A participante sempre praticou esportes e a mãe praticava um pouco, mas agora é mais ativa, pois a filha a incentiva mostrando os benefícios do exercício.

Quando respondeu acerca dos motivos que a fez buscar a academia não citou fatores estéticos em nenhum momento e se ateve mais ao quesito saúde. Porém, disse que a prática proporciona mais auto-estima e melhora no corpo, o que faz referência a um ideal.

Manteve uma resposta muito distanciada quando eu quis saber qual o fator relevante na manutenção da prática da atividade física, mas depois acabou dizendo “Procurou manter meu corpo melhor, quero aumentar um pouquinho minha massa muscular” (sic) e fora o fato de querer ganhar mais massa, acha que seu corpo está legal.

“Se sente mais confiante e, principalmente, quando você se sente confiante você sabe que aquela pessoa vai ficar do seu lado.” (sic). Essa foi uma resposta interessante quando perguntada se sentia ser mais confiante na atividade sexual pelo fato de estar em forma, ou seja, porque o fato de estar confiante seria motivo suficiente para manter o ser amado sempre por perto? O indivíduo acha que atingindo ou se aproximando de um ideal, tanto seu quanto da massa, estaria garantido no quesito relacionamentos e isso não é verdade.

F.C. (Sexo Feminino, 25 anos)

F.C. pratica atividade física regularmente, embora não tenha recebido influência dos pais com relação a isso, visto que o pai fez academia apenas por um curto período de tempo. A participante sempre praticou algum esporte, o que a manteve ativa durante a infância e permitiu que tivesse contatos sociais com outros de sua idade.

A participante afirma que o que a motivou a buscar a academia de ginástica foi o fato de ficar mais velha e vaidosa. Achava que não gostaria de “malhar”, mas passou a gostar da prática que, segundo ela, faz com que se sinta bem, disposta e mais relaxada.

Para F.C. a sensação de bem estar é um fator relevante para a manutenção dos exercícios. Porém, ressalta que a percepção de resultados físicos externos também auxilia a querer continuar se exercitando. “Você vê que seu corpo fica mais definido (...) você naturalmente perde um pouco de peso (...). Isso motiva né, não é só bem estar, mas também o seu físico” (sic).

A participante em questão citou um fator interessante acerca da prática da atividade física dizendo que o momento em que nos encontramos na academia é um espaço reservado para nós, onde podemos pensar exclusivamente em nós mesmos e relaxar, ela usou essa afirmação para recomendar os exercícios físicos para qualquer pessoa que esteja pensando em iniciar essa atividade, “[...] aumenta a qualidade de vida e é um tempo pra você (...) é uma coisa sua, é um tempo que você dedica a você” (sic). Tal fala nos revela que ao mesmo tempo em que a sociedade parece exigir que cuidemos de nossos corpos e nos sentimos, muitas vezes, pressionados com relação a isso, o espaço reservado à academia pode servir como um local onde direcionamos nossas energias e podemos extravasar de modo a relaxar em meio a um mundo cheio de cobranças e preocupações.

Ao ser questionada acerca do que achava de seu corpo, F.C. conta que às vezes entra em conflito com ele e que já achou que poderia ser melhor, mas que no momento ela estava gostando do jeito que estava. Porém, com relação à pergunta acerca de possíveis mudanças que faria em seu corpo, acabou dizendo que “se é pra pensar assim, eu mudaria sim” (sic), gostaria de ser mais alta, magra e ter mais seios, o que reafirma o fato de que nunca estamos completamente satisfeitos com nossa aparência.

No que concerne aos efeitos da atividade física no âmbito social, a participante afirmou que influencia, pois quando estamos mais dispostos, acabamos interagindo mais e tendo mais vontade de sair e conversar, ou seja, “[...] estando bem com você mesma, você consegue estar bem com os outros também [...]” (sic). Esse aspecto evidencia-se, também, ao falarmos da vida sexual, onde F.C. concorda que o fato de estar em forma e se sentir bonita e atraente ajuda na relação, pois o parceiro sente o seu “espírito” (sic) e vai te achar atraente também.

F.C. faz exercícios aeróbicos além da malhação e disse já ter feito alguns regimes “doidos”, mas nunca tomou nada para emagrecer. Com relação aos anabolizantes, a participante não concorda com o uso por achar desnecessário, mas concorda com o uso de suplementos, desde que acompanhados por um profissional, para pessoas que não conseguem ganhar massa muscular. Relata que se precisasse e fizesse muita questão em ganhar massa muscular, tomaria suplementos com o auxílio de um médico. Esse aspecto nos revela que mesmo que existam certos receios com relação a algumas práticas, mesmo as menos invasivas, como os suplementos, as pessoas ainda fariam uso desses artifícios para atingir um estereótipo desejado.

Com relação ao que a participante acredita serem os benefícios específicos na saúde de quem pratica atividade física, diz que a melhora na saúde é um fator fundamental, visto que futuramente estará mais disposta para fazer suas coisas, terá mais fôlego e não ficará tão cansada, ou seja, cita melhoras na saúde em geral como benefícios para problemas cardíacos, de pressão e colesterol alto. No entanto, ao ser indagada acerca de possíveis benefícios externos, ela diz que o físico é importante para todo mundo e que “Todo mundo se importa com a aparência e, com certeza, as pessoas que estão na academia não é só para terem mais disposição pras coisas (...) é pro corpo também, pro físico também” (sic). Ou seja, não importa o quanto tentemos justificar nossa prática de exercícios unicamente por questões ligadas a saúde, aspectos estéticos sempre permearão a busca por exercícios, visto que a aparência é uma questão intrínseca na sociedade atual.

Por fim, F.C. acha que existem níveis de vaidade aceitáveis e importantes, pois é importante se cuidar. No entanto, critica as pessoas que só pensam na aparência e deixam de fazer outras coisas por causa da extrema preocupação consigo mesmas. Afirma que não sairia com uma pessoa vaidosa demais, pois “a vida não é só um corpo

bonito (...) a vida é muito maior que isso” (sic). Afirma que sairia com uma pessoa fora de forma que, em sua concepção, é aquela que não é malhada, se essa pessoa tivesse um rosto bonito ou uma conversa interessante.

J.S. (Sexo Feminino, 23 anos)

J.S. relata que gosta de fazer exercício e se mantém ativa desde criança, pois sempre praticou algum tipo de esporte. No entanto, parece não ter recebido esse tipo de influência por parte de seus pais, embora atualmente tente convencê-los a iniciarem algum tipo de exercício.

A participante expõe que o que a motivou a buscar a academia de ginástica foi o fato de querer emagrecer, ganhar massa muscular e ficar torneada, porque estava insatisfeita com seu corpo. Porém, conforme foi praticando (entre seis e sete anos atrás) foi tomando gosto pela “malhação” a ponto de considerar a prática uma necessidade. “Acho que a academia já se tornou uma espécie de vício porque quando não dá para eu ir, eu me sinto péssima” (sic).

Diz sentir grandes mudanças após fazer seus exercícios, como disposição, ânimo e bem estar. Pontua, além dos aspectos já citados, o fato de se sentir cada vez mais satisfeita consigo mesma e se sentir bem tanto por dentro quanto por fora como fatores relevantes que a fazem permanecer ativa nessa atividade.

Quando indagada acerca do que acha de seu corpo, a participante foi enfática ao dizer que não estava totalmente satisfeita “[...] eu não diria que estou 100% satisfeita porque eu estaria mentindo, acho que a gente sempre quer mudar uma coisinha ou outra (...) sinto que cada vez mais me aproximo do que eu quero (...) estou longe de estar numa satisfação plena, porque eu acho que isso também não existe [...]” (sic). Afirma que mudaria coisas em seu corpo, como emagrecer um pouco, ganhar mais massa muscular na parte inferior e enrijecer barriga e glúteo. Tais afirmações deixam mais evidente o fato de que o sujeito está sempre em busca de algo mais com relação a sua aparência e nunca se dá por satisfeito, chegando até a crer que a almejada “perfeição” pode ser ilusória e inatingível.

J.S. relata que o fato de estar em forma e se sentir bem consigo mesma influencia tanto em suas relações sociais quanto na vida sexual, pois quando você se sente bem interiormente, tem mais disposição para se abrir e conversar com o outro. Da mesma forma, se sentindo bonita e com um corpo legal, você se sente mais a vontade para se mostrar para o seu parceiro, então “você fica mais aberto e eu acho que a relação flui de um jeito mais gostoso” (sic).

A participante em questão não costuma fazer exercícios aeróbicos, embora pontue que eles sejam importantes para a parte respiratória e para a melhora de resultados estéticos, que aparecem muito mais rapidamente. Faz acompanhamento médico regular e tenta manter uma dieta balanceada. J.S. toma suplementos após o treino, mas nunca tomou hormônios e acha perigoso para quem toma. No entanto, afirma que não é contra quem toma hormônios com acompanhamento médico de profissionais competentes e relata que faria uso de tal produto caso quisesse muito atingir um resultado que não conseguisse por vias “normais”, no entanto só faria de forma acompanhada por um médico, “[...] eu não vou dizer pra você que eu não tomaria porque eu estaria mentindo, eu tomaria sim, mas de forma acompanhada [...]” (sic). A participante retrata até que ponto os indivíduos estão propensos a chegar em busca de atingir o ideal estético vigente, ou seja, utilizam suplementos ou até mesmo anabolizantes se esse é o “preço” a pagar para se estar dentro da “norma” e, conseqüentemente, se sentir aceito.

J.S. acredita que não há problema em ser vaidoso, pois quando uma pessoa se cuida e se preocupa com ela mesma, se torna mais atraente. No entanto, afirma que não sairia com alguém vaidoso demais em decorrência do fato de que se sentiria incomodada, visto que existem coisas muito mais importantes para se aproveitar na vida e que excedem ao invólucro externo. A participante diz que também não sairia com alguém fora de forma “[...] seria hipocrisia dizer que eu não noto, primeiramente, a aparência (...) eu me cuido muito e quero e gosto de estar bem, então vou querer estar com alguém assim também, é fato” (sic). Isso demonstra a importância que se dá ao aspecto físico das pessoas muito embora a sociedade tente camuflar dizendo que a aparência não é o mais importante. No fundo, a cultura atual exige certos comportamentos e padrões externos e quem foge a eles acaba, de algum modo, excluído.

VI. DISCUSSÃO

Ao longo das colocações do presente trabalho, percebe-se que muitas são as facetas que permeiam a questão que se pretende estudar. Não se pode restringir a busca pelo corpo ideal a um fator puramente social ou individual, visto que essa temática traz uma junção dos dois aspectos.

Torna-se evidente pela leitura dos artigos, a grande influência social e cultural transmitida à população por meio da mídia, mas as entrevistas realizadas com uma população praticante de exercícios físicos explicitam que existe uma questão anterior, relacionada à história de vida de cada indivíduo que acaba afetando a forma como este se percebe diante do mundo e a maneira com a qual buscará adaptar-se ao meio externo.

A imagem corporal relaciona-se à forma como o sujeito experienciou suas relações ao longo da vida e às identificações formadas com figuras que lhe eram importantes que podem ser tanto figuras parentais como outras advindas da indústria midiática, como no caso do participante que tinha Arnold Schwarzenegger como ídolo. Exemplo interessante na medida em que o ator é tanto um modelo estético como um modelo de pessoa, pois ganhou notoriedade mundial por seu físico hipertrofiado, identificado como a materialização da chamada “perfeição física”, como também o sucesso no quesito profissional, pessoal e até mesmo político, dado seu atual cargo como governador da Califórnia, estado norte-americano conhecido pela obsessão pela beleza plástica, inclusive por contar com um grande litoral onde a exibição corporal ocorre de forma menos velada.

No entanto, não só as identificações influem na maneira como se percebe o corpo, observou-se que a frustração sentida pela criança quando se dá conta de que é um ser diferenciado e que não detém todos os olhares é extremamente pesada para o psiquismo de modo que esse fator, aliado à imensa gama de informações que bombardeia o indivíduo constantemente mostrando as maravilhas que se pode obter caso possua um dado ideal de corpo, acaba por influenciar a forma como o sujeito agirá para tentar retonar ao centro das atenções.

As entrevistas clarificam a forma como a indústria midiática exerce fascínio por meio daquilo que veicula e como a aparência ganha crédito entre os indivíduos. Dessa

forma, possuir um “corpo bonito” é o objetivo e objeto de consumo da maioria dos entrevistados praticantes de exercícios, que não nega que o olhar e admiração alheio, além de gerar prazer, eleva a auto-estima, fato que aparece como sendo essencial para quem quer ganhar notoriedade ou ser respeitado e aceito pela sociedade.

Entretanto, o bombardeamento de imagens de corpos “perfeitos” e a venda de bens de consumo que garantem que o indivíduo atinja a meta tão sonhada de modificação corporal, gera uma insatisfação geral e ininterrupta, visto que os sujeitos nunca se satisfazem com aquilo que possuem e estão, constantemente, em busca da moldagem de sua exterioridade a fim de tornarem-se, internamente, mais felizes. Porém a satisfação nunca é plena, como se percebe pelas falas da maioria dos participantes ao afirmarem que estão sempre em busca de melhorar algo, mesmo que mínimo, em seus corpos.

Nesse sentido, será que vale a pena sujeitar-se à frustração que permeia o fato de que por mais que o indivíduo se empenhe e se esforce, o estereótipo tido como “ideal” e desejado, nunca será alcançado? Para algumas pessoas, o simples fato de esculpir seus corpos, exhibir-se e, com isso, ser o alvo de olhares desejosos é a alavanca que os impulsiona a se fecharem num mundo narcísico que não vê nada além de sua própria imagem e que negligencia suas relações pessoais em prol de um enaltecimento do eu, visto que é assim que o sujeito se sente amado e aceito pelo outro e por si mesmo.

No entanto, nem todos os casos constituem uma regra. Alguns indivíduos se implicam em atividades de modificação corporal, como aquela proporcionada pela atividade física por questões relacionadas à saúde. Porém, esses não são, nem de longe, a maioria dos casos, pois como evidenciado nas entrevistas realizadas, embora muitos participantes tenham dito que se exercitam por questões de saúde, contradizem-se ao afirmar que a aparência foi o motivo que os levou à academia. Tal aspecto nos faz levantar uma questão mencionada, inclusive, por uma participante que é concernente à hipocrisia com a qual a população costuma recorrer quando o assunto é aparência física. Muitos dizem que ela não importa e que o interior é o que prevalece, mas ao serem perguntados acerca de suas preferências amorosas, muitos referem que não se relacionariam com alguém que não atingisse os padrões estéticos exigidos socialmente.

Fato este que traz a baila uma questão já explicitada por Freud (1921/2011) em “*Psicologia das Massas e análise do Eu*”, quando diz que o objeto amado pode ser

colocado no lugar de Ideal do eu para substituir o ideal não alcançado pelo próprio sujeito, então se o indivíduo não sentir que o outro é capaz de satisfazer seu narcisismo, não há atração, visto que não poderá sentir-se no lugar de onipotência e adoração que anseia para si.

Não se pode deixar de abordar a questão da vaidade que apareceu marcadamente nas entrevistas e que nos faz pensar acerca do quão longe os indivíduos são capazes de chegar em prol da satisfação de seu narcisismo. Parece existir uma diferença entre vaidade feminina e masculina a ponto de fazer-nos pensar se a vaidade por parte da mulher pode ter “contaminado” o homem contemporâneo, visto que as mulheres passaram por mudanças culturais consideráveis no nosso país. Frente a isso, ganharam maior destaque e participação na sociedade, onde assumem papéis antes inimagináveis e para manterem-se nesse lugar e serem reconhecidas e respeitadas, sentem que devem estar sempre fisicamente bem e demonstrar uma força e determinação que as iguale à personalidade tida como tipicamente masculina. Tal determinação assume muitas facetas, entre elas o empenho em demonstrar um auto-controle relacionado a forma como lidam com sua aparência e mantêm seu físico e estético sempre impecáveis. Nas entrevistas também surge a possibilidade de se pensar que a questão da vaidade é mais velada por parte dos homens do que das mulheres, ou seja, as mulheres não tem problemas em assumir sua vaidade enquanto os homens parecem “esconder” o nível do cuidado que prezam para si, talvez por acharem que isso possa diminuí-los perante a sociedade, no que se refere à sua competência e, sobretudo, sua virilidade.

Para não perderem o lugar de figura de autoridade e detentor do poder econômico e admiração social, os homens também se implicam em práticas para manterem-se sempre fortes e viris. No entanto, não se pode dizer que as questões de gênero sejam as únicas a permear a busca pela manutenção de uma aparência aprumada e “perfeita”. A satisfação da individualidade também é um fator de peso na busca do ideal. Vale resaltar que o Ideal sempre haverá, pois as pessoas nunca estarão plenamente satisfeitas nem com o que são, nem em como são, nem com aquilo que possuem, entre outras coisas, no entanto, o Ideal ao qual o presente trabalho visa focar é um Ideal puramente estético.

Portanto, será que é realmente necessária a aprovação do outro para que o sujeito sintam-se bem interna e externamente de modo a satisfazer um estado narcísico ou além

desta, outras questões, como *status* social, estão relacionadas à busca pelo “corpo ideal”? A auto-estima, tão desejada pela população, deveria advir da interioridade do indivíduo que, sentindo-se bem consigo mesmo, se relaciona melhor com o outro, então por que sente-se que não existe modo de nos amarmos sem a aprovação alheia? Existe uma necessidade em estar sempre em busca de algo que nunca parece suficiente, de modo que a insatisfação se torne a pedra no sapato de uma população que preza o belo esquecendo-se de que a beleza está naquilo que se sente e naquilo que se é e não naquilo que o outro espera de nós. Enquanto a preocupação com as aparências estiver acima da essência individual de cada um, será que um relacionamento saudável e positivo entre as pessoas tornar-se-á possível?

VII. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ALBUQUERQUE, L. M. B. de. **As invenções do corpo: Modernidade e contramodernidade.** Publicado originalmente em *MOTRIZ – Revista de Educação Física* – UNESP, vol. 7, n.1, p.33-9, 2001. Disponível em <http://revistas.pucsp.br/index.php/nures/article/view/7326/5323> Acessado em: 10 de Março de 2012.

BARROS, D. D. **Imagem corporal: a descoberta de si mesmo.** História, Ciência, Saúde- Manguinhos, v.12, n. 2: p. 547- 54, mai-ago, 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/%0D/hcsm/v12n2/19.pdf> Acessado em: 16 de maio de 2011.

BIRMAN, J. **Mal-estar na atualidade: a psicanálise e as novas formas de subjetivação.** Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2011.

COSTA, E. M. de B.; VENÂNCIO, S. **Atividade física e saúde: Discursos que controlam o corpo.** *Revista Pensar a Prática*- UFG, v. 7, n. 1, 2004. Disponível em <http://www.revistas.ufg.br/index.php/fe/article/view/66/2685> Acessado em: 12 de Março de 2012.

DEBORD, G. **A Sociedade do Espetáculo.** E-book digitalizado por Coletivo Periferia e ebooks. Brasil, 2003. Disponível em <http://www.cisc.org.br/portal/biblioteca/socespetaculo.pdf> Acessado em: 28 de Abril de 2012.

DOLTO, F. **A Imagem inconsciente do Corpo.** São Paulo: Perspectiva, 2010.

FREUD, S. **A Dissolução do Complexo de Édipo** [1924]. In:____. *Edição standard brasileira das obras psicológicas completas*. Trad. de Jayme Salomão. Rio de Janeiro: Imago, 1972. v. XIX.

_____. **Sobre o Narcisismo- Uma Introdução** (1914). In: FREUD, S. *Edição Standard Brasileira das Obras psicológicas Completas*. Rio de Janeiro: Imago, 1969. vol. XIV, p. 75-108.

_____. **Psicologia das massas e análise do eu e outros textos (1920-1923)**. Tradução Paulo César de Souza. São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

GOLDENBERG, M. **Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002. p.7-17.

GOLDENBERG, M; RAMOS, M. S. A civilização das formas: O corpo como valor. In:____. **Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 19-40.

IRIAT, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. de. **Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação**. *Cad. Saúde Pública*, Rio de Janeiro, Abril, 2009. Disponível em <http://www.scielosp.org/pdf/csp/v25n4/08.pdf> Acessado em: 15 de Março de 2012.

LAPLANCHE, J; PONTALIS, J. B. **Vocabulário da Psicanálise**. São Paulo: Martins Fontes, 2004.

MALYSSE, S. Em busca dos (H) alters-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. **Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 79-137.

MAUSS, M. **Sociologia e Antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2005.

MISKOLCI, R. **Corpos elétricos: assujeitamento à estética da existência**. Revista Estudos Feministas, Florianópolis 14(3): 681-693, setembro- dezembro 2006. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/ref/v14n3/a06v14n3.pdf>. Acessado em: 25 de maio de 2011.

MOREIRA, J. de O. **Revisando o conceito de eu em Freud: da identidade à alteridade**. *Estudos e Pesquisas em Psicologia*, UERJ, ano 9, n.1, p. 233-247, Rio de Janeiro: 1º semestre, 2009. Disponível em <http://www.revispsi.uerj.br/v9n1/artigos/pdf/v9n1a18.pdf> Acessado em: 20 de Abril de 2012.

NASIO, J. D. **Lições sobre os sete Conceitos Cruciais da Psicanálise**. Rio de Janeiro. Editora: Jorge Zahar, 1997.

_____. **Meu Corpo e suas Imagens**. Rio de Janeiro. Editora: Jorge Zahar, 2009.

PELEGRINI, T. **Imagens do corpo: reflexão sobre as acepções corporais construídas pelas sociedades ocidentais**. *Revista Urutágua- revista acadêmica multidisciplinar*. Vol 08. Maringá, 2005.

ROCHA, I. P. **Consciência Corporal, Esquema Corporal e Imagem do Corpo**. *Corpus et Scientia*, vol. 5 , n. 2 , p. 26-36, setembro 2009. Disponível em http://www.unisuam.edu.br/corpus/pdf/2009Volume5N2/Artigo_3.pdf Acessado em: 16 de maio de 2011.

SABINO, C. Anabolizantes: Drogas de Apolo. In: _____. **Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.** Rio de Janeiro: Record, 2002. p. 139-188.

SOUZA, K. C. V. De. **O Feminino na Estética do Corpo: Uma Leitura Psicanalítica.** *Polêm!ca*, v. 9, n. 3, p. 65 – 71, julho/setembro 2010. Disponível em <http://www.polemica.uerj.br/ojs/index.php/polemica/article/viewFile/44/85> Acessado em: 15 de maio de 2011.

TRINCA, T.P. **A Tirania da Beleza: Reflexões Sobre a Colonização do Corpo na Contemporaneidade.** *Revista Espaço Acadêmico*, Nº 72, Maio 2007. Disponível em <http://www.espacoacademico.com.br/072/72trinca.htm> Acessado em: 25 de Setembro de 2011.

VIII. ANEXOS

Anexo 1

Entrevista semi-estruturada:

- 1) Qual a sua idade?
- 2) É solteiro? Casado? Namora?
- 3) Qual sua profissão?
- 4) Quais são seus hobbies?
- 5) Você praticava atividade física na infância? Se sim: Quais? Onde? Sozinho ou acompanhado?
- 6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?
- 7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?
- 8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?
- 9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?
- 10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?
- 11) O que você acha do seu corpo?
- 12) Você mudaria algo no seu corpo? Se sim, o que?
- 13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?
- 14) Você acha que o fato de você fazer exercício e estar em forma influencia na sua vida sexual?
- 15) Você faz só musculação? E exercícios aeróbicos? Faz acompanhamento nutricional e médico?
- 16) Você faria ou já fez, algum tipo de sacrifício no sentido de dietas ou tomaria algo para ter mais efeito, como suplementos ou hormônios?
- 17) Você usa ou já usou anabolizantes? O que acha das pessoas que usam?
- 18) Que tipo de benefícios específicos na saúde você acha que esse tipo de atividade proporciona?
- 19) O que você acha de pessoas vaidosas? Você sairia com alguém muito vaidoso? E com alguém fora de forma? Por quê?
- 20) Você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?
- 21) No seu círculo de amizades, as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física? Se não, como essa pessoa é tratada?

Anexo 2

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Prezado (a) participante:

Sou estudante do curso de graduação na Faculdade de Psicologia da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo. Estou realizando uma pesquisa sob supervisão do professor Dr. Paulo José Carvalho da Silva, cujo objetivo é perceber os fatores motivacionais ligados à busca pela prática de atividade física.

Para tal, será realizada uma entrevista semi-estruturada, onde serão respondidas questões acerca do assunto em pauta.

A participação nesse estudo é voluntária e se você decidir não participar ou quiser desistir de continuar em qualquer momento, tem absoluta liberdade para fazê-lo.

Na publicação dos resultados desta pesquisa, sua identidade será mantida no mais rigoroso sigilo. Serão omitidas todas as informações que permitam identificá-lo (a).

Mesmo não tendo benefícios diretos em participar, indiretamente você estará contribuindo para a compreensão do fenômeno estudado e para a produção de conhecimento científico.

Consentimento Livre e Esclarecido

Tendo em vista os itens acima apresentados, eu, de forma livre e esclarecida, manifesto meu consentimento em participar da pesquisa. Declaro que recebi cópia deste termo de consentimento, e autorizo a realização da pesquisa e a divulgação dos dados obtidos neste estudo.

Nome do Participante da Pesquisa

Assinatura do Participante da Pesquisa

Assinatura do Pesquisador

Assinatura do Orientador

Anexo 3

Entrevistas

R.F. (Sexo Masculino)

1) Qual a sua idade?

27 anos.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Eu tenho uma namorada.

3) Qual sua profissão?

Sou militar.

4) Quais são seus hobbies?

Treinar musculação, final de semana eu gosto de ir ao cinema, de vez em quando ir ao teatro, namorar, basicamente é isso...ir pra um barzinho e tal.

5) Você praticava atividade física na infância?

Sempre praticava, sempre tive alguma atividade ou natação ou boxe, karatê, taekwon do, judô...sempre tive alguma coisa, sempre meus pais me colocavam em alguma atividade física.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Meu pai fazia, minha mãe não. Meu pai até teve uma época em que ele fazia karatê junto comigo. Ele sempre corria, já correu maratona quando eu era criança.

- E as atividades que você fazia quando criança eram sempre em grupo ou, às vezes, sozinho?

Então, era com um grupo, por exemplo, eu fazia natação e tinha escolinha de natação, ou karatê tinha escolinha de karatê e tal. Por exemplo, eu não saia pra correr sozinho, era sempre uma atividade em grupo.

7) O que te motivou a buscar a começar a fazer atividade física?

Então, os meus pais é que, no início, quando eu era criança me colocavam para fazer atividade física, agora mais velho eu faço musculação porque, na verdade eu sempre quis fazer musculação, porque quando eu era criança eu via Arnold Schwarzenegger e tal, o Conan, então eu sempre via o pessoal grande e sempre quis ser forte. Depois que minha mãe deixou, porque ela achava que podia parar de crescer fazendo musculação, eu comecei a fazer musculação, tomei gosto e nunca mais parei.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Com certeza, você se sente muito melhor né? Bem-estar melhora, acho que é por causa da endorfina, então eu me sinto muito bem, você se sente muito bem.

- Você se sente com mais energia para fazer suas coisas?

A gente acaba a atividade cansado, mas eu acho que depois a gente se sente muito mais bem disposto pra realizar as atividades do dia-a-dia.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Acredito que nosso corpo funciona como uma máquina, se parar enferruja. Sendo assim, não tem como ignorar a importância de se realizar com frequência atividades físicas. Um corpo que não se exercita acaba ficando fraco e mais propenso a doenças, visto que a atividade física, juntamente com uma boa alimentação, aumenta os anticorpos. Na verdade uma coisa leva a outra, nunca conheci nenhum atleta que se alimentasse mal.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Que não deixem pra fazer amanhã o que podem fazer hoje, porque a atividade física só vai trazer benefícios pra pessoa, ela vai se sentir melhor, vai elevar a auto-estima dela, vai deixar ela uma pessoa mais segura e aí vai influenciar toda a vida dela tanto na parte pessoal quanto na parte profissional, uma pessoa mais segura consegue render muito mais.

11) O que você acha do seu corpo?

O que eu acho do meu corpo? Ah, eu acho que eu estou sempre querendo melhorar, em tudo na vida, então eu estou satisfeito mais eu quero sempre melhorar mais, sempre tem uma coisinha que a gente quer melhorar, principalmente porque eu faço musculação que é uma coisa bastante voltada pra estética, então a gente nunca está satisfeito, a gente sempre quer alguma coisa a mais, mas dentro do possível eu estou satisfeito com o meu corpo.

12) Você mudaria algo no seu corpo? Se sim, o que?

Eu ficaria um pouco mais forte, um pouco mais de volume, porque, é o que eu falei, desde criança a gente vê o pessoal na TV, o cara forte e a gente se espelha, quer ser o cara forte que chama atenção que é bonito, então é por isso. É esteticamente mesmo.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Além de ter um círculo de amizade a mais na sua vida, porque fazendo musculação você tem um círculo de amizades com o pessoal da academia, então você acaba conhecendo muito mais pessoas, pessoas que estão sempre buscando a saúde, então são amizades que a gente vai fazendo....saudáveis. É um grupo de pessoas que está pensando sempre em saúde, em estar cuidando de si mesma e eu acho isso muito saudável.

- E você acha que o fato de você se sentir em forma e estar em forma te ajuda, por exemplo, a se aproximar de alguém, ou alguma amizade nova?

Com certeza, isso influencia muito. A pessoa que tem boa aparência abre portas, querendo ou não abre portas, tanto numa entrevista de emprego quanto pra fazer novas amizades ou então conseguir uma namorada ou alguma coisa assim nesse sentido.

14) Você acha que o fato de você fazer exercício e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Acho que sim, ajuda sim. Durante o ato ali a gente se sente bem disposto, acho que tudo ajuda.

- Em que sentido?

No sentido da realização do ato, você se sente mais bem disposto pra fazer e tal, se sente confiante também em relação a sua aparência. Então, uma pessoa segura sempre vai ter vantagens, em tudo.

15) Você faz só musculação ou faz algum tipo de exercício aeróbico?

Eu faço corrida também.

- E faz acompanhamento nutricional?

Faço.

- Frequentemente?

Faço uma vez a cada 6 meses, por aí.

- E por que você faz esse tipo de acompanhamento?

Pra poder obter o máximo de resultado possível na musculação, porque não existe musculação sem acompanhamento nutricional, a musculação não tem efeito nenhum se você não tiver uma alimentação correta, tanto pra ganhar massa magra quanto pra perder massa gorda, tudo depende da sua alimentação, o treino é o mesmo.

- E você também tem acompanhamento médico?

Também, o nutricionista que eu vou, na verdade, é um médico.

- Como assim?

É um médico endocrinologista que se especializou em nutrição, alguma coisa assim. Na verdade é nutricionista, mas é médico também, entendeu? Aí ele pede alguns exames de sangue, eu faço, levo pra ele e ele vê o que tem que melhorar pra ter o máximo de aproveitamento possível.

16) E você faria ou já fez algum tipo de sacrifício no sentido de dietas mirabolantes, ou tomar algum tipo de suplemento ou hormônio?

Hormônio não, mas toda dieta, todo atleta tem que se sacrificar, então....o que significa se sacrificar? Uma dieta, ao contrário do que muitos fazem e que é errado, não é comer pouco, mas sim comer certo e na hora certa e pra isso exige disciplina e, de certa forma, isso é um sacrifício.

17) O que você acha das pessoas que usam anabolizantes?

Eu acho que não tem problema nenhum se a pessoa tiver um acompanhamento médico e souber o que está fazendo e quais os riscos que ela está correndo. Se a

pessoa souber fazer e fizer da maneira correta e acompanhada, muito dificilmente ela vai ter algum efeito colateral. Então, o que eu sou contra é o que? Essa molecada que compra, muitas vezes, até material falsificado, entendeu? E acaba botando em risco a sua saúde, isso é que eu sou contra. Agora, se a pessoa souber o que está fazendo e for um atleta...nenhum atleta de alto nível hoje em dia não usa anabolizante, isso é hipocrisia. Todos os atletas, tanto de futebol, como vôlei, como atletas de ponta de atletismo, todos fazem uso de anabolizante e anabolizante é um termo muito geral, na verdade, a gente está falando de ergogênicos que são hormônios como testosterona e esse tipo de coisa ou até mesmo o GH. Agora anabolizante...tudo é anabólico, comida é anabólico, água é anabólico, tudo é anabólico, agora ergogênicos mesmo, assim, o hormônio, sabendo fazer eu não vejo problema nenhum.

- Você usaria ergogênicos?

Se eu tivesse algum objetivo como atleta. Por exemplo: se eu tivesse que competir e fosse um atleta, se eu não usasse, eu nunca iria alcançar os resultados que os grandes atletas hoje em dia alcançam, entendeu? Agora, como eu não sou atleta, eu só treino com o objetivo de ter uma saúde melhor e obter uma melhor estética, então eu não vejo a necessidade de tomar hormônio, mas se não estivesse obtendo resultado ou achasse que seria necessário, eu tomaria sem problema, sempre acompanhado pelo médico.

18) E que tipo de benefícios específicos você acha que esse tipo de atividade física, na academia, proporciona? Por exemplo: “vou pra academia porque eu quero X ou almejo X”.

Na verdade a musculação ela começa com o objetivo...todos começam a musculação com o objetivo de obter uma melhor estética. Alguns com o objetivo de alcançar melhor saúde, mas isso a gente vê mais no pessoal de mais idade que vai ao médico e o médico aconselha a fazer o treinamento de musculação, mas a maioria das pessoas que estão lá, acho que estão lá com o desejo de ter um físico legal. Agora, depois de algum tempo que você começa a treinar, já vira um vício, então se você não treina, você acaba se sentindo mal, isso devido à liberação de endorfina que ocorre depois do treinamento físico. Então, hoje em dia eu posso dizer pra você que eu vou pra academia mais pra ser feliz mesmo,

entendeu? Faz parte da minha vida, se eu não for pra academia, se eu não for treinar eu vou me sentir mal, vou ficar mal humorado.

19) O que você acha de pessoas vaidosas?

Eu não acho nada, eu sou vaidoso. Qual o problema?

- E você sairia com alguém que é vaidosa demais?

Depende, acho que nada na vida muito nem pouco é suficiente, acho que tudo tem que ser na medida certa. Então tudo que é demais acaba atrapalhando e de menos também.

- Você sairia com uma pessoa fora de forma?

Difícilmente.

- Por quê?

Porque eu quero sair com pessoas bonitas, todo mundo quer sair com pessoas bonitas, quem é que não quer sair com uma pessoa bonita? As pessoas querem sair com pessoas bonitas, vai querer sair com uma pessoa feia? Se a pessoa se cuida pra ficar mais bonita é justamente pra poder sair com pessoas mais bonitas, não pra sair com pessoas mais feias.

20) Você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?

Namorar não, mas sempre tem aquela balada né, que você bebe demais e, devido à bebida, acaba sempre saindo com alguém que não é tão bonito assim e que você, em estado normal, não sairia.

21) E no seu círculo de amizades, as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física?

Sim, a maioria dos meus amigos que treina na academia também pensa da mesma forma que eu.

- E amigos fora do âmbito da academia, também pensam da mesma forma com relação ao físico, à saúde?

Eles pensam em relação aos outros, mas não em relação a eles, são preguiçosos, não tem a coragem e nem a disposição de investir em si mesmos. E da mesma forma, querem sair com pessoas bonitas, não é porque eles são feios que não vão querer sair com pessoas bonitas.

- Mas no seu círculo de amizades tem alguém que está fora de forma?

Tem.

- E como ele é tratado?

Normal, não tiramos sarro.

R.R. (Sexo Masculino)

1) Qual a sua idade?

21 anos.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Solteiro.

3) Qual sua profissão?

Eu sou estudante de odontologia.

4) Quais são seus hobbies?

Praticar esportes entre eles, futebol e praticar atividade física, no caso, academia, musculação.

5) Você praticava atividade física na infância?

Eu sempre pratiquei futebol, teve um tempo que eu pratiquei handball durante 2 anos, mas eu sempre fui uma pessoa ativa assim de andar de bicicleta, correr e entre outras coisas.

- E essas atividades que você fazia era sozinho ou em grupo?

As atividades, na maioria das vezes, era em grupo.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Não, eles são totalmente o contrário de mim, eles são bem sedentários.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Ah, eu acho que o que me motiva é eu estar bem comigo mesmo e também visando à saúde. Ainda mais quando você for mais velho e tal poder evitar algum problema no futuro, ter uma melhor saúde pra você mesmo.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Ah claro, te dá aquele bem-estar, aquele prazer depois da atividade que você se sente mais ativo, você também se sente bem consigo mesmo, aquele negócio de você dar uma relaxada, dar uma desestressada do dia-a-dia.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Ah eu acho que isso é muito pessoal, eu acho que vai muito do foco de cada um e do objetivo. Se você tiver o objetivo de estar legal com você ou você, por exemplo, no caso da academia, melhorar, aumentar suas medidas e tal, eu acho que isso meio que te motiva a vir na academia, o aumento e os resultados em você mesmo, o seu corpo também ajuda bastante.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Ah, eu recomendo, eu acho muito bom, eu acho que é bom principalmente pra saúde e também pra você....ah ajuda também, claro, em relacionamento, aparência, esse negócio de estética, mas é muito importante pra saúde e pro bem-estar da pessoa, pra dar uma relaxada assim, que nem eu faço no dia-a-dia...acho importante.

11) O que você acha do seu corpo?

Ah eu acho...lógico que nunca você está satisfeito com o seu corpo, mas eu acho que, na média, eu não tenho o objetivo de ficar muito grande que nem eles falam e tal. Eu acho que eu estou feliz comigo mesmo, eu não tenho nenhuma pretensão de ficar com 60 de braço, sabe? Eu estou bem comigo mesmo.

12) Você mudaria algo no seu corpo?

Ah lógico, eu estou dando uma reforçada pra aumentar algumas medidas na perna assim e tal, pra ficar equivalente à parte de cima, mas fora isso não tenho

muita pretensão não, é só mesmo manter e.....claro tem partes que você quer ficar melhor pro verão tal, mas eu acho que eu estou bem comigo mesmo.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Ah, eu acho que hoje em dia é muito, como eu posso dizer? O mundo é muito aparência assim, então, é o importante sabe? Até pra você garantir uma boa imagem perante alguém, você não tá com a aparência de uma pessoa meio que enfraquecida, doente. Eu acho que, pelo menos, é importante você estar bem com você e não ter aquela aparência de uma pessoa fraca, uma pessoa que....como eu posso falar? Ah, que não aparente estar bem assim, sabe? Acho que é isso, mas acho que ajuda também em relacionamentos, no caso, amorosos, acho que é importante.

14) Você acha que o fato de você fazer exercícios e estar em forma influencia na sua atividade sexual?

Ah, eu acho que em relação ao sexual, no caso de academia, não muda muita coisa assim. Lógico que você perde um pouco de fôlego e tal se você for usar alguma coisa de anabolizante essas coisas, acaba perdendo o seu fôlego, mas fora isso, se você praticar uma atividade aeróbica legal mais te ajuda e te dá mais vantagem do que desvantagem.

- E com relação à confiança, você acha que ajuda?

Ah sim, lógico. Eu acho que é legal, é importante, porque você tem que estar confiante e tal, até pra você...vai lá, tira a roupa tal, você vai olhar pra você, você tá “puta, que merda”, , né? Tem que estar bem, tem que estar tudo em cima.

N.M. (Sexo Feminino)

1) Qual a sua idade?

22 anos.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Eu namoro.

3) Qual sua profissão?

Futuramente, professora de educação física, só que na área esportiva: futebol, handball, vôlei. Por enquanto estou na parte de musculação como estágio.

4) Quais são seus hobbies?

Futebol, amo jogar futebol. Gosto muito de natação, e no meu tempo livre mesmo também gosto de trabalhar, mas trabalho com recreação: eventos em hotéis que a gente dá aula de hidroginástica, bem variado.

5) Você praticava atividade física na infância?

Sim sim, que eu lembre, desde os meus 12 anos que eu faço futebol.

- Então era em grupo? Nunca sozinha?

Não, nunca, sozinha não. Era sempre na escola, escolinha que minha mãe me colocava, sempre fui bem incentivada.

- E musculação, você também faz?

Faço.

- Frequentemente?

Todos os dias, menos sábado e domingo.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Minha mãe faz, 3 vezes por semana também musculação, meu padrasto faz natação.

-E sua mãe sempre fez atividade física?

Não, começou a fazer há pouco tempo. Foi se interessando, fui apresentando pra eles as aulas, o que iria melhorar no corpo, fui mostrando que seria bom, aí eles começaram a gostar e praticar. Pro bem deles mesmo né, pra saúde.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Bem-estar, saúde pensando a qualidade né dos movimentos, a eficácia, quando você realiza um movimento o que vai pegar, vai trabalhar bíceps, tríceps...tudo

isso vai te dar um resultado futuro. Nada...não vai ser aquela coisa sedentária, entendeu? Pensando mais na saúde.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Sim sim, não só eu, mas como os alunos também da academia, eles se sentem mais aptos a praticar as outras atividades. Tipo, porque quando o pessoal não pratica atividade eles se sentem meio que cansados ou ficam naquela rotina sempre de casa, por exemplo, as crianças, quando não praticam esporte ou é vídeo game ou computador. É triste isso daí, fica meio difícil tirar as crianças, porque vira um vício, mas ultimamente bastante gente tem vindo e o pessoal percebeu uma melhora no corpo, tipo quem era gordinho ficou um pouco melhor, se sente melhor.

- Mas com relação a você, quando você faz?

Ah, eu me sinto bem, eu tenho mais auto-estima, tenho mais pique, como agora, eu dou até mais aulas, me sinto melhor, meu corpo também.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Um fator que as pessoas sempre buscam e falam “Ah, eu quero isso” é a chegada do verão. Verão, eles querem estar em forma pra, na praia, pra dança, pra qualquer outro tipo de esporte, então eles querem praticar pra se sentir bem e pra mostrar né, o corpo.

- E no seu caso?

No meu caso, eu pratico porque eu gosto mesmo, eu sempre gostei. Se eu ficar parada eu não vou me sentir bem.

- Mas você não busca algo específico?

Busco, busco um pouco, como diz? Procuo manter meu corpo melhor, quero aumentar um pouquinho minha massa muscular, eu busco isso.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Que venham, que venham praticar sim, que é muito bom, vão sentir mais energia futuramente, vão incentivar as outras pessoas a fazerem também. Porque é bom, o pessoal busca mais pela atividade física, corpo, condicionamento.

11) O que você acha do seu corpo?

Ah, acho que tá legal meu corpo.

12) Você mudaria alguma coisa no seu corpo?

Então, é que nem eu falei, eu estou praticando pra ganhar um pouco mais de massa muscular, um pouco mais de corpo, mas acho que tá legal.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Acho que sim, influencia sim, às vezes o pessoal pergunta “o que você faz?, você malha? Você pratica esporte?”, às vezes fala “você está com um corpo legal” ou “eu queria manter tal isso, tal aquilo, o que eu faço?”, o pessoal pergunta.

- Então te ajuda a se relacionar?

Ajuda a me relacionar e incentivar também as outras pessoas.

14) Você acha que o fato de você fazer exercícios e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Não tipo...não, influencia. Não é que não influencia, é...eu acho que te deixa mais disposta, você se sente melhor. No namoro, você tem pique, não tem aquele desânimo “ah, vou querer ficar em casa”, você não vai ficar em casa porque você pratica...por exemplo, você faz academia ou pratica algum tipo de esporte, você se sente bem, você sente seu corpo melhor, então você quer...

- Você se sente mais confiante?

Se sente mais confiante e, principalmente, quando você se sente confiante você sabe que aquela pessoa vai ficar do seu lado.

G.P. (Sexo Feminino)

1) Qual a sua idade?

Eu tenho 21 anos.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Sou solteira.

3) Qual sua profissão?

Sou estudante de psicologia.

4) Quais são seus hobbies?

Hobbies? Ah, eu gosto de...sei lá, de assistir filme, eu gosto de ler, eu gosto muito de ir à academia, agora né, porque antes fazia muito tempo que eu não estava indo, mas agora eu não consigo mais ficar sem, mesmo de sábado, por exemplo, eu vou. Às vezes eu saio pra caminhar com os meus pais.

5) Você praticava atividade física na infância?

Eu fazia ballet, depois quando eu parei o ballet, eu fiz ginástica rítmica, sabe? Fiz também natação e é isso.

- Sempre em grupo ou quando criança você fazia algum tipo de atividade sozinha?

Acho que era sempre em grupo.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Sim, sempre.

- Que tipo de atividade física eles faziam?

Meu pai sempre jogou bola umas duas vezes por semana pelo menos e aí teve uma época em que ele fazia academia. Minha mãe também fez academia, mas ela também fazia pilates e Yoga...é que cada hora ela fazia uma coisa, sabe? Então eu não sei te definir quando e o que eles faziam. Acho que é isso. Ah e teve uma época em que os dois fizeram dança de salão, mas eles pararam, acho que fizeram por um ano e meio.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Ah, desde que eu mudei pra São Paulo pra fazer faculdade eu estava muito parada, então eu sabia que estava muito parada, porque eu sempre fiz em Bauru, sempre e aí de repente quando eu mudei pra cá eu parei. Tanto porque aqui é muito mais caro do que lá, é mais que o dobro do preço e também por causa do tempo, sabe? Mas aí eu vi que eu estava precisando, que o meu corpo mesmo estava pedindo, sabe?

- Como assim “estava pedindo”?

Ah, estava tudo caindo (risos). E também, não sei, acho que a gente fica mais disposto quando a gente faz atividade física.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Sinto. Acho que desde que eu comecei a fazer, eu comecei agora esse ano, em março, eu estou dormindo menos, eu acordo cedo muito mais fácil e...ah, não sei, eu estou mais disposta pra tudo.

- Mas e logo depois que você acaba de sair da academia, você sente que tem mais energia ou algo do tipo?

Sinto, eu fico acelerada, fico alerta, eu me sinto bem.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Então, o que eu gosto muito são das pessoas da academia, eu gosto muito dos instrutores porque eles me motivam muito, sabe? Se eu fico dois dias sem ir, eles já falam “Ai, porque você faltou? O que está acontecendo?” e então eu sinto que eu tenho que dar uma resposta pra eles. E também eu sinto diferença no meu corpo, parece que me faz muita falta quando eu falto um dia. E assim, eu acho que é uma cadeia, se você falta um dia, você falta dois, você falta três, falta quatro e aí então não dá, tem que ser freqüente.

- Do que você acha que sentiria mais falta se você parasse, se por algum motivo não desse mais pra você ir à academia?

Ah, não sei. Eu gosto muito de fazer musculação, eu acho que eu ia sentir falta da musculação. Eu senti porque, por exemplo, nas férias eu tive que viajar e aí eu não fiz, às vezes eu caminhava, mas mesmo assim, não era a mesma coisa, sabe? Eu queria estar na academia mesmo. Se lá, acho que é tudo, acho que é o conjunto.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Ah, eu acho que tem que começar porque além de fazer bem pra saúde, acho que faz bem pra tudo. Bem socialmente, bem pro corpo físico, pra saúde, pra tudo, pra estética.

11) O que você acha do seu corpo?

Ah, eu estou feliz com o meu corpo, eu acho que está tudo bem, mas eu...se eu emagrecesse uns dois quilos eu ia ficar mais feliz. Mas eu sei que eu estou dentro dos parâmetros.

12) Você mudaria algo no seu corpo?

Hoje? Então, eu emagreceria dois quilos e, além disso, eu me incomodo muito com as minhas estrias, mas isso também são coisas da vida.

-Você acha que com a malhação você está mantendo legal do jeito que você gostaria?

Sim, eu acho que desde que eu comecei a fazer musculação e tudo mais, meu corpo deu uma modificada boa, sabe? Mesmo que meu peso tenha continuado praticamente o mesmo, parece que ele modificou, eu estou feliz.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Eu acho que ajuda, eu vejo pessoas da faculdade na academia, eu conheci mais pessoas, já me chamaram pra sair. Eu acho que incentiva e eles sempre fazem churrasco e tudo, então é uma coisa a mais.

14) Você acha que o fato de você fazer exercícios e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Eu acho que melhora. Além de eu me sentir mais bonita e melhor comigo mesma, eu fico mais aberta para o outro e também pra, como chama? Esforço físico, sabe? Acho que fica melhor.

15) Além da musculação, você faz algum tipo de exercício aeróbico?

Faço, todo dia eu ando uns 15, 20 minutos ou eu ando ou eu corro e vira e mexe eu tento fazer aquelas aulas de jump, step agora estou gostando muito da de spinning.

- E você faz acompanhamento nutricional?

Ah, a cada 6 meses tem que fazer aquela avaliação na academia, sabe? Aí eu faço e eles dão a massa gorda e magra, se diminuiu ou não e tal.

- Sim, mas você faz alguma dieta com nutricionista?

Não, mas eu já fui na nutricionista porque eu já fui mais gorda e aí eu tive que emagrecer, então eu sigo tudo o que ela me falava na época.

- E acompanhamento médico, você faz?

De vez em quando, mas é que meu pai é médico e ele é cardiologista, então qualquer coisa eu pergunto pra ele. Mas isso, na avaliação, eles sempre medem tudo, pressão, aí já....

16) E você faria ou já fez algum tipo de sacrifício, no sentido de dietas mirabolantes pra emagrecer ou tomar suplementos ou hormônios?

Então, suplemento é uma coisa que eu fiquei meio assim sabe? Porque eu vi que muita gente da academia toma e eu achava que...sei lá, acho que quase todo mundo toma e eu andei até conversando se eu deveria ou não tomar e um amigo nosso da praia falou que quando você faz mais de três vezes por semana é bom tomar, mas eu também não sei se eu acredito ou não acredito, eu acho que são visões diferentes, tem gente que fala que é muito importante e tem gente que não, então eu até pensei em tomar, mas até agora eu não tomo. Dietas eu já fiz aquela dieta da sopa pra ir pra porto seguro (risos). Mas eu acho que essas dietas não funcionam, porque eu já passei em duas nutricionistas diferentes e a maioria fala pra comer de tudo, mesmo que você vá comer doce, mas comer menos, em menores quantidades e não deixar de comer nada, nem carboidratos, por exemplo.

17) E você nunca usou hormônios né? E o que você acha de pessoas que usam anabolizante?

Ah, eu não acho muito certo não. Por exemplo, outro dia eu vi no meu estágio no hospital do rim um cara que tomou anabolizante, tubo bem que ele tomou completamente errado, mas ele perdeu os dois rins e eu não sei, eu fico meio assim porque eu acho que é uma coisa que não é natural e se não está na nossa alimentação básica e não faz parte do que a gente produz naturalmente, acho que a gente não precisa.

18) E que tipo de benefícios específicos, tanto na saúde quanto na parte física você acha que a musculação proporciona?

Eu acho que dá energia. Eu gosto porque eu estou sentindo que está endurecendo os meus músculos e, não sei, eu saio de lá mais leve. Me dá prazer fazer a musculação, sabe?

19) O que você acha de pessoas vaidosas?

Eu acho que é normal, mas eu acho que depende do tipo de vaidade. Se está atrapalhando socialmente, eu acho que aí é um pouco demais.

- E como você acha que atrapalharia socialmente?

Gente que deixa de fazer as coisas pra ficar malhando ou que deixa de comer coisas pra poder ficar com o corpo perfeito, que acaba fazendo muitos sacrifícios pra ter isso.

- Você é uma pessoa vaidosa?

Depende. Acho que eu sou um pouco vaidosa, mas eu não sou totalmente.

-Então você sairia com uma pessoa vaidosa demais?

Não, por causa do que eu já falei e também porque começa a ficar chato, porque a pessoa só fala disso, só pensa nisso e aí não dá.

- E você sairia com alguém fora de forma?

(Risos) Ah, não sei. Acho que talvez, mas é que, eu sei que é até feio falar isso, mas é que normalmente a gente não acha bonito tipo um gordo, então pra mim, eu tenho que ter atração, não a física, mas eu acho que eu tenho que achar bonito pra estar junto, então se eu não acho bonito, não ter porque eu estar junto.

20) E você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?

Meu primeiro namorado tinha uma pancinha, mas ele não era gordo, ele só tinha uma pancinha. Mas foi o único gordinho que eu peguei na vida (risos).

21) No seu círculo de amizades, as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física?

Alguns sim, outros não.

- E esses outros, são tratados de forma diferente?

Ah, acho que não sei. Em casa, por exemplo, meus pais são super assim sabe? Se a gente engorda um pouquinho eles já falam “gordinha, fecha a boca” tanto pra mim quanto pra minha irmã. Mas no meu círculo sei lá, acho que sim, as pessoas falam, mas às vezes pelas costas “não sei quem engordou” e tal.

- Mas você especificamente, fala alguma coisa?

Eu não, eu trato normal, eu acho que é normal dar uma engordadinha.

B. R. (Sexo Masculino)

1) Qual a sua idade?

22 anos.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Eu tenho namorada.

3) Qual sua profissão?

Professor de educação física.

4) Quais são seus hobbies?

Praticar karatê, musculação e esportes diversos.

5) Você praticava atividade física na infância? Se sim: Quais? Onde? Sozinho ou acompanhado?

Futebol, só.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Não, não fazem e não faziam, nada. Continuam sem fazer, por enquanto.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Bom, em primeiro lugar, a aparência física, em segundo o condicionamento físico e em terceiro porque eu gosto.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Sim.

- Que tipo de mudança?

Mais disposição pra tudo.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

O melhor fator é a condição física, a saúde. Depois vem a aparência e outros aspectos secundários.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Comece porque não é perda de tempo, você só tem a ganhar fazendo atividade física.

- O que você acha que a pessoa tem mais a ganhar?

Saúde, condicionamento físico, auto-estima na melhora do corpo.

11) O que você acha do seu corpo?

Agora eu acho que está razoável. Posso melhorar mais ainda.

12) Você mudaria algo no seu corpo?

Se eu pudesse, as minhas pernas. Elas são um pouco fininhas, então podendo caprichar mais no treino de perna.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Dependendo da pessoa sim, tem pessoa que quando começa a praticar exercício físico, melhora a auto-estima até numa conversa e tudo. Tem outras que não, continua a mesma coisa.

- Mas você acha que, mesmo dependendo da pessoa, é um fator que acaba influenciando mais?

Influencia mais.

14) Você acha que o fato de você fazer exercício e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Olha, eu acho que sim.

- Em que sentido?

Em todos, tanto no visual quanto no psicológico. Me sinto muito mais confiante.

15) Além da musculação, você faz algum exercício aeróbico?

Faço, esteira e bicicleta.

- E você faz algum acompanhamento nutricional?

Ainda não, mas pretendo.

- Acompanhamento médico você faz? Frequentemente?

Sim, esse eu faço, é indispensável. Uma vez por mês.

16) E você faria ou já fez algum tipo de sacrifício no sentido de dietas mirabolantes ou suplementos e hormônios?

Não, nunca fiz e nunca vou fazer.

17) Então você não usaria anabolizante?

De jeito nenhum.

-E o que você acha de quem usa?

Não tenho nada contra, só acho que estão adiantando a sua morte.

-Em que sentido?

Total. O anabolizante ajuda no momento, mais pra frente vai prejudicar na circulação do sangue, na formação muscular...pro idoso, ele vai perdendo massa e perdendo massa...acabou.

18) E que benefícios específicos na saúde você acha que a musculação proporciona? Tanto pra você como pro geral?

Pra mim, eu penso no futuro. No futuro eu não vou ter problemas cardíacos, não vou ter diabetes, não vou ter hipertensão através do exercício aeróbico. E já no atual, quem tem hipertensão ajuda a controlar, diabetes também ajuda a controlar, então esse é o benefício pra saúde, controlar os problemas de cardiopatia, hipertensão, diabetes.

19) O que você acha de pessoas vaidosas?

Nada contra, mas, acho que....não tenho nada contra, cada um com a sua vaidade.

-Você sairia com uma pessoa vaidosa demais?

Olha se eu sentisse alguma coisa, algum sentimento por essa pessoa, até sairia.

- Você acha que demais não atrapalha?

Não, tranquilo.

-E com uma pessoa ora de forma, você sairia?

Também. Sairia normal, se rolasse alguma coisa legal, um sentimento bom.

20) Você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?

Já fiquei já. E até ajudei a melhorar.

21) No seu círculo de amizades as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física?

Alguns sim e alguns não, mas a maioria pensa da mesma forma.

- E aquele que é mais gordinho é tratado de forma diferente?

Tratado igualmente. E a gente até dá um estímulo pra ele, pra buscar fazer. Dá uns exercícios pra ele, explica o exercício, mas é meio difícil é muito preguiçoso.

M. F. (Sexo Masculino)

1) Qual a sua idade?

26 anos.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Eu namoro.

3) Qual sua profissão?

Professor de educação física.

4) Quais são seus hobbies?

Eu gosto muito de, nas horas vagas, jogar vídeo game. E o que eu gosto assim pra distrair é caminhada, viajar...são meus hobbies favoritos.

- E da musculação, você gosta?

Eu gosto bastante. É uma prática que eu tenho em média 4 vezes por semana junto com corrida...é o que eu gosto de praticar.

5) Você praticava atividade física na infância?

Um monte. Jogava bola na rua, atividades que envolvem todo o corpo...sempre, sempre pratiquei natação muito, sempre desde criança praticando.

- E sempre em grupo? Nunca sozinho?

Sempre em grupo.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Muito pouco, meu pai ainda praticou mais, mas minha mãe sempre foi muito pouco.

- Que tipo de coisa seu pai praticava?

Ah, a gente morava no interior, então ele gostava muito de corrida, mais nessa área voltada ao atletismo que ele gostava.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Eu busquei quando eu estava no final da adolescência, por volta dos 16, 17 anos e como a maioria de jovens assim, querendo buscar melhorar o corpo e tal. Em primeiro lugar a estética, aí eu fui gostando, vi que eu poderia fazer...que poderia ser algo além da estética a musculação, né? Algo que trabalhasse o condicionamento físico, sua mente em si, então foi quando e comecei a me motivar a buscar essa área.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Em tudo? Tanto psicologicamente quanto fisicamente?

- Sim.

Sim, muda bastante. Muitas vezes eu uso o treino para...às vezes você está estressado durante o dia ou preocupado com alguma coisa e o treino...o distrair do treino e a sensação que ele causa te relaxa, te faz pensar melhor, te faz colocar as idéias no lugar. Então muda sim, não só a parte física quanto a parte mental, psicossocial muda bastante pós-treino e durante.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Bom, além de ser algo com o qual eu trabalho, então eu sou quase uma vitrine pra isso, né? Tem o lado social de estar com o pessoal, algo motivante de estar treinando. Como eu falei anteriormente, essa parte psicológica que trata bastante, acaba acalmando a gente...é o que motiva, cada momento fora o bem-estar, que nos proporciona, né?

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Que deveriam começar logo. Acima de tudo procurar uma atividade que elas gostem, não fazer porque as outras pessoas impulsionam só com o objetivo de trabalhar o estético, mas sim também pensar no lado da saúde, pensar nesse lado social, pensar que é algo que vai trazer benefício até , de uma maneira global, a atividade física não vai isolar um ou outro.

11) O que você acha do seu corpo?

Ah, digamos que eu estou 80% satisfeito. Eu gostaria de mudar mais, sempre estou nessa busca, não estou totalmente satisfeito.

12) Você mudaria algo no seu corpo?

Eu emagreceria um pouco mais, que eu acho que é o principal, o resto eu manteria.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Influencia sim. Você pode pegar, voltado pra musculação, né, pessoas que treinam de maneira agressiva que eu diria um treino forte, voltado, por exemplo, pra luta, são pessoas que tratam as pessoas de uma maneira mais séria, mais rígida. Pessoas que fazem treino mais para condicionamento, corrida, treino pouco mais intenso na questão de volume, são pessoas que tratam melhor as situações, tratam melhor as pessoas. São coisas que influenciam muito, muito.

- O fato de você fazer atividade física e estar se sentindo bem com você mesmo, você acha que te deixa mais aberto para conhecer outras pessoas?

Ah, com certeza. Muda muito a auto-estima da pessoa, se ela estiver treinando e estiver....as pessoas nunca vão estar totalmente satisfeitas, mas o mínimo de satisfação que elas tiverem vão proporcionar a elas uma melhoria na sua qualidade social de viver, com certeza.

14) Você acha que o fato de você fazer exercício e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Eu acho que sim, porque acaba te trazendo um condicionamento por completo, então querendo ou não, a atividade sexual é uma atividade física, praticamente global, então acho que um está muito associado ao outro. Melhora e muito, um dá disposição para o outro, com certeza, 100% de ligação.

- E no quesito confiança?

Ah, melhora também, porque se você sabe que você pratica atividade física e está confiante que isso está te trazendo benefício, então te gera benefício pra na hora da atividade sexual, você gerar uma confiança de que você vai ficar tranquilo pra fazer as coisas.

15) Além da musculação, você faz algum tipo de exercício aeróbico?

Sim, faço treinamento de corrida.

- E acompanhamento nutricional?

Não, só pelo que eu conheço mesmo.

- E acompanhamento médico?

Sim, procuro fazer todos os anos exame completo de sangue, check up geral.

16) Você já fez ou faria algum tipo de sacrifício, no sentido de dietas mirabolantes ou tomar suplemento ou hormônio?

Hum...hormônio não, sou totalmente contra. Suplemento já tomei, ainda mesmo esse ano eu tomei pra ajudar no desempenho aeróbico e dietas, geralmente...mirabolantes não, mas uma coisa consciente sim, mirabolantes não.

17) Você nunca usou anabolizante?

É, não digo nunca. Uma vez no passado eu já usei, mas eu sou totalmente contra, foi uma época em que eu me perdi aí e ai acabei fazendo.

- E o que você acha de quem usa anabolizante?

Ah, como profissional da área eu acho que existem muitos outros recursos que podem ser utilizados tanto pra ganho quanto pra perda, então eu acho um uso desnecessário, eu acho que é uma coisa que as pessoas fazem, assim como eu vejo por mim quando eu fiz no passado, agir por impulsividade e não é bom.

18) E que tipos de benefícios específicos tanto na saúde quanto de modo geral, você acha que a musculação proporciona?

Além de um benefício estético que eu acho que muitas pessoas buscam, a parte de saúde melhora muito porque a gente vê diversas pessoas que têm problemas cardiovasculares, problemas osteomusculares e quando elas começam a praticar uma atividade física como a musculação elas têm muitos ganhos e muitas melhoras, então além da parte estética que muda muito, traz muitos benefícios na parte de saúde e se a gente for entrar nesse critério, também a parte social e mental da pessoa, acho que fica uma pessoa mais ambientada.

19) O que você acha de pessoas vaidosas?

Ah, eu acho bacana. Eu acho que têm que ser mesmo, as pessoas têm que se cuidar, as pessoas têm que ser vaidosas, elas têm que se achar bonitas, têm que se achar perfumadas, eu acho muito certo. Nada em exagero pra não causar alguma coisa ruim pra ela, mas eu acho que as pessoas devem ser, eu acho legal.

- E você sairia com uma pessoa muito vaidosa?

Olha, sairia. É um critério que eu tenho, eu reparo em mulheres vaidosas, então eu sairia sim, mas como eu falei na pergunta anterior, em exagero seria ruim, mas...

- E por que seria ruim?

Eu acho que a pessoa vai ficar muito bitolada, só pensando naquilo, principalmente, sei lá falando de uma vaidade do corpo, a pessoa vai ficar só pensando naquilo, não pode desfrutar de comer uma besteira no final de semana porque vai engordar 5 gramas, então isso já é exagero, pra mim já é exagero.

- Você sairia com uma pessoa fora de forma?

Ah sairia numa boa, sem problemas.

20) Você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?

Já, já sim. Minha primeira namorada era um pouco fora de forma, bem fora de forma (risos).

21) No seu círculo de amizades as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física?

Não, muitas pessoas não se preocupam não. São desencanadas, até tento explicar muitas coisas, falar, mas elas continuam desencanadas.

- E elas são tratadas de forma diferente?

Por mim não, mas sempre acaba tendo alguma piadinha ou outra por parte de outras pessoas, mas da minha parte não, eu acabo sabendo respeitar a opinião e como as pessoas querem fazer as coisas.

F.C (Sexo Feminino)

1) Qual a sua idade?

25.

2) É solteiro? Casado? Namora?

Solteira.

3) Qual sua profissão?

Eu me formei ano passado em administração e agora estou trabalhando nessa área.

4) Quais são seus hobbies?

Ah, eu gosto de ir ao cinema, de jantar fora, isso tudo com amigos, gosto de barzinho, de ir pra casa de amigos, gosto de ficar na minha casa. Enfim, de viajar.

5) Você praticava atividade física na infância? Se sim: Quais? Onde? Sozinho ou acompanhado?

Olha, na infância eu fui uma criança bem ativa. Eu fiz balet, tênis, natação, jazz e um pouquinho de ginástica olímpica.

- Então eram todas atividades feitas em grupo? Nenhuma era feita sozinha?

Não, sozinha não. Era tudo em grupo mesmo, com outras crianças.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Não, a minha mãe nunca fez. Meu pai, eu sei que ele jogava futebol e uma época, quando eu era mais nova, adolescente assim, ele ia bastante pra academia, mas agora ele não vai mais.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Ah, eu acho que a idade mesmo né, eu fui ficando mais vaidosa e eu nunca quis, na verdade, fazer nenhum tipo de academia, nenhuma malhação, mas eu fiquei com vontade de experimentar pra ver como era e não é tão ruim assim quanto eu imaginei que fosse.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

Sim, eu sinto que eu fico mais disposta, eu fico mais relaxada, eu me sinto muito bem logo em seguida que eu faço e com vontade de fazer mais depois.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Eu acho que essa sensação mesmo de bem estar né e querendo ou não você acaba vendo resultados físicos, assim, externos mesmo. Você vê que dependendo da atividade que você faz seu corpo fica mais definido; se você nunca fez atividade e começa a fazer, você naturalmente perde um pouco de peso ou você mantém o corpo que você já tem. Isso motiva né, não é só o bem estar, mas também o seu físico.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Eu dou um super apoio, porque eu acho importante fazer atividade física por todos esses motivos que eu já falei e também porque aumenta a qualidade de vida e é um tempo pra você, porque independente de você fazer academia com

uma amiga, né que você pode ficar conversando é uma coisa sua, é um tempo que você dedica a você.

11) O que você acha do seu corpo?

Ah eu....as vezes eu entro em conflito com ele, mas eu já achei, anos atrás, que eu não tava bem, que eu não gostava do meu corpo, que eu não gostava do jeito que ele era, eu achava que eu podia ser melhor, mas hoje eu gosto do jeito que eu sou. Tenho as minhas crises, os meus momentos “ah, podia ser mais magra, isso aqui podia ser menor ou isso aqui podia ser maior”, mas hoje, agora, nesse momento que eu estou falando, eu estou gostando do jeito que eu estou.

12) Então, nesse momento, você mudaria algo no seu corpo?

Ah, mudaria, né, se é pra pensar assim eu mudaria sim. (risos)

- E o que você mudaria se você pudesse?

Eu queria ser mais alta e ter um pouco mais de peito. E quem sabe assim, ser um pouquinho mais magra.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Acho que sim, porque a partir do momento em que você está mais disposta, você acaba interagindo mais, você fica...enfim, mais disposta mesmo, pra sair, pra conversar. Não fica com sono, não fica de mau humor, não fica cansada.

- E você acha que a questão de você se sentir melhor com o seu físico, a sua aparência, também ajuda nesse sentido da parte social?

Com certeza. Com certeza, eu acho que a partir do momento em que você está bem com você mesma, você consegue estar bem com os outros também, porque os outros só vão se aproximar de você se você está se sentindo bem, se você está passando segurança, bem estar.

14) Você acha que o fato de você fazer exercício e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Acho. Acho. Não só pelo fato de eu achar que meu parceiro vai me achar bonita, vai me achar atraente, mas eu me sentindo assim, eu me sentindo bonita, atraente, que eu estou bem, isso também ajuda na hora da relação, porque o outro sente o seu espírito, o seu estado e você acaba querendo se mostrar

atraente e sedutora. Se você está se sentindo assim, você quer mostrar pro outro também, né.

15) Você faz só musculação? E exercícios aeróbicos?

Eu corro também todo dia, menos de final de semana.

- Faz acompanhamento nutricional e médico?

Já passei em nutricionista e já fiz esses exames, mas foi uma vez, há uns três anos, mais ou menos.

- Hoje em dia você não tem esse acompanhamento nutricional?

Não.

16) Você faria ou já fez, algum tipo de sacrifício no sentido de dietas ou tomaria algo para ter mais efeito, como suplementos ou hormônios?

Não, nunca tomei nada pra emagrecer, nada, nem remédio pra emagrecer, nem pra ficar forte nem nada assim, mas já fiz uns regimes meio doidos por um tempo.

17) Você falou que nunca usou anabolizantes, mas o que acha das pessoas que usam?

Olha, eu tenho dois lados, eu acho que...eu não concordo, eu acho que faz mal, eu acho que é desnecessário. Tudo bem que tem pessoas que o tipo físico, a pessoa pode malhar a vida inteira que ela não vai conseguir ganhar massa, mas não necessariamente precisa tomar anabolizante, eu sei que existem suplementos alimentares que ajudam a pessoa a ficar mais forte e essas coisas, então eu concordo com isso, com esses suplementos, acompanhados, lógico, de um nutricionista, um médico, um endócrino, não a pessoa ler na internet ou o amigo falou e vai lá e toma, eu acho totalmente desnecessário e perigoso. Mas eu concordo que as pessoas possam procurar, com acompanhamento, esse tipo de alternativa.

- Você procuraria?

Olha, se eu precisasse, por que não?

- O que você considera “precisar”?

Se eu fizesse muita questão de ganhar massa, de ganhar músculo e não estivesse conseguindo e isso fosse muito importante pra mim, eu ia procurar um médico e falar “olha, ta acontecendo isso e isso e eu gostaria de melhorar”.

18) Que tipo de benefícios específicos na saúde você acha que esse tipo de atividade proporciona?

Ah, é que agora eu fico pensando em todas aquelas reportagens das revistas “uma vida melhor e atividade física”, mas eu acho que melhora na saúde tipo...enfim, eu penso que a longo prazo, quando eu for mais velha, eu vou ter mais disposição para as coisas, eu vou ter um fôlego melhor, eu posso andar mais e não vou ficar tão cansada, eu acho que faz bem pro coração, eu acho que ajuda no colesterol porque eu vejo que as pessoas têm colesterol alto e que acarreta muitas complicações e elas têm o colesterol mais alto por não fazerem atividade física e se alimentarem mal, fora a genética. Também ajuda na prevenção de pressão alta, porque minha mãe tem pressão alta e ela nunca fez atividade física e nada assim e o médico falou pra ela começar a fazer caminhada, que ajuda. Enfim, essas coisas, colesterol, pressão alta, essas coisas.

- E você acha que tem algum benefício relacionado à questões físicas externas?

Ah, e acho. Eu acho que físico é importante pra todo mundo. Eu acho que é muita, enfim, não vou dizer hipocrisia, mas as pessoas que falam “ai, a aparência não importa, o importante é o que eu sou ou o que o outro é”, não é bem assim. Todo mundo se importa com a aparência e, com certeza, as pessoas que estão na academia não é só pra terem mais disposição pras coisas e nem pra evitar colesterol alto e pressão alta. Com certeza é pro corpo também, pro físico também.

19) O que você acha de pessoas vaidosas?

Depende do nível de vaidade. Eu acho que, por exemplo a mulher, a mulher vaidosa é aquela que vai ao cabeleireiro, que está sempre com a unha feita, gosta de se vestir bem, passa perfume, enfim, faz atividade física, não fica desleixada, essas coisas. Mas quando a vaidade vira uma obsessão “ai eu preciso estar sempre bem, é só isso que importa, nossa, se eu engordar um pouco meu mundo caiu”, uma mulher que percebe, ou mesmo um homem, que está fora de forma já

acha que todas as coisas vão complicar por causa disso, os relacionamentos, os amigos, no trabalho, na faculdade e não é bem assim. É tudo uma questão de a pessoa saber lidar com isso também.

- Você sairia com uma pessoa vaidosa demais?

Não. Porque a vida não é só isso, a vida não é só beleza, a vida não é só um corpo bonito, a vida é muito, muito, muito maior que isso. A vida é relacionamento, a vida é outras coisas, você aproveita a vida de outras maneiras do que ficar olhando pra si mesmo e apontado todos os seus defeitos e tentando ser sempre o perfeito.

- E você sairia com uma pessoa fora de forma?

O que seria fora de forma?

- O que você considera “fora de forma”?

Fora de forma pra mim é uma pessoa que não é malhada, que tá na cara que não faz academia, não tem um fôlego bom, não tem uma disposição boa.

- Então a partir disso, você sairia com uma pessoa “fora de forma”, de repente mais cheinho?

Ah, acho que sim, depende. Se a pessoa me atrair de uma determinada forma, não pelo físico, mas ela pode ser mais cheinha, mas ter um rosto bonito, por exemplo, e também pelo papo dela, pelo xaveco que ela usar em mim, então não tem porque não.

20) Você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?

Já. Já.

21) No seu círculo de amizades, as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física?

Olha eu acho que dentre as minhas amigas, pelo menos as mais chegadas que eu chamo de amigas mesmo, eu sou acho que a única que se preocupa tanto com atividade física, de ir na academia, de correr, ter uma alimentação boa, eu sou a única.

- E essas que não se preocupam muito, ou que de repente são mais cheinhas, como elas são tratadas?

Ninguém faz piadinha, elas não são mais cheinhas, elas são OK, são magras e tudo. Ninguém fala nada elas são super bem resolvidas, entre aspas, com isso,

elas não acham que são feias, que são fora de forma, muito pelo contrário. E se elas dão uma engordadinha, porque fica nesse engorda e emagrece, também não estão nem aí, até comentam “putz, engordei”, mas isso não vira uma neura, uma crise pra elas.

J. S (Sexo Feminino)

1) Qual a sua idade?

Eu tenho 23 anos

2) É solteiro? Casado? Namora?

Namoro.

3) Qual sua profissão?

Sou estudante de direito.

4) Quais são seus hobbies?

Meus hobbies? Ah, eu gosto de ir ao cinema, eu gosto de sair com os meus amigos, gosto de namorar, gosto de ir pra barzinhos, jantar fora, é...e eu gosto de fazer exercício, na verdade eu gosto muito.

5) Você praticava atividade física na infância? Se sim: Quais?

Praticava. Na verdade eu sempre pratiquei, eu fiz muito tempo de natação, já fiz judô muito tempo também, capoeira, tae kwon do, fiz um tempo de jazz...que eu me lembre só e faz um tempo que eu faço academia. Ah, e fiz um tempo de ginástica olímpica também.

- E essas atividades eram em grupo ou sozinha?

Não, sempre em grupo, né. Essas artes marciais eram sempre em grupo, dança também. Nunca fiz nada sozinha, que eu me lembre.

6) Seus pais fazem e/ou faziam atividade física?

Não, meus pais nunca fizeram nenhum tipo de atividade física. Na verdade, meu pai há muito tempo atrás jogava futebol uma vez por semana, mas aí ele teve um problema sério nas costas que ele não pôde mais jogar, mas minha mãe nunca fez e no momento eles também não fazem nada, eles estão meio parados. Eu até falo pra eles começarem a fazer porque é bom e tudo o mais, tento incentivar, mas...Minha mãe tava andando todo dia na esteira faz um tempinho atrás, mas agora ela deu uma parada.

7) O que te motivou a buscar a academia de ginástica?

Olha, eu vou ser sincera, o que me motivou a princípio foi o fato de eu querer emagrecer. Faz uns 6, 7 anos mais ou menos que eu fui pra academia porque eu queria, de fato, emagrecer. Eu tava bem insatisfeita com o meu corpo, porque desde criança eu era mais cheinha, então meu objetivo principal quando eu comecei foi porque eu queria emagrecer e queria ganhar um pouco de músculo e ficar um pouco mais torneada. Mas lógico que quando você vai fazendo a atividade, quanto mais tempo você pratica, você vai gostando e você vai querendo fazer sempre e aquilo se torna uma...uma necessidade vamos dizer assim, porque quando eu não faço os meus exercícios eu me sinto mal, eu me sinto indisposta, então essa atividade me faz muito bem.

8) Você sente alguma mudança após praticar seus exercícios?

É um pouco como eu já falei antes, eu me sinto extremamente bem disposta depois de fazer exercício, me dá um ânimo enorme e eu fico o dia todo bem. Acho que a academia já se tornou uma espécie de vício porque quando não dá pra ir eu me sinto péssima.

9) O que você considera como fator relevante na manutenção da prática da atividade física?

Acho que o fato de eu me sentir muito bem é um fator importante, porque eu me sinto bem não só comigo mesma, porque eu me sinto bem como eu to agora, me olhando assim eu estou ficando cada vez mais, eu diria, satisfeita e tem também outros aspectos, você se sente mais disposto, com mais energia pra fazer suas atividades durante o dia, eu me sinto muito mais, não sei, com energia mesmo

pra tudo, me sinto bem por dentro e por fora e sinto que tenho vitalidade pra fazer tudo.

10) O que você diria para pessoas que estão pensando em iniciar uma atividade física?

Que comecem o quanto antes porque isso só vai trazer benefícios em todos os sentidos. Você vai se sentir com muito mais disposição pra tudo, sua saúde vai melhorar, você vai ter menos problemas, sei lá, respiratórios, cardiovasculares e essas coisas. Você vai ter muito mais pique, muito mais disposição, fora que você vai se sentir bem com você mesmo, né, em todos os sentidos, em todos os aspectos da sua vida.

11) O que você acha do seu corpo?

O que eu acho do meu corpo? Ah, eu diria pra você....eu não diria pra você que eu estou 100% feliz porque eu estaria mentindo, eu acho que a gente sempre quer mudar uma coisinha ou outra, mas perto do que eu já fui e de como eu já me senti com o meu corpo, eu sinto que cada vez mais eu me aproximo do que eu quero, entendeu? Então eu sinto que cada vez mais eu estou ficando mais contente, mais feliz com o que eu vejo, com as mudanças que meu corpo já passou. Claro que eu estou longe de estar numa satisfação plena, porque eu acho que isso também não existe, então tem muita coisa que eu ainda mudaria, mas eu estou ficando bem satisfeita à medida que o tempo passa porque eu sinto que eu fico um pouco mais feliz comigo mesma.

12) Você mencionou que mudaria algumas coisas no seu corpo, o que seria?

Eu emagreceria acho que uns 3 quilos e eu gostaria de ganhar mais músculo na parte inferior, né, dar uma tonificada maior e tal porque eu acho que ainda está meio fora do que eu gostaria. Na parte superior eu até que estou feliz, mas eu daria uma enrijecida maior também na barriga, uma endurecidinha no bumbum e é isso. Eu gostaria de ganhar mais massa na parte inferior e emagrecer uns 2, 3 quilinhos.

13) A prática da atividade física acarreta algum efeito na sua vida social?

Eu acredito que sim, porque fazendo exercício físico e me sentindo bem comigo mesma eu acabo me abrindo mais pro outro em todos os sentidos, então, ainda mais no âmbito da academia em que de repente o pessoal puxa um assunto com você, você conversa e faz novas amizades e tudo mais. Ou até mesmo fora, em outros lugares, se você se sente melhor com você, você se sente melhor pra conversar com o outro, você está mais aberta pra investir em novas amizades, em ampliar seu círculo social, sabe?

14) Você acha que o fato de você fazer exercício e estar em forma influencia na sua vida sexual?

Influencia. Eu acho que influencia sim, porque como eu falei agora pouco você se sente melhor com você mesma e eu acho que quando você está bem com você mesma isso transparece. Então o outro enxerga isso também né, por exemplo, se eu estou me sentindo bem com o meu corpo, se eu acho que estou com um corpo legal, um corpo bonito, eu vou ficar a vontade pra me mostrar pro meu companheiro, entendeu? Não vou querer ficar me escondendo e quando você se mostra, você está mais aberto, eu acho que a relação flui de um jeito mais gostoso, eu acho que ajuda muito o fato de você se sentir bem em como você está, isso...sei lá, isso é fundamental numa relação. Eu acho que ajuda muito mesmo.

15) Você faz só musculação? E exercícios aeróbicos?

No momento eu vou te dizer que eu só faço musculação, eu já fiz um ou dois anos atrás eu tava correndo também, que aliás foi uma coisa ótima porque eu percebi que os resultados pareciam vir bem mais rápidos, mas sinceramente eu não gosto de fazer exercício aeróbico, embora eu saiba que é importante não só pra parte de melhora de resultados estéticos como também pra parte respiratória e tudo mais eu acho que é muito importante, mas eu vou dizer que eu não gosto, então no momento eu não faço nada, só musculação mesmo, que é parte que eu mais gosto na academia.

- Você faz acompanhamento nutricional e exames médicos?

Acompanhamento nutricional eu já fiz, mas faz uns três anos, quatro que eu não vou, mas eu sigo até hoje as indicações da nutricionista, então eu procuro manter minha alimentação bem balanceada e sem excessos. E quanto ao médico, todo

ano, pelo menos, eu faço exame médico, até porque a academia exige exame médico e tudo mais, mas esse negócio de avaliação física pra ver o percentual de gordura e essas coisas, eu fiz lá pro meio do ano passado, então eu tenho sim um acompanhamento médico e eu acho importante porque você está mexendo com a sua saúde, então tem que ter um acompanhamento.

16) Você faria ou já fez, algum tipo de sacrifício no sentido de dietas ou tomaria algo para ter mais efeito, como suplementos ou hormônios?

Olha, dietas eu já cheguei a fazer, mas nenhuma mirabolante porque eu ia na endocrinologista e ela me passava uma dieta e tal, mas eu achava uma dieta muito restritiva, sabe aquelas dietas de você comer só carne e salada? Eu acho que isso não existe, porque eu acho que você pode comer de tudo desde que você saiba o que está fazendo, então coma com moderação e discernimento. Mas eu acho que essas dietas restritivas não funcionam porque a pessoa não aguenta por muito tempo e tudo que ela perde ela volta a engordar. Com relação à suplementos, eu tomo. Depois de ir pra academia eu tomo suplemento, que é aquele Whey Protein que ajuda, até porque foi indicação da nutricionista então até hoje eu tomo. Agora, hormônio eu nunca tomei.

17) Você disse que nunca usou anabolizantes, mas o que acha das pessoas que usam?

Eu não sei, na verdade eu acho um pouco perigoso esse negócio de você tomar hormônio, porque você vê muita gente por aí, principalmente homem (mulher também, mas é mais homem) que, sei lá, compra hormônio clandestinamente e toma a esmo, não sabe o que está fazendo e acaba gerando um monte de efeito colateral na saúde dele, o que é horrível. Mas eu acredito que exista uma forma de você tomar hormônios de modo, vamos dizer assim, saudável, no sentido de que você tenha um acompanhamento médico, então eu não sou contra quem vai ao médico e o médico faz uma série de exames e tudo mais e te passa esses anabolizantes específicos para você, para o que você quer e tal. Então tomar de forma acompanhada eu acho mais seguro e melhor pra você no quesito saúde, vai ser melhor na questão dos efeitos colaterais, então tomar de forma acompanhada eu não vejo problema, embora eu ainda fique com certo receio.

- E você usaria?

No momento eu diria pra você que eu não usaria, mas se eu quisesse muito atingir um corpo específico e não estivesse conseguindo e soubesse que não importasse quanto exercício eu fizesse, aquele corpo que eu quero eu só conseguiria tomando algumas coisas específicas, eu iria até um médico, procuraria um médico especializado, competente e tomaria sim, eu tomaria, eu não vou dizer pra você que eu não tomaria porque eu estaria mentindo, eu tomaria sim, mas de forma acompanhada, com certeza.

18) Que tipo de benefícios específicos na saúde você acha que esse tipo de atividade proporciona?

Na saúde, especificamente, eu acho que melhora muito o seu condicionamento físico, você se sente mais disposto, você se sente melhor no quesito respiratório e cardiovascular, para as pessoas que tem problema de colesterol, diabetes, pressão e tudo isso eu acho que fazer exercício é fundamental, pessoas que estão acima do peso e o médico recomenda exercícios ou mesmo pessoas mais idosas que se beneficiam muito com a prática. Então eu acho que é essencial fazer atividade física em todos os momentos da vida, desde a infância, claro que eu não acho conveniente criança na academia, mas fazer uma arte marcial, natação e tudo mais é sempre bom, porque se manter ativo durante a vida só ajuda na longevidade e vitalidade, sem dúvida alguma.

19) O que você acha de pessoas vaidosas?

Eu não vejo absolutamente nada de errado em pessoas vaidosas porque eu acho que isso faz parte, né, quer dizer, a pessoa tem que se cuidar tem que estar bem cuidada, principalmente no caso das mulheres, eu acho que a feminilidade se expressa de muitas formas e uma mulher bem cuidada, com unha feita, cabelo sedoso, cheirosa e tudo mais, além de muitos outros fatores, se torna mais atraente e eu, particularmente gosto de me cuidar e gosto de saber que o outro também se preocupa em estar bem, acho isso normal e natural.

- Você sairia com alguém muito vaidoso?

Muito, muito vaidoso eu acredito que não, porque é como eu te falei, acho que a vaidade é uma coisa importante e desejável, mas tudo em excesso é prejudicial. Se eu estou com um cara que se preocupa demasiadamente com ele mesmo, com a aparência e tudo mais eu me sentiria incomodada, porque existem coisas muito

mais importantes e a gente tem mais é que aproveitar as coisas boas da vida que excedem ao exterior, entendeu?

- E com alguém fora de forma, você sairia?

(risos) Bom, pra te ser bem sincera eu acho que não. Claro que a beleza não é o fator mais importante e tudo mais, mas seria hipocrisia dizer que eu não noto, primeiramente, a aparência, até mesmo porque eu tenho que me sentir atraída pela pessoa e os mais cheinhos ou mesmo muito magrinhos não me atraem. E tem outra, eu me cuido muito e quero e gosto de estar bem, então vou querer estar com alguém assim também, é fato.

20) Você já saiu ou namorou com alguém fora de forma?

Já namorei um bem magrinho, hoje em dia eu não gosto (risos).

21) No seu círculo de amizades, as pessoas se preocupam da mesma maneira com a forma física? Se não, como essa pessoa é tratada?

Minhas amigas se cuidam e tudo mais, mas eu diria que nenhuma delas se preocupa tanto quanto eu com relação ao treinamento. Nenhuma delas é gordinha ou coisa do tipo, mas mesmo que fossem, não acho que fazer piadinhas seria o caso, se a pessoa está bem do jeito que é, é o que importa. Mas caso ela estivesse infeliz eu ajudaria como pudesse e jamais tiraria sarro, isso é um absurdo.