



PUC-SP

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

TIAGO MATHIAS PINTO

O sacrifício do corpo e da mente: uma investigação sobre a saúde mental de atletas de fisiculturismo no Brasil

SÃO PAULO - SP
2025

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

TIAGO MATHIAS PINTO

O sacrifício do corpo e da mente: uma investigação sobre a saúde mental de atletas de fisiculturismo no Brasil

Trabalho de Conclusão de curso de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo sob a orientação da Professora Doutora Solange Aparecida Emílio

SÃO PAULO - SP
2025

RESUMO:

Este projeto de pesquisa tem como tema a saúde mental de atletas fisiculturistas, homens e mulheres, no Brasil. O problema central investigado é como os aspectos da saúde mental podem ser impactados ou sacrificados no contexto do fisiculturismo, considerando a intensa exigência física, emocional e social do esporte. O objetivo geral é compreender como esses atletas percebem, lidam e cuidam de sua saúde mental no âmbito de suas atividades esportivas. A pesquisa teve abordagem qualitativa, de cunho exploratório, e contou com a participação de 4 fisiculturistas, sendo 2 homens e 2 mulheres. Os participantes foram selecionados com base em critérios previamente definidos, como experiência competitiva e disponibilidade para participar das entrevistas. A coleta de dados foi realizada exclusivamente por meio de entrevistas semiestruturadas, conduzidas em ambiente virtual, para garantir acessibilidade e flexibilidade. As entrevistas foram guiadas por um roteiro com perguntas abertas, permitindo que os participantes compartilhassem suas percepções, desafios e estratégias relacionadas à saúde mental no esporte. Os dados coletados foram analisados qualitativamente, adotando-se uma abordagem interpretativa para identificar temas recorrentes e padrões nas respostas. O foco foi compreender como os atletas percebem e gerenciam sua saúde mental, com vistas a contribuir para a ampliação do conhecimento e para possíveis intervenções futuras nesse campo. Os resultados revelaram as diversas facetas do sofrimento vivido pelos atletas, evidenciando relatos que trazem reflexões e ideias que convergem e divergem entre cada entrevistado. A análise destes resultados evocou reflexões e considerações sobre como a sociedade concilia saúde e performance dentro dos esportes.

PALAVRAS-CHAVE:

Saúde mental; Performance; Psicologia; Fisiculturismo; Qualidade de vida

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	5
2 HIPÓTESE	8
3 OBJETIVO PRIMÁRIO	9
4 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS	9
5 METODOLOGIA PROPOSTA	10
6 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	11
7 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO	11
8 METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS	12
9 CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS	13
10 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E ANÁLISE TEMÁTICA	14
10.1 Pré-Análise	14
10.2 Exploração do material	17
10.3 Tratamento e interpretação	18
11 CONSIDERAÇÕES FINAIS	25
REFERÊNCIAS	27
APÊNDICE I	29
APÊNDICE II	33
ANEXO	34

1 INTRODUÇÃO

Durante minha trajetória acadêmica não tive nenhum tipo de contato com a interface da psicologia e os esportes, seja de forma teórica ou prática. Porém, um tema muito presente em diversas matérias do curso foi o da questão sobre saúde mental. Este tema é fundamental para qualquer estudante de psicologia, independente de qual área ou abordagem ele for seguir. Desde antes de começar o curso, durante minha adolescência, sempre me interessei sobre literatura esportiva que abordava os aspectos mentais dos esportes. Mas sempre me interessei, também, por conteúdos que abordavam os aspectos mais profundos e desconhecidos da nossa psique, eis que desenvolvi uma afinidade com livros Junguianos e Pós-Junguianos.

Todavia, nunca havia entrado em contato com algo que tentasse fazer uma interface destes conhecimentos. Mesmo pesquisando em livros, textos ou outras fontes que mostrasse as dimensões mais intrincadas e desafiadoras da saúde mental presentes dentro destes esportes que são tão intensos e demandantes de recursos físicos e psicológicos.

Essa chama se despertou quando eu ainda era uma criança e comecei a acompanhar jogos de basquete. Ao longo dos anos fui percebendo que não só era apaixonado pela intensidade e velocidade do jogo, mas também pelo o quanto mentalmente desafiante o esporte é quando jogado em altíssimo nível, em que uma falha ou momento de desatenção ou descuido pode levar um time a perder um jogo, uma série ou até mesmo um campeonato.

Agora, no meu início de fase adulta, esta chama se voltou ao fisiculturismo. Este esporte, pode-se argumentar, talvez seja o mais demandante e cruel com o corpo e mente do atleta, exigindo um nível de dedicação, foco e disciplina gigantescos para que se consiga conquistar títulos em um nível mundial. Quando eu percebi o tamanho do desafio, do deserto, que os atletas precisam passar para levar seus corpos até o limite, ficou claro para mim que meu desejo era fazer meu projeto de pesquisa abordando estes aspectos psicológicos tão intensos dentro do esporte.

Apesar de explorar as opções de realizar uma pesquisa sobre saúde mental dentro de um aporte teórico psicológico mais tradicional, como a psicologia analítica ou a psicologia educacional, optei pela pesquisa apresentada a seguir, focada na saúde mental dos atletas de fisiculturismo no brasil. Contudo, conforme eu fui pesquisando mais referências e me deparando com a escassez de material acadêmico dentro desta área, encontrei-me em um cenário interessante. Estou fazendo uma pesquisa sobre uma temática que foi pouco explorada e aprofundada, em que pude usar 7 artigos sobre fisiculturismo relacionado a alguma interface sobre saúde mental, além de outros artigos sobre pesquisas e análises temáticas. Não bastasse

isso, as poucas pesquisas que foram produzidas, quase todas, sempre apontam a necessidade de realizar-se mais pesquisas nesta área e com uma gama de variáveis muito mais ampla. De acordo com o artigo acadêmico “Paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo” é necessário explorar mais afundo questões como autoestima, imagem corporal, *burnout, mental toughness, ansiedade, auto imagem*, dentre outras (Do Carmo et al, 2021).

No que se trata do caráter social é possível trazer uma reflexão importante. O fisiculturismo, ao longo das décadas, enfrentou um estigma considerável devido à percepção pública de seus atletas e suas práticas. A sociedade, por muito tempo, não considerou o fisiculturismo como um esporte legítimo, frequentemente associando seus praticantes a estereótipos negativos. Os fisiculturistas eram rotulados como indivíduos viciados em substâncias como esteroides anabolizantes, estimulantes e suplementos, o que intensificava a desconfiança em relação aos seus corpos super musculosos. Esses estigmas foram alimentados pela visibilidade da prática do uso de substâncias de desempenho, que é amplamente difundida nas narrativas de mídia e cultura popular. Como resultado, o fisiculturismo passou a ser visto não apenas como uma atividade de desenvolvimento físico, mas também como um campo propenso ao abuso de substâncias e comportamentos autodestrutivos, em grande parte devido ao alto valor atribuído à aparência muscular e à busca por um corpo idealizado (Garcia et al, 2011).

A associação da musculação com o uso de substâncias para o aumento de performance vem sido evidenciada por uma crescente popularização de esteroides e outros anabolizantes entre praticantes do esporte, especialmente em contextos como academias de musculação e entre jovens (Iriart et al, 2002). A busca por um corpo idealizado e os padrões estéticos impostos pela sociedade de consumo têm incentivado o uso dessas substâncias, com impactos negativos para a saúde mental e física dos atletas (Colagrai et al, 2022).

Foi somente nas últimas duas décadas, aproximadamente, que o esporte ganhou mais notoriedade e respeito dentro da comunidade internacional, mesmo assim o estigma e preconceito é muito grande (Colagrai et al, 2022). Eu mesmo, como um praticante amador e novato do esporte, creio fortemente que, pesquisas como essa, podem ajudar a difundir um conhecimento sobre esportes de alto rendimento que irá ajudar o público maior a ter uma dimensão sobre como a saúde mental é um tema importantíssimo em todas as suas facetas, e que não devemos julgar uma prática ou outra baseado em meros preconceitos ou estigmas que são reproduzidos sistematicamente sem nenhum tipo de crítica ou reflexão.

Em uma pesquisa feita em Maringá (PR), em 2020, avaliou-se a paixão e a dependência que os atletas fisiculturistas, de uma academia específica, tinham em relação ao esporte. Os

resultados mostraram que possuíam uma paixão harmoniosa com a prática esportiva e não foram classificados como dependentes (Do Carmo et al, 2021).

Outra pesquisa, realizada em Goiânia, em 2019, focou nas atletas mulheres do esporte, mostrando sua fase de preparação para competições e suas apresentações. Estas relatam como são suas experiências no processo de preparação e apresentação no campeonato. As atletas relatam suas dificuldades financeiras, devido ao alto gasto com alimentação, suplementos, hormônios, manipulados de farmácia, equipamentos dentre outros gastos. Abordam também o como ainda são duvidosos os critérios de avaliação dos juízes e juízas, em que na busca do corpo perfeito a mulher atleta deve ao máximo reter a imagem de delicadeza, harmonia e fragilidade (Oliveira; Silva; Almeida, 2019).

Mais uma pesquisa interessante, realizada em 2023, aborda a questão de distúrbios alimentares em atletas de fisiculturismo. Como método, realizaram uma pesquisa de campo, em que 16 atletas, em sua maioria homens, responderam dois questionários, um criado pelas autoras para coletar informações sobre hábitos, rotinas e comportamentos alimentares dos atletas, o outro foi o questionário *Eating Attitudes Test* (EAT-26), em que é possível avaliar se a pessoa possui riscos de desenvolver algum transtorno alimentar, mas sem fechar um diagnóstico. Nos resultados foi revelado que uma porcentagem significativa da amostra possui riscos de desenvolver algum tipo de transtorno alimentar com os hábitos atuais que possuem. Também foi revelado que menos da metade faz acompanhamento nutricional e somente uma das pessoas faz acompanhamento psicológico. Muitos responderam sentir falta de alimentos durante a preparação e todos afirmaram sentir-se muito estressados durante o processo pré-competição. Fora isso, a maioria respondeu que, após competições, já sofreram de efeito rebote e consumiram alimentos de forma extremamente compulsiva por consequência das dietas extremamente restritivas (Lantyer; Pietschmann; Maynard, 2023).

2 HIPÓTESE

O intuito desta pesquisa é justamente dar foco em variáveis que ainda foram pouco investigadas em pesquisas anteriores, trazendo novos dados para serem analisados e servirem de referência em pesquisas futuras.

Espera-se que a pesquisa revele fatores específicos relacionados ao sofrimento psíquico dos fisiculturistas, como a pressão para manter um corpo idealizado, as dificuldades com a autoimagem e os efeitos das exigências físicas extremas. Estudos indicam que a pressão estética pode gerar altos níveis de estresse psicológico e distúrbios de imagem corporal, comuns entre atletas de alto rendimento como fisiculturistas (Colagrai et al., 2022; Durant et al., 1993).

Outro resultado esperado é a identificação da relação entre o uso de esteroides e outros suplementos e os impactos psicológicos, como ansiedade, depressão e dificuldades emocionais. O abuso de substâncias, como esteroides anabolizantes, está frequentemente associado ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, incluindo distúrbios de imagem corporal e problemas de dependência (Yesalis, 1997; Colagrai et al., 2022).

Espera-se também que a pesquisa forneça uma compreensão de como os fisiculturistas lidam com a autoestima e a identidade corporal, particularmente em relação ao vínculo entre esses aspectos e a saúde mental. Um resultado relevante desta investigação pode ser relatos e reflexões sobre o transtorno dismórfico corporal, comumente encontrado em atletas que buscam um corpo idealizado dentro de padrões estéticos estabelecidos por normas sociais (Durant et al., 1993; Yesalis et al., 1993).

Outro resultado esperado é a identificação do impacto do estigma social e do isolamento enfrentados pelos fisiculturistas. A busca por se enquadrar nos padrões estéticos pode levar a sentimentos de inadequação e aumentar o risco de distúrbios emocionais. Estudos apontam que o estigma social e as pressões externas têm um impacto negativo no bem-estar psicológico dos atletas (Durant et al., 1993; Colagrai et al., 2022).

A pesquisa deve também revelar as estratégias de enfrentamento adotadas pelos fisiculturistas para lidar com o estresse psicológico. A identificação dessas estratégias pode ajudar na formulação de programas de apoio psicológico para melhorar a saúde mental desse grupo de atletas (Yesalis et al., 1997; Colagrai et al., 2022).

3 OBJETIVO PRIMÁRIO

O objetivo desta pesquisa é investigar os fatores relacionados à saúde mental que podem ser comprometidos ou impactados pela prática do fisiculturismo, com foco nas possíveis fontes de sofrimento psíquico que afetam atletas, tanto homens quanto mulheres, no contexto deste esporte.

4 OBJETIVOS SECUNDÁRIOS

Identificar as principais fontes de sofrimento psíquico dos fisiculturistas, investigando como fatores como pressão estética, exigências de performance e estigma social influenciam sua saúde mental.

Analisar a relação entre o uso de substâncias, como esteroides anabolizantes e suplementos, e o impacto na saúde mental dos atletas, explorando como essas práticas influenciam o bem-estar psicológico.

Compreender como os fisiculturistas lidam com questões de autoimagem e identidade corporal no contexto do fisiculturismo, e como esses fatores podem contribuir para o sofrimento emocional ou distúrbios psicológicos.

Examinar o impacto do isolamento social e da estigmatização no bem-estar mental dos fisiculturistas, investigando como o comportamento social e a aceitação no esporte afetam a saúde mental dos atletas.

Investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos fisiculturistas para lidar com os desafios emocionais e psicológicos relacionados ao fisiculturismo, como o gerenciamento de estresse e o apoio social.

5 METODOLOGIA PROPOSTA

Este estudo adotou uma abordagem qualitativa com caráter exploratório. A escolha pela abordagem qualitativa foi justificada pela necessidade de compreender as experiências subjetivas dos fisiculturistas em relação à saúde mental e às questões psicológicas associadas à prática do esporte. A pesquisa qualitativa foi considerada a mais adequada para explorar em profundidade as vivências dos atletas, permitindo uma interpretação dos fenômenos psicológicos e sociais de forma mais rica (Minayo, 2012).

A pesquisa foi qualitativa devido ao seu objetivo de investigar as experiências e percepções dos fisiculturistas sobre a sua saúde mental e o impacto do fisiculturismo em suas vidas, principalmente no que diz respeito à autoestima, uso de substâncias e outros fatores psicológicos. A pesquisa qualitativa permite capturar dados ricos e detalhados, fundamentais para a compreensão desses fenômenos complexos (Creswell, 2014) e foi mais adequada para investigar esses aspectos subjetivos e dinâmicos (Fontana & Frey, 2000).

A amostra para as entrevistas foi selecionada por conveniência, o que significa que os participantes eram fisiculturistas disponíveis e dispostos a participar, com base em sua acessibilidade, sem um processo aleatório ou controlado de seleção. Essa abordagem foi justificável pela praticidade e pela natureza exploratória do estudo, permitindo o acesso a um grupo específico dentro das limitações temporais e geográficas da pesquisa. Embora a amostra por conveniência não ofereça uma representação completa da população de fisiculturistas, ela permitiu obter insights profundos sobre as experiências individuais dos participantes, especialmente relacionadas à saúde mental no contexto do fisiculturismo (Creswell, 2014; Minayo, 2012).

As entrevistas semiestruturadas foram conduzidas online, garantindo acessibilidade e privacidade para os participantes. Este formato de entrevista foi escolhido pela sua flexibilidade, permitindo que os participantes expressem suas experiências de forma mais aberta, enquanto ainda se mantêm dentro dos tópicos que guiarão a pesquisa. As entrevistas tiveram uma duração média de 45 a 60 minutos e foram gravadas com o consentimento dos participantes para posterior transcrição e análise. Também foi mantido o anonimato dos participantes. A pesquisa sendo feita online também permitiu que pudesse se entrevistar atletas de todo o Brasil. Por ser uma pesquisa que envolve coleta de dados com participantes, sua aprovação foi submetida previamente ao comitê de ética da PUC antes de ser realizada. A pesquisa de campo foi aprovada pelo comitê pelo protocolo 7.351.306. Uma cópia do parecer do comitê de ética está inserida no anexo desta pesquisa.

A análise dos dados foi conduzida por meio da Análise Temática, conforme proposta por Minayo (2012). Este método permitiu identificar, categorizar e interpretar padrões e temas que emergem dos dados qualitativos coletados. A abordagem organiza o material em unidades de significado, possibilitando uma exploração aprofundada das experiências dos participantes. No contexto deste estudo, a análise temática foi aplicada para compreender como os fisiculturistas vivenciam e atribuem significados às suas condições de saúde mental, abordando aspectos como identidade corporal, relações sociais e impactos emocionais. A abordagem foi estruturada em três etapas: *pré-análise*, que envolve a organização do material e formulação de hipóteses; exploração do material, focada na identificação de unidades de significado; e o tratamento dos resultados, no qual os dados foram interpretados para estabelecer conexões com os objetivos da pesquisa.

A Análise Temática é especialmente adequada para pesquisas qualitativas que buscam explorar vivências em profundidade. Sua flexibilidade permite captar nuances presentes nos relatos dos participantes, oferecendo uma visão integrada das percepções dos atletas. A construção de categorias temáticas foi guiada pelos objetivos da pesquisa, permitindo uma interpretação robusta e sistemática dos dados. Esse processo forneceu insights sobre os desafios psicológicos enfrentados pelos fisiculturistas, contribuindo para uma compreensão mais ampla do impacto do esporte em sua saúde mental (Alves & Silva, 1992).

6 CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Os participantes que foram considerados dentro dos critérios de inclusão da pesquisa eram os atletas que praticam de forma regular o fisiculturismo, estavam entre a idade de 18 a 40 anos, informaram o seu consentimento previamente, tiveram disponibilidade para entrevistas online e possuíam experiência em competições de fisiculturismo.

7 CRITÉRIOS DE EXCLUSÃO

Os participantes que foram considerados dentro dos critérios de exclusão da pesquisa eram os atletas de fisiculturismo com menos de 1 ano de prática, indivíduos com doenças mentais graves diagnosticadas, atletas com histórico de interrupções prolongadas na prática e indivíduos que praticavam o fisiculturismo de maneira amadora sem foco em performance.

8 METODOLOGIA DE ANÁLISE DE DADOS

Os dados desta pesquisa foram analisados utilizando a Análise Temática, conforme o modelo qualitativo proposto por Minayo (2012). Essa abordagem permite identificar, organizar e interpretar padrões significativos (temas) emergentes a partir do conteúdo das entrevistas semiestruturadas, proporcionando uma análise aprofundada e sistemática das vivências dos participantes. A análise foi conduzida em três etapas principais, garantindo o rigor e a robustez necessários ao processo de interpretação dos dados.

Na etapa de pré-análise, foi realizada a organização inicial do material coletado. Esse processo incluiu a leitura flutuante dos dados, que possibilitou uma visão geral do conteúdo, e a seleção dos materiais mais relevantes para a pesquisa. Também foi elaborada uma matriz inicial com hipóteses e perguntas que orientaram a análise, sempre em alinhamento com os objetivos da investigação.

Durante a exploração do material, o conteúdo foi analisado em detalhes para identificar unidades de significado e padrões temáticos. Essa etapa envolveu a codificação dos dados, separando as respostas em categorias preliminares. A construção dessas categorias foi fundamentada nos objetivos da pesquisa e guiada pela repetição e relevância dos temas apresentados pelos participantes.

Por fim, na etapa de tratamento dos resultados e interpretação, os temas identificados foram analisados de forma sistemática, relacionando-os ao contexto do fisiculturismo e às questões de saúde mental investigadas. Essa etapa permitiu aprofundar o entendimento dos significados atribuídos pelos participantes às suas vivências, conectando as narrativas individuais aos fenômenos mais amplos abordados pelo estudo.

Essa metodologia foi particularmente adequada para compreender as percepções subjetivas dos participantes, explorando aspectos como a construção da identidade corporal, as relações sociais no esporte e os impactos emocionais da prática do fisiculturismo. O método garantiu uma análise qualitativa robusta, com insights profundos sobre os desafios enfrentados por esses atletas.

9 CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS

Após todo o período de pesquisa de campo foram realizadas quatro entrevistas, com dois atletas e duas atletas. Originalmente foi planejado realizar oito entrevistas, porém a comunicação via redes sociais e a disponibilidade de tempo das pessoas procuradas mostraram-se como questões mais delicadas de se lidar do que previamente especulado. As pessoas entrevistadas foram contactadas através da ajuda de contatos pessoais que facilitaram a comunicação e o agendamento das entrevistas online.

Foram entrevistados dois atletas, Marcio e José, além de duas atletas, Maria e Amanda. Estes nomes são fictícios por questões de preservação de anonimato. Todos os entrevistados estão na faixa entre 29 e 36 anos de idade. Amanda entrou mais velha no esporte, treinando profissionalmente há alguns anos e subindo em sua primeira competição há menos de um ano. Marcio, José e Maria já são atletas há mais de 10 anos, tendo competido em diversos campeonatos de fisiculturismo ao longo de suas carreiras. Todos são brasileiros, alguns nascidos em outros estados do país, mas no momento todos residem em São Paulo. Foram feitas entrevistas de, em média, 40 minutos, em que os participantes trouxeram muitos relatos pessoais, reflexões e vivências sobre as perguntas trazidas no roteiro de questões.

10 APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS E ANÁLISE TEMÁTICA

Com a transcrição e diversas leituras das entrevistas foi realizada uma análise dos resultados por meio do método da Análise Temática proposta por Minayo (2012), evidenciado na metodologia desta pesquisa. A análise foi conduzida de acordo com as três etapas principais propostas para garantir que as percepções subjetivas dos participantes fossem devidamente compreendidas e apresentadas nos parágrafos a seguir.

10.1 Pré-análise

Inicialmente, na pré-análise, foram feitas investigações iniciais sobre as impressões gerais, temas recorrentes, eixos de interesse e hipóteses provisórias sobre as respostas que os participantes deram, usando a ordem do roteiro de questões como caminho de leitura. No início da entrevista, era questionada qual era a percepção sobre o que é saúde mental que cada atleta tinha. Falaram sobre noções de equilíbrio e controle emocional:

“Ter lucidez, independente das adversidades diárias” (Marcio).

“Tudo aquilo que realmente conseguimos ter o máximo possível de domínio e controle sobre nossas ações e atitudes. Um equilíbrio para entender o próximo e realizar bem seu trabalho” (José).

“Estar bem consigo mesmo para não machucar os outros. Não transferir problemas pessoais ou negatividade para os outros” (Amanda).

Os entrevistados evidenciam a importância de realizarem seus deveres sem impactar negativamente os outros e lidando com suas respectivas inseguranças e comportamentos de autossabotagem. Ao serem questionados sobre quais eram seus respectivos desafios principais dentro da prática do fisiculturismo muitos pontos em comum apareceram. Todos relataram sobre o crescente estresse causado pelas dietas restritas durante a preparação para um campeonato. Conforme a data de apresentação se aproxima, destacam que as dietas vão progressivamente ficando mais restritas, com a finalidade de sempre estar déficit calórico e reduzir a gordura corporal o máximo possível para apresentar um físico muito definido e condicionado. Relatam que as dietas restritas diminuem muito a energia, mas precisam ainda treinar de forma muito intensa. Somando este aspecto com a adição de mais hormônios anabolizantes nesta fase, todos relatam que o nível de estresse mental sobe muito.

Outro ponto em comum que trazem é a dificuldade de conciliar os deveres de atleta com o trabalho. Todos atuam como *personal trainers*, trabalhando o dia todo conduzindo aulas de musculação aos seus clientes. Nesta rotina também precisam ter tempo para preparam suas refeições, fazerem compras no mercado, treinarem musculação e exercícios aeróbicos, além de descansarem e outras pontualidades pessoais. Esta rotina acelerada é destacada como um grande desafio também.

Quando questionados sobre as expectativas de performance e exigências estéticas das suas respectivas categorias no fisiculturismo, houve pontos convergentes e divergentes. Nesta parte houve relatos parecidos e outros divergentes. Todos os entrevistados falam sobre a importância de terem se colocado em uma categoria estética que os seus respectivos corpos possuem a genética para se enquadrarem no que os árbitros demandam. Márcio é um *Men's Physique*, José é um *Classic Physique*, Maria é uma *Women's Figure* e Amanda é uma *Women's Wellness*¹, cada categoria procura uma estética corporal específica. Isso para eles é um fator fundamental, uma vez que lutar contra a própria genética tornaria a experiência do esporte incrivelmente mais frustrante e estressante. “Quem escolhe a categoria não sou eu, é meu próprio biotipo físico”, segundo Maria. No entanto, Marcio relatou que mesmo estando bem colocado em sua categoria frustra-se muito com a exigências oscilantes quando os juízes vão fazer suas avaliações e pontuações, “a gente não sabe realmente o que entregar e fica pensando ‘será que isso que eu estou realmente fazendo é o que eles vão querer no dia?’” Maria relatou que a pressão que sente vem ao se comparar constantemente com outras pessoas da mesma categoria. Sempre julgando-se insuficiente, apesar de objetivamente ter um físico que evolui progressivamente e de ter a autoconsciência que estes pensamentos comparativos são uma autossabotagem.

Ao serem indagados sobre como percebem o impacto dos hormônios esteroides na saúde mental todos os participantes responderam que os hormônios têm um impacto nas questões mentais. Mas houve divergências no quanto grande este impacto realmente é. Segundo Marcio os hormônios trazem mudanças significativas no comportamento, de sentir-se mais impulsivo, nervoso, fechado e com apatia. Em um relato interessante de Maria ela fala sobre

¹ Categorias de palco no fisiculturismo variam conforme critérios estéticos e musculares: *Men's Physique* prioriza definição com menor volume muscular; *Classic Physique* combina simetria clássica e massa moderada; *Women's Figure* valoriza definição e proporção; *Women's Wellness* destaca pernas e glúteos desenvolvidos com parte superior mais suave.

como o impacto mental é oriundo da retirada do uso de hormônios, “é difícil você querer descer um degrau, né? Descer dois, três degraus e tá sempre bem”, de acordo com ela. Uma dificuldade enorme em ver o corpo menos definido e com menos tônus muscular durante os períodos de descanso, fora de preparação para competições. Outro relato de José descreve mais minuciosamente sobre como os hormônios, na verdade, não atuam no sistema nervoso central. Logo, as mudanças de comportamento são muito mais ligadas aos períodos de dietas restritas e extremo desgaste físico. E que, em contraponto, os períodos em que as dietas são abundantes os atletas são muito mais acessíveis e calmos, apesar de também estarem fazendo uso de vários hormônios esteroides. Segundo ele “o risco alto de saúde não compensa se não houver um retorno significativo deste processo”.

Ao abordar-se o tema de percepção social, estigmas e preconceitos com os atletas de fisiculturismo os entrevistados trouxeram, no geral, relatos e percepções mais positivas. Relatam que houve casos mais pontuais em que familiares ou amigos julgaram a rotina dos atletas por precisarem de um rigor na dieta e não participarem de eventos ou encontros em que há bebidas alcoólicas, festas de aniversário cheias de salgados e doces, dentre outros. Porém, todos pontuam que houve uma mudança positiva significativa, nos últimos tempos, sobre a percepção social sobre os fisiculturistas. Explicam que com a divulgação de informações farmacêuticas para o público geral, houve um processo de desmistificação sobre os hormônios esteroides, em que é feito um uso muito mais responsável e com acompanhamento de saúde por parte dos atletas junto de médicos especializados na área esportiva. Sintetizam que, um atleta de alto nível, não pode ser uma pessoa ignorante. Pelo contrário, precisa constantemente estar se atualizando e estudando sobre o que diz respeito ao seu campo de trabalho e de atuação com atleta de alto rendimento. Priorizando não só sua performance, mas também sua saúde e longevidade.

Foi também questionado quais eram as estratégias pessoais de cada um para cuidar da saúde mental. Cada atleta trouxe estratégias distintas. Para Marcio, mexer com carros, concertar eles e sair em um passeio pela estrada são momentos que trazem bastante paz e permitem que ele se afaste um pouco da rotina intensa de atleta e professor de musculação. Para José, o simples fato de estar fora da academia já é um fator que traz mais tranquilidade, “minha válvula é sair da academia.” Ele aproveita os momentos em que não treina ou não atua com *personal* para fazer qualquer coisa simples e organizar a sua vida. Amanda relatou sobre como já fez terapia, tenta ler bastante sobre autoconhecimento e já praticou meditação também.

Maria relata que para ela é muito difícil se desligar da sua rotina e que de certa forma já se acostumou com a correria do dia a dia. Mas tenta ter uma rotina saudável, ler bastante e se cobrar menos. Destaca que, apesar dos desgastes, o fisiculturismo agregou muito mais coisas positivas do que negativas em sua vida.

No roteiro da entrevista, a questão que trouxe mais divergências e merece destaque foi sobre autoimagem e percepção corporal. Vivências bem distintas foram observadas entre os atletas homens e as mulheres. Os homens relatam que começaram a treinar musculação de uma maneira bem despreocupada e leve, para ocupar o tempo ou pelo simples fato de exercitarem-se. Não se preocupavam tanto com a estética do corpo. Ao observarem seus corpos evoluindo, desenvolveram um prazer na prática, o que fez eles gravitarem para o fisiculturismo e começarem a se atentarem aos detalhes estéticos. Também relataram que não cobram tanto para estarem com o corpo condicionado o ano todo. Segundo José, é sobre “entender também que eu não preciso estar no meu máximo sempre”. Saber aproveitar os períodos de descanso e dietas sem restrições, justamente para ter um descanso mental antes de voltar aos períodos de preparação para os campeonatos. Já as mulheres relatam um cenário diferente. Descreveram que, desde antes de começarem no fisiculturismo, já tinham algumas questões de autoimagem. Relatam que não se sentiam aceitas por terem físicos que eram considerados fora do padrão do que uma mulher bonita deveria ser. Descrevem que acharam, no fisiculturismo, uma maneira de melhorar suas estéticas corporais e se sentirem melhores consigo mesmas. Contudo, ainda se cobram muito sobre estarem sempre na melhor condição e magras durante todo o ano. De acordo com Maria, uma das entrevistadas, “eu sempre me julguei por isso, por ter um corpo que não era do padrão que das pessoas que me rodeavam”, “essa questão da auto imagem de você se aceitar fora de palco é para mim é complicado.” Também é relatado que sabem impor limites sobre o que estão dispostas a fazer para ter sucesso no palco. Descrevem que muitas atletas femininas fazer procedimentos cirúrgicos para melhorar a estética, mas que não fariam isso com medo de não se reconhecerem ao olharem par si mesmas. O prêmio de ganhar uma competição não vale o sacrifício de não se identificarem mais com sua própria imagem.

10.2 Exploração do material

Com esta coleta e leitura inicial feita, foi realizada a exploração do material, em que foram identificadas as unidades de registro principais. Em seguida, estas foram agrupadas categorias temáticas que serão exploradas na terceira etapa. As unidades de registro identificadas foram: “equilíbrio”; “conciliar duas vidas”; “controle”; “restrição alimentar”;

“comparação”; “autossabotagem”; “autoimagem”; “riscos de saúde”; “autoconhecimento”; “isolamento”; “estigmatização”; “estratégias de enfrentamento” e “uso de anabolizantes”. Estas unidades de registro foram organizadas nas seguintes categorias temáticas: “Pressão por controle e autodisciplina”; “Conflitos de identidade e autoimagem”; “Sacrifícios sociais e emocionais” e “Riscos e estratégias psicológicas”.

10.3 Tratamento e interpretação

Após a identificação das unidades de registro e o agrupamento em categorias temáticas foi realizado o tratamento e a interpretação destes resultados, em que cada um dos grupos temáticos foi explorado com o propósito de dar sentido aos achados empíricos, articulando-os com os objetivos da pesquisa, com o referencial teórico adotado e com o contexto social dos participantes.

O primeiro eixo temático, “Pressão por controle e autodisciplina”, engloba as unidades “equilíbrio”, “controle”, “restrição alimentar” e “autossabotagem”. Este núcleo reflete a intensa necessidade de manter o corpo e a rotina sob controle rígido, muitas vezes gerando sentimento de culpa ou frustração diante de desvios. A busca por equilíbrio torna-se um desafio constante, revelando uma tensão entre autocuidado e exigência extrema. É inegável que os atletas de fisiculturismo são movidos pela paixão que possuem pelo esporte. “O forte envolvimento do atleta pode estar associado à paixão que ele possui por esta atividade. A paixão tem origem na motivação, sendo estudada a partir do Modelo Dualístico da Paixão (Vallerand et al., 2003) com base na Teoria da Autodeterminação (TAD) (Deci; Ryan, 1985), sendo definida como um sentimento de prazer e uma forte inclinação em relação à atividade em que o sujeito pratica, valoriza a importância de praticar tal atividade, investe tempo e energia (Vallerand et al., 2003)” (Do Carmo et al, 2021, p. 42). Na entrevista de Maria, ela afirma:

“Quando eu não estou nessa preparação, eu sinto um certo fracasso, em que eu acho que eu não consigo. E na verdade é a minha mente que está me sabotando. Meus próprios pensamentos que estão me deixando me boicotar.”

Nas falas de Marcio, ele afirma:

“Enquanto eu não treino parece que está tudo errado. No descanso, não consigo sentir o prazer de estar ali relaxando.”

São falas que evidenciam a busca pelo perfeccionismo e performance, mas não expressam a totalidade desta realidade. Há atletas, como José, que parecem não se cobrar de forma exagerada, apesar de manter uma rotina regrada e controlada. Sua fala é exemplar neste aspecto, em que afirma “não preciso estar no meu máximo sempre”. Contudo, fica evidente que para os atletas entrevistados, em diferentes intensidades, a pressão por controle e autodisciplina pode ser uma das maiores fontes de sofrimento psíquico dentro do fisiculturismo.

O segundo eixo temático, “Conflitos de identidade e autoimagem”, engloba as unidades “autoimagem”, “comparação” e “autoconhecimento”. Aqui são discutidas as tensões entre a imagem idealizada do corpo e a percepção subjetiva do eu. A comparação com outros atletas e com padrões estéticos leva a uma autocrítica constante, afetando diretamente a saúde mental. Como relatado na leitura inicial dados, as falas ilustram experiências divergentes entre os atletas homens e as atletas mulheres dentro desta temática de autoimagem e identidade.

Quando se pensa em identidade, dentro do contexto do fisiculturismo, o corpo do atleta é a primeira associação a ser feita dentro desta temática. Ampliando para um contexto da sociedade, o culto ao corpo é algo cada vez mais evidente (Iriart et al., 2009). Como uma sociedade constitui padrões de beleza, os significados associados a corpos musculosos ou obesos, como deve ser a estética de um corpo feminino e um corpo masculino são dimensões que se alteram ao longo do tempo e são um reflexo dos valores principais de uma cultura (Iriart et al., 2009). Os atletas homens entrevistados relataram uma vivência mais harmônica com estética corporal em comparação ao que as atletas mulheres entrevistadas relataram. Segundo Marcio:

“Quando eu comecei a treinar em si, eu não treinei com um objetivo estético, então no dia a dia eu não ficava muito preocupado.”

E de acordo com José:

“Eu sempre tive o pensamento de que é um processo de evolução constante.”

Falas que demonstram uma experiência mais leve em relação aos padrões estéticos, principalmente antes de tornarem-se atletas. Por outro lado, as falas de Amanda e Maria ilustram a realidade da vivência estética do corpo feminino na sociedade atual, como atletas do

fisiculturismo, mas também antes de entrarem neste mundo esportivo. Amanda relata como a comparação constante com seus pares é um desafio para ela:

“Minha mente tenta me sabotar o tempo todo.”

Também relata sobre como viu possibilidades de explorar outras categorias estéticas do esporte, mas que teme não se reconhecer no espelho se escolhesse passar por esse processo:

“Quero estar bem comigo mesma e fazer algo que eu gosto. Não quero olhar para meu rosto e sentir que aquela imagem não é eu.”

Relata que seu físico pode ser visto como mais agressivo em relação ao padrão de beleza feminino que observa.

O texto de Oliveira, Silva e Almeida (2019) ilustra este cenário relatado pelas atletas. As autoras sintetizam como as questões de gênero vem sido historicamente reduzidas ao corpo em sua dimensão biológica, na possível tentativa de justificar os lugares de fala e pertencimento de homens e mulheres. Observam que nos moldes da sociedade brasileira as mulheres são predominantemente vistas a partir do estereótipo de submissão, fragilidade, com corpos frágeis, leves e destinados à procriação. Uma visão de feminino que não tolera os corpos de mulheres fisiculturistas como Amanda e Maria. Dentro das falas de Maria são evidenciadas estas visões tradicionais e estereotipadas, em que ela afirma:

“Boa parte da minha adolescência eu era fora do peso. E eu sempre me julgava por isso, por ter um corpo que não era do padrão das pessoas que me rodeavam.”

Também diz que:

“Isto sempre esteve muito enraizado na minha vida, ser magra para me aceitar na sociedade.”

Dentro da construção de sua complexidade psíquica, explica como o fisiculturismo lhe proporcionou um caminho para poder mudar seu corpo, mas que, em contraponto, se cobra muito para se manter naquele padrão estético de sua categoria. Afirma que:

“Essa questão da autoimagem, de me aceitar fora do palco é muito complicado.”

Neste cenário, o fisiculturismo mostra-se como uma via nova para experienciar novas formas de estética corporal. No entanto, as questões de autoimagem e identidade corporal mostram que há, principalmente para as mulheres, uma grande fonte sofrimento psicológico inserida neste meio. Neste sentido, ocorre uma convergência de aspectos positivos e negativos dentro desta prática, uma vivência paradoxal em que o corpo é objeto de opressão e independência simultaneamente. Algo que, segundo a socióloga francesa Christine Détrez, é um caráter do corpo em que há um laço entre o indivíduo e o grupo, a natureza e a cultura, a coerção e a liberdade (Détrez, 2019).

O terceiro eixo temático, “Sacrifícios sociais e emocionais”, engloba as unidades “conciliar duas vidas”, “isolamento” e “estigmatização”. Esta categoria explora os impactos sociais da rotina do fisiculturismo, como o afastamento de relações sociais, o preconceito sofrido e as dificuldades em equilibrar vida pessoal e esportiva. Todos os entrevistados relatam que suas rotinas são muito corridas e atarefadas. Fora as demandas do esporte, precisam conciliar o tempo diário com as outras demandas do trabalho e de aspectos pessoais. Todos os participantes trabalham como *personal trainers*, em que conduzem aulas privativas de musculação para as pessoas que os contratam. Nesta rotina, realizam várias aulas por dia, além de precisarem ter tempo para realizarem suas refeições, seus próprios treinos de musculação e exercícios aeróbicos, compras para casa, deslocamento, descanso, preparar as refeições e quaisquer outras demandas pessoais que tiverem.

Neste cenário, torna-se inevitável passar muito tempo dentro da academia ou realizando alguma outra tarefa, algo que apontam como um fator que impacta o aspecto de socialização. Marcio relata que esta rotina nem sempre foi bem vista ou aceita por familiares, amigos ou conhecidos:

“Quando você recusa algo, como um doce ou pizza, o pessoal te olha de uma forma muito negativa. Também tem outras pessoas que acham que você só treina por ego, que você se acha melhor que os outros por ter um corpo mais musculoso e definido.”

Muitas pessoas expressam este julgamento devido a uma visão preconceituosa, em que a pessoa deseja ter músculos grandes e definidos para destacar-se socialmente e compensar uma provável baixa autoestima (Iriart et al., 2002).

Todavia, diz que isso nunca foi uma questão de sofrimento para ele, afirma que:

“Se você está bem com a verdade dentro de sua própria cabeça isso é o que mais importa.”

A percepção social não é algo que lhe incomoda. Maria também relata suas dificuldades com este tema:

“Para minha mãe era algo abominável, mas aos poucos as pessoas foram gostando. Foram vendo minha transformação, vendo os processos que eu sofri para chegar lá.”

Amanda relata que suas alunas ficam impressionadas com seu físico e que afirmam não querem ficar tão grandes quanto ela. Segundo ela:

“Eu não entendo isso como forma de preconceito, mas que talvez isto não se enquadre na realidade delas.”

Desta forma, os participantes relatam que, por mais que as relações sociais sejam afetadas pela rotina intensa, isto não tem se mostrado como um fator de estigma relevante para eles a ponto de causar alguma forma de sofrimento psíquico ou emocional. Relatam que, no geral, os atletas de fisiculturismo têm sido vistos de forma mais inclusiva e mais aceitos pela sociedade, principalmente com o aumento de suporte e visibilidade pelas redes sociais em que divulgam suas rotinas e evoluções como atletas.

O quarto eixo temático, “Riscos e estratégias psicológicas”, engloba as unidades “uso de anabolizantes”, “riscos de saúde” e “estratégias de enfrentamento. Este eixo aborda a relação entre o uso de substâncias e a saúde mental, interpretando o uso de anabolizantes como prática potencialmente nociva, muitas vezes negligenciada. Também são analisadas as estratégias utilizadas pelos atletas para lidar com sofrimento psíquico. Todos os entrevistados reconhecem que o fisiculturismo é inevitavelmente permeado pela presença dos esteroides anabolizantes na sua prática. No entanto, suas falas divergem na questão de o quanto grande é o impacto dos anabolizantes na saúde mental dos atletas.

Marcio e Amanda afirmam que a influência e impacto dos esteroides na saúde psíquica é claramente perceptível. Marcio relata que se percebe um pouco mais intolerante e estressado com o uso de anabolizantes, mas que isto está relacionado às fases de dietas mais restritas. Amanda relata que “quando entra os hormônios eu gosto do resultado. Mas percebo que ele mexe com meu mental.” Segundo ela “não só no fisiculturismo, mas em todos os esportes, o

uso de hormônios esteroides como recurso ergogênico vai trazer impactos na saúde mental.” Porém, ressalta que a saúde mental e a performance esportiva são de igual importância.

José traz uma perspectiva diferente, afirma que os esteroides em si não causam impacto isolado na saúde mental, justamente por não atuarem diretamente no sistema nervoso central, a não ser em dosagens muito altas e mantidas por um período de uso prolongado. Assim como Marcio, enfatiza que o impacto dos anabolizantes fica evidente ao atleta começar o processo de restrição dietética progressiva com a finalidade de participar em uma competição. Segundo José, “creio que mais do que o próprio ergogênico conseguir atrapalhar a saúde mental, o impacto vem quando você tem uma restrição muito alta de calorias na dieta e a utilização de estimulantes. Você pode perceber que no fisiculturismo você vai ver muito poucos relatos de atletas que morrem por utilização do próprio hormônio. Por exemplo, você vê falecimentos por conta de utilização excessiva de estimulantes. Utilização excessiva de diuréticos.” Com isso, ele ressalta que, qualquer pessoa que pensa em utilizar hormônios ou outros recursos para performance, deve avaliar cautelosamente se os riscos de saúde envolvidos compensam o retorno pouco significativo que virá.

Maria aborda uma perspectiva interessante. Relata que as questões emocionais aparecem quando ela para com o uso de hormônios e vê seu corpo menos definido e com menos tônus muscular. Ela afirma que pessoalmente é difícil ver esta regressão no seu corpo e que as redes sociais estimulam uma comparação constante e uma glorificação do uso de anabolizantes. Segundo ela, “o fisiculturismo não é um esporte saudável, então não quero propagar e glorificar o uso de substâncias que eu sei que são nocivas ao corpo”.

Com todas estas falas fica notado que saúde e performance esportiva não podem ser obtidas simultaneamente. Uma deve ser sacrificada em prol da outra. Por serem atletas de alto nível, estes tentam ter um controle de danos e manejo da saúde da melhor forma possível. Sabe-se que rotinas saudáveis, com alimentação controlada, níveis de estresse moderados e hábitos de exercícios físicos são elementos de extrema importância para a manutenção da saúde mental (Cevada T et al, Rev Psiq Clín. 2012;39(3):85-9). Os participantes, apesar de demonstrarem um perfil resiliente neste cenário, fazem questão de enunciar e explicar as diversas formas que o sofrimento psíquico e emocional se manifesta em suas respectivas vidas.

Ao serem indagados sobre suas estratégias pessoais para manejar o estresse e cuidar da saúde mental diversos caminhos foram ilustrados. Marcio relata sobre como o automobilismo

é algo que sempre lhe trouxe conforto e um escape da rotina intensa. Assistir corridas, fazer a manutenção de motores e outras partes, customizar a aparência dos carros e viajar com eles são momentos que trazem tranquilidade para ele. Amanda relata que já praticou bastante meditação, passou por terapia clínica em certos momentos do passado e que sempre manteve hábitos de autoconhecimento, por leituras ou outras fontes. José afirma que o simples fato de estar fora da academia lhe ajuda a desconectar um pouco da rotina estressante. Segundo ele “minha válvula é sair da academia. Estar fora da academia é quando eu organizo minhas ideias.” Também ressalta que ter rotinas de autoconhecimento é crucial para ele entender seus gatilhos psicológicos e emocionais, evitando que eles possivelmente causem algum tipo situação mais estressante. Maria, por outro lado, relata que este tema é algo muito difícil para ela. Diz que tenta se cobrar menos, estudar e ler mais, porém desconectar-se desta rotina intensa é uma luta, pois vive ela o dia todo. Em uma luz mais positiva, afirma que tenta ir melhorando nestes aspectos degrau por degrau, realizando um trabalho mental diário de se observar e aos poucos tentando aproveitar o melhor que cada ambiente tem a oferecer. Enfatiza que, apesar dos vários percalços presentes na sua vida, o fisiculturismo trouxe muito mais transformações positivas do que negativas na sua realidade. Estas falas evidenciam que existe uma batalha diária com os sofrimentos psíquicos e emocionais na realidade pessoal de cada atleta, mas que estes se esforçam para cuidar e observar, não somente da sua saúde fisiológica, como a saúde mental também.

11 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O intuito desta pesquisa foi investigar sobre como os atletas de fisiculturismo de alta performance observam e lidam com as questões de saúde mental dentro desta prática esportiva, buscando aprofundar sobre as diversas temáticas principais e pontos relevantes que foram enunciados nas entrevistas com cada atleta, junto do apoio do material acadêmico relevante aos objetivos deste trabalho.

Fatores como pressão estética, autoimagem, uso de substâncias para melhorar a performance e autoimagem corporal foram os principais pilares de discussão e análise que os participantes trouxeram. Os objetivos de pesquisa originalmente estipulados foram atendidos na medida em que foi possível identificar que a busca por um corpo idealizado frequentemente compromete o bem-estar emocional, gerando sentimentos de inadequação, isolamento e autossabotagem.

É importante ressaltar que cada relato é uma expressão da subjetividade individual de cada um dos participantes. Observou-se vários pontos convergentes, mas também diversas opiniões que divergem e evidenciam as diferentes perspectivas sobre os múltiplos fatores que operam dentro do regulamento que cada atleta tem sobre sua saúde, mental e física. Neste sentido, o tempo limitado de pesquisa e a amostra limitada e localizada de participantes não consegue fornecer um panorama mais completo e abrangente sobre as temáticas que foram exploradas.

É necessário realizar mais pesquisas neste campo, com intuito de explorar e investigar mais a fundo as diversas temáticas e questões presentes no campo da saúde mental e fisiculturismo, também com a possibilidade de explorar intersecções com outros esportes de alta performance e rendimento. Futuros trabalhos podem explorar uma amostra de participantes maior, menos localizada e com um tempo de pesquisa mais longo, com o intuito de coletar uma base de dados mais ampla. Uma abordagem mista de variáveis qualitativas e quantitativas pode se mostrar muito proveitosa, uma vez que esta pesquisa focou em uma análise puramente qualitativa.

Encerra-se reafirmando que este trabalho para o campo acadêmico da psicologia e dos esportes, uma vez que a quantidade de pesquisas e artigos acadêmicos sobre saúde mental e fisiculturismo ainda é muito escassa, principalmente no Brasil, onde o esporte do fisiculturismo

vem ganhando cada vez mais visibilidade e praticantes. O caráter exploratório desta pesquisa teve o intuito de ampliar e aprofundar as diversas discussões temáticas abordadas, em que é evidenciado que estes temas precisam ser explorados muito mais em pesquisas futuras.

Dito isso, compreender o sofrimento psíquico no fisiculturismo é também abrir espaço para repensar o lugar do corpo, da performance e do cuidado em práticas esportivas marcadas por exigências extremas. Dar voz aos fisiculturistas é um ato político e necessário, pois revela camadas de dor que, muitas vezes, ficam invisíveis sob músculos definidos. A escuta das narrativas desses atletas evidencia que saúde mental e corporalidade não são dissociadas, mas caminham lado a lado – ainda que em conflito. Mais do que um retrato do fisiculturismo, esta pesquisa aponta para uma sociedade que impõe padrões rígidos de sucesso, beleza e controle, deixando pouco espaço para a vulnerabilidade. O fisiculturismo, ao mesmo tempo em que empodera corpos, pode aprisioná-los em exigências que ignoram os limites psíquicos e emocionais dos sujeitos. Falar sobre saúde mental no fisiculturismo é reconhecer que, mesmo no universo da força, há dor, silêncio e necessidade de acolhimento. É urgente pensar o esporte não apenas como palco de conquistas físicas, mas também como espaço possível de cuidado, escuta e bem-estar emocional. Que este trabalho sirva como convite à reflexão sobre como promovemos saúde nos esportes, e sobre o que estamos dispostos a sacrificar em nome da aparência e do rendimento.

REFERÊNCIAS

COLAGRAI, A. C.; BARREIRA, J.; NASCIMENTO, F. T.; FERNANDES, P. T. **Saúde e transtorno mental no atleta de alto rendimento:** mapeamento dos artigos científicos internacionais. Movimento, [S. l.], v. 28, p. e28008, 2022. DOI: 10.22456/1982-8918.118845.

CRESWELL, J. W. **Pesquisa Qualitativa:** Planejamento e Método. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, 2014.

DO CARMO, V. P. L.; DA SILVA, T. N.; FARIA, J. G.; DE LIMA, A. M.; RIBAS, M. L.; XAVIER, C. C.; FIORESE, L.; CONTREIRA, A. R. **Paixão e dependência do exercício em atletas de fisiculturismo.** Caderno de Educação Física e Esporte, Marechal Cândido Rondon, v. 19, n. 2, p. 41–48, 2021. DOI: 10.36453/cefe.2021.n2.25811.

DÉTREZ, Christine. **Santas ou feiticeiras:** a construção social do corpo feminino. Revista Labrys, Medium, 2019. Disponível em: <https://medium.com/revistalabrys/santas-ou-feiticeiras-a-constru%C3%A7%C3%A3o-social-do-corpo-feminino-ce91b2285b87>. Acesso em: 24 maio 2025.

FONTANA, A.; FREY, J. H. **The Interview:** From Structured Questions to Negotiated Text. In: DENZIN, N. K.; LINCOLN, Y. S. (orgs.). *Handbook of Qualitative Research*. Thousand Oaks: Sage Publications, 2000.

GARCIA, L. F.; CORRÊA, M. E. A. P. **Estigmas e preconceitos:** o corpo como signo da exclusão. Movimento, Porto Alegre, v. 17, n. 3, p. 11–30, jul./set. 2011.

IRIART, J. A. B.; ANDRADE, T. M. DE. **Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil.** Cadernos de Saúde Pública, v. 18, n. 5, p. 1379–1387, out. 2002.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. DE. **Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação.** Cadernos de Saúde Pública, v. 25, n. 4, p. 773–782, 2009.

LANTYER, M. B. V.; PIETSCHMANN, R. E. B.; MAYNARD, D. DA C. **Atletas de fisiculturismo:** desenvolvimento de transtornos alimentares após competições. RBNE - Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 17, n. 102, p. 22-31, 15 jan. 2023.

MINAYO, M. C. S. **O Desafio do Conhecimento:** Pesquisa Qualitativa em Saúde. São Paulo: Hucitec, 2012.

OLIVEIRA, V. A. de; SILVA, A. M.; ALMEIDA, D. F. de. **Entre um ideal ético e estético:** as atletas em campeonatos de fitness e fisiculturismo. Pensar a Prática, Goiânia, v. 22, 2019. DOI: 10.5216/rpp.v22.52582.

PIOVESAN, A.; TEMPORINI, E. R. **Pesquisa exploratória:** procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. *Revista de Saúde Pública*, v. 29, n. 4, p. 318–325, ago. 1995.

Relationship between sport, resilience, quality of life, and anxiety. *Archives of Clinical Psychiatry*, [S. l.], v. 39, n. 3, p. 85–89, 2012. DOI: 10.1590/S0101-60832012000300003.

APÊNDICE I

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)

Você está sendo convidado(a) como voluntário(a) a participar da pesquisa intitulada “O sacrifício do corpo e da mente: uma investigação sobre a saúde mental de atletas de fisiculturismo no Brasil”, sob a responsabilidade de Tiago Mathias Pinto e sob a orientação de Solange Aparecida Emilio.

JUSTIFICATIVA: Esta pesquisa possui caráter exploratório, buscando desbravar áreas pouco investigadas sobre a saúde mental de fisiculturistas no Brasil. Diferentemente de estudos anteriores, que se concentram em aspectos físicos ou no uso de substâncias, este trabalho se propõe a examinar as nuances das experiências psíquicas desses atletas. A relevância está em preencher lacunas no conhecimento, gerando novos dados e perspectivas sobre os desafios emocionais, sociais e psicológicos enfrentados.

OBJETIVO(S) DA PESQUISA: O objetivo desta pesquisa é investigar os fatores relacionados à saúde mental que podem ser comprometidos ou impactados pela prática do fisiculturismo, com foco nas possíveis fontes de sofrimento psíquico que afetam atletas, tanto homens quanto mulheres, no contexto deste esporte.

PROCEDIMENTOS: Serão realizadas entrevistas com 8 atletas de fisiculturismo, 4 homens e 4 mulheres, em formato de entrevistas semiestruturadas. A entrevista utilizará um roteiro semiestruturado, ou seja, apesar de haver alguns tópicos a serem abordados, você poderá responder de forma espontânea e sem uma ordem predefinida e poderá acrescentar temas que considere relevantes e não tenham sido pensados anteriormente. Os dados serão analisados de forma qualitativa e integrando as respostas recebidas de todos os entrevistados, buscando os pontos que mais se destacarem e articulando-os aos estudos realizados.

DURAÇÃO E LOCAL DA PESQUISA: A pesquisa será realizada de forma online, pela plataforma *Google Meets* e terá duração, em média, de 45 a 60 minutos., o que poderá ser combinado de acordo com a disponibilidade de tempo do participante.

RISCOS E DESCONFORTOS: Ao realizar pesquisas que envolvem seres humanos, o sujeito participante pode estar exposto a uma série de riscos, conforme estabelece a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. No caso dos atletas de fisiculturismo, alguns riscos já podem ser previstos, com por exemplo: reviver experiências estressantes. Durante as entrevistas, os fisiculturistas podem ser questionados sobre temas delicados relacionadas à

saúde mental, como pressões para manter o corpo ideal, uso de substâncias e estigmas associados ao esporte.

Dessa forma, visando minimizar os riscos, a presente pesquisa se propõe a esclarecer a respeito de sua natureza, objetivos, métodos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa carretar, considerando a singularidade de cada participante. Além disso, garantirá o sigilo das informações coletadas, durante e após a realização das entrevistas, e proteção oferecida pelo Sistema CEP/CONEP, existindo a possibilidade de adequação e/ou suspensão do estudo em caso emergencial. Os participantes também poderão acionar a professora orientadora da pesquisa, Solange Aparecida Emílio, psicóloga, CRP 06/44593, para esclarecimentos sobre a pesquisa, antes, durante ou após sua participação, mesmo que precisem interrompê-la por qualquer motivo. Além disso, ela poderá ser acessada para acolhimento e acompanhamento, sem nenhum custo, caso ocorra algum desconforto decorrente de sua participação

BENEFÍCIOS: Reflexão sobre sua Saúde Mental: Participar de uma entrevista aprofundada pode proporcionar aos fisiculturistas um espaço para refletirem sobre sua própria saúde mental, suas pressões internas e externas, e as formas como lidam com o estresse. Esse processo reflexivo pode contribuir para um maior autoconhecimento e, potencialmente, para a identificação de questões que antes não haviam sido percebidas. Validação da Experiência Individual: Ao compartilhar suas experiências em um ambiente seguro e sem julgamentos, os participantes podem se sentir validados em seus desafios, contribuindo para uma sensação de apoio emocional. Isso pode reduzir o estigma associado às dificuldades psicológicas, como ansiedade e depressão, que muitas vezes são minimizadas no contexto esportivo. Contribuição para a Pesquisa Científica: Os participantes ajudarão a preencher uma lacuna importante na literatura científica sobre saúde mental no fisiculturismo, um campo com escassez de estudos sobre o impacto psicológico deste esporte, especialmente no contexto brasileiro. Esse avanço pode beneficiar toda a comunidade de fisiculturismo ao tornar mais evidente a importância da saúde mental no esporte.

ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA: Em conjunto com o acompanhamento prestado pela entrevistadora, os participantes estão em liberdade para demonstrar qualquer insatisfação com perguntas ou em qualquer momento da pesquisa, sendo possível pedir um atendimento da supervisora Solange Aparecida Emílio CRP 06/44593 em caso de incômodo provocado pela participação na pesquisa.

GARANTIA DE RECUSA EM PARTICIPAR DA PESQUISA E/OU RETIRADA DE CONSENTIMENTO

Você não é obrigado(a) a participar da pesquisa, podendo deixar de participar dela em qualquer momento, sem que seja penalizado(a) ou que tenha prejuízos decorrentes de sua recusa. Caso decida retirar seu consentimento, você não será mais contatado(a) pelos pesquisadores.

GARANTIA DE MANUTEÇÃO DO SIGILO E PRIVACIDADE: As pesquisadoras se comprometem a resguardar sua identidade durante todas as fases da pesquisa, inclusive após finalizada e publicada. As informações coletadas serão armazenadas e tratadas. Serão gravadas apenas para a transcrição e análise dos relatos e descartadas em no máximo 60 dias após a entrevista.

GARANTIA DE RESSARCIMENTO FINANCEIRO: Estou ciente de que esta pesquisa não envolve ajuda de custo aos participantes.

GARANTIA DE INDENIZAÇÃO: Fica garantido ao participante o direito de indenização diante de eventuais danos decorrentes da pesquisa.

ESCLARECIMENTO DE DÚVIDAS : Em caso de dúvidas sobre a pesquisa ou para relatar algum problema, você poderá contatar a pesquisador Tiago Mathias Pinto nos telefones (11) 913664633 ou pelo e-mail: mathiastiago@hotmail.com ou Solange Aparecida Emílio, pelo e-mail saemilio@pucsp.br .

Em caso de denúncias ou reclamações sobre sua participação e sobre questões éticas do estudo, você poderá entrar em contato com a secretaria do Comitê de Ética em Pesquisa (CEP) da PUC-SP na Rua: Rua Ministro Godói, 969 – Sala 63-C (Andar Térreo do E.R.B.M.) - Perdizes - São Paulo/SP - CEP 05015- 001 Fone (Fax): (11) 3670-8466 e e-mail: cometica@pucsp.br. Horário de atendimento do CEP ao Público: *Das 11h00 às 13h00 de 2^a a 4^a feira e das 15h30 às 17h00 de 5^a e 6^a feira.*

De acordo com a Resolução nº 466/12 da CONEP (Comissão Nacional de Ética em Pesquisa) e Regimento dos Comitês de Ética em Pesquisa da PUC-SP, "toda pesquisa que, individual ou coletivamente, envolva o ser humano, de forma direta ou indireta, em sua totalidade ou em partes dele, incluindo o manejo de informações ou materiais", deve ser submetida à apreciação e acompanhamento do CEP.

Declaro que fui verbalmente informado e esclarecido sobre o presente documento,

entendendo todos os termos acima expostos, e que voluntariamente aceito participar deste estudo. Também declaro ter recebido uma via deste Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, de igual teor, assinada pelo(a) pesquisador(a) principal ou seu representante, rubricada em todas as páginas.

Participante da pesquisa/Responsável legal

Na qualidade de pesquisador responsável pela pesquisa “**O sacrifício do corpo e da mente: uma investigação sobre a saúde mental de atletas de fisiculturismo no Brasil**”, eu, Solange Aparecida Emílio, declaro ter cumprido as exigências do item IV.3, da Resolução CNS 466/12, a qual estabelece diretrizes e normas regulamentadoras de pesquisas envolvendo seres humanos.

Orientadora

Pesquisadora

APÊNDICE II

Roteiro para Entrevista Semi-dirigida

Questão Norteadora:

- O que você entende por saúde mental e como a prática do fisiculturismo afeta sua saúde mental?

Questões de Aprofundamento:

1. Quais são os maiores desafios emocionais e psicológicos que você percebe na prática do fisiculturismo?
2. Como as expectativas de performance e as exigências estéticas influenciam o seu estado emocional?
3. Você considera que o uso de substâncias como anabolizantes pode afetar a saúde mental dos atletas? De que forma?
4. De que maneira a prática do fisiculturismo impacta sua autoimagem e como você lida com esses efeitos?
5. Como a aceitação social e o estigma em torno do fisiculturismo afetam sua percepção de bem-estar?
6. Quais estratégias ou práticas você utiliza para manter sua saúde mental diante dos desafios do fisiculturismo?

ANEXO – PARECER DO CEP



PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE
CATÓLICA DE SÃO PAULO -
PUC/SP



PARECER CONSUBSTANIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O sacrifício do corpo e da mente: Uma investigação sobre a saúde mental de atletas de fisiculturismo no Brasil

Pesquisador: Solange Aparecida Emílio

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 85539624.0.0000.5482

Instituição Proponente: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo-PUC/SP

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.351.306

Apresentação do Projeto:

Trata-se de protocolo de pesquisa para elaboração de Trabalho de Conclusão de Curso no Bacharelado em Psicologia, vinculado à Faculdade de Ciências Humanas e da Saúde (FACHS) da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC/SP).

Projeto de pesquisa de autoria de Tiago Mathias Pinto, sob a orientação da Profa. Dra. Solange Aparecida Emílio.

As informações citadas, no corpo do presente PARECER CONSUBSTANIADO, nos campos: Apresentação do Projeto; Objetivo da Pesquisa; & Avaliação dos Riscos e Benefícios; foram extraídas do arquivo PDF denominado: "PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_2416276.pdf" resultado do preenchimento das 6 (seis) etapas do processo de submissão do presente PROTOCOLO DE PESQUISA via sistema integrado nacional Plataforma Brasil.

O supracitado documento informa que (...) Este projeto de pesquisa tem como tema a saúde mental de atletas fisiculturistas, homens e mulheres, no Brasil. O problema central investigado é como os aspectos da saúde mental podem ser impactados ou sacrificados no contexto do fisiculturismo, considerando a intensa exigência física, emocional e social do esporte. O objetivo geral é compreender como esses atletas percebem, lidam e cuidam de sua saúde mental no âmbito de suas atividades esportivas. A pesquisa terá abordagem qualitativa, de

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello

Bairro: Perdizes

CEP: 05.015-001

UF: SP

Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3670-8466

Fax: (11)3670-8466

E-mail: cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 7.351.306

cunho exploratório, e contará com a participação de 8 fisiculturistas, sendo 4 homens e 4 mulheres. Os participantes serão selecionados com base em critérios previamente definidos, como experiência competitiva e disponibilidade para participar das entrevistas. A coleta de dados será realizada exclusivamente por meio de entrevistas semi-estruturadas, conduzidas em ambiente virtual, para garantir acessibilidade e flexibilidade. As entrevistas serão guiadas por um roteiro com perguntas abertas, permitindo que os participantes compartilhem suas percepções, desafios e estratégias relacionadas à saúde mental no esporte. Os dados coletados serão analisados qualitativamente, adotando-se uma abordagem interpretativa para identificar temas recorrentes e padrões nas respostas. O foco será compreender como os atletas percebem e gerenciam sua saúde mental, com vistas a contribuir para a ampliação do conhecimento e para possíveis intervenções futuras nesse campo.

Introdução:

Durante minha trajetória acadêmica não tive nenhum tipo de contato com a interface da psicologia e os esportes, seja de forma teórica ou prática. Porém, um tema muito presente em diversas matérias do curso foi o da questão sobre saúde mental. Este tema é fundamental para qualquer estudante de psicologia, independente de qual área ou abordagem ele for seguir. Desde antes de começar o curso, durante minha adolescência, sempre me interessei sobre literatura esportiva que abordava os aspectos mentais dos esportes. Mas sempre me interessei, também, por conteúdos que abordavam os aspectos mais profundos e desconhecidos da nossa psique, eis que desenvolvi uma afinidade com livros Junguianos e Pós-Junguianos. Todavia, nunca havia entrado em contato com algo que tentasse fazer uma interface destes conhecimentos. Livros, textos ou outras fontes que mostrassem as dimensões mais intrincadas e desafiadoras da saúde mental. Dentro destes esportes que são tão intensos e demandantes do físico e psicológico. Essa chama se despertou quando eu ainda era uma criança e comecei a acompanhar jogos de basquete. Ao longo dos anos fui percebendo que não só era apaixonado pela intensidade e velocidade do jogo, mas também pelo o quanto era desafiante o esporte é quando jogado em altíssimo nível, em que uma falha ou momento de desatenção ou descuido pode levar um time a perder um jogo, uma série ou até mesmo um campeonato. Agora, no meu início de fase adulta, esta chama se voltou ao fisiculturismo. Este esporte, pode-se argumentar, talvez seja o mais demandante e cruel com o corpo e mente do

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello	
Bairro: Perdizes	CEP: 05.015-001
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)3670-8466	Fax: (11)3670-8466
	E-mail: cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 7.351.306

atleta, exigindo um nível de dedicação, foco e disciplina gigantescos para que se consiga conquistar títulos em um nível mundial. Quando eu percebi o tamanho do desafio, do deserto, que os atletas precisam passar para levar seus corpos até o limite, ficou claro para mim que meu desejo era fazer meu projeto de pesquisa abordando estes aspectos psicológicos tão intensos dentro do esporte. Apesar destas opções, optei pela pesquisa que estou a fazer, focada na saúde mental dos atletas de fisiculturismo no brasil. Contudo, conforme eu fui pesquisando mais referências e me deparando com a escassez de material acadêmico dentro desta área, encontrei-me em um cenário interessante. Estou fazendo uma pesquisa em uma área que quase não tem material, principalmente produção nacional. Não bastasse isso, as poucas pesquisas que foram produzidas, quase todas, sempre apontam a necessidade de realizar-se mais pesquisas nesta área e com uma gama de variáveis muito mais ampla, abordando questões como autoestima, imagem corporal, burnout, mental toughness, ansiedade, auto imagem, dentre outras (DO CARMO; DA SILVA; FARIA; DE LIMA; RIBAS; XAVIER; FIORESE; CONTREIRA, 2021).

Hipótese:

O intuito desta pesquisa é justamente dar foco em variáveis que ainda foram pouco investigadas em pesquisas anteriores, trazendo novos dados para serem analisados e servirem de referência em pesquisas futuras. Espera-se que a pesquisa revele fatores específicos relacionados ao sofrimento psíquico dos fisiculturistas, como a pressão para manter um corpo idealizado, as dificuldades com a autoimagem e os efeitos das exigências físicas extremas. Estudos indicam que a pressão estética pode gerar altos níveis de estresse psicológico e distúrbios de imagem corporal, comuns entre atletas de alto rendimento como fisiculturistas (Colagrai et al., 2022; Durant et al., 1993). Outro resultado esperado é a identificação da relação entre o uso de esteróides e outros suplementos e os impactos psicológicos, como ansiedade, depressão e dificuldades emocionais. O abuso de substâncias, como esteróides anabolizantes, está frequentemente associado ao desenvolvimento de transtornos psicológicos, incluindo distúrbios de imagem corporal e problemas de dependência (Yesalis, 1997; Colagrai et al., 2022). Espera-se também que a pesquisa forneça uma compreensão de como os fisiculturistas lidam com a autoestima e a identidade corporal, particularmente em relação ao vínculo entre esses aspectos e a saúde mental. O transtorno dismórfico corporal, comumente encontrado em atletas que buscam um corpo idealizado, pode ser um resultado relevante dessa investigação (Durant et al., 1993; Yesalis et al., 1993). Outro resultado esperado é a

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello

Bairro: Perdizes CEP: 05.015-001

UF: SP Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3670-8466 Fax: (11)3670-8466 E-mail: cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 7.351.306

identificação do impacto do estigma social e do isolamento enfrentados pelos fisiculturistas. A busca por se enquadrar nos padrões estéticos pode levar a sentimentos de inadequação e aumentar o risco de distúrbios emocionais. Estudos apontam que o estigma social e as pressões externas têm um impacto negativo no bem-estar psicológico dos atletas (Durant et al., 1993; Colagrai et al., 2022). A pesquisa deve também revelar as estratégias de enfrentamento adotadas pelos fisiculturistas para lidar com o estresse psicológico. A identificação dessas estratégias pode ajudar na formulação de programas de apoio psicológico para melhorar a saúde mental desse grupo de atletas (Yesalis et al., 1997; Colagrai et al., 2022).

Metodologia Proposta:

Este estudo adotará uma abordagem qualitativa com caráter exploratório. A escolha pela abordagem qualitativa é justificada pela necessidade de compreender as experiências subjetivas dos fisiculturistas em relação à saúde mental e às questões psicológicas associadas à prática do esporte. A pesquisa qualitativa é a mais adequada para explorar em profundidade as vivências dos atletas, permitindo uma interpretação dos fenômenos

psicológicos e sociais de forma mais rica (Minayo, 2012). A pesquisa será qualitativa devido ao seu objetivo de investigar as experiências e percepções dos fisiculturistas sobre a sua saúde mental e o impacto do fisiculturismo em suas vidas, principalmente no que diz respeito à autoestima, uso de substâncias e outros fatores psicológicos. A pesquisa qualitativa permite capturar dados ricos e detalhados, fundamentais para a compreensão desses fenômenos complexos (Creswell, 2014) e é mais adequada para investigar esses aspectos subjetivos e dinâmicos (Fontana & Frey, 2000). A amostra para as entrevistas será selecionada por conveniência, o que significa que os participantes serão fisiculturistas disponíveis e dispostos a participar, com base em sua acessibilidade, sem um processo aleatório ou controlado de seleção. Essa abordagem é justificável pela praticidade e pela natureza exploratória do estudo, permitindo o acesso a um grupo específico dentro das limitações temporais e geográficas da pesquisa. Embora a amostra por conveniência não ofereça uma representação completa da população de fisiculturistas, ela permitirá obter insights profundos sobre as experiências individuais dos participantes, especialmente relacionadas à saúde mental no contexto do fisiculturismo (Creswell,

2014; Minayo, 2012). As entrevistas semi-estruturadas serão conduzidas online, garantindo acessibilidade e privacidade para os participantes. Este formato de entrevista foi escolhido pela



Consultação do Parecer: 7.351.306

sua flexibilidade, permitindo que os participantes expressem suas experiências de forma mais aberta, enquanto ainda se mantêm dentro dos tópicos que guiarão a pesquisa. As entrevistas terão uma duração média de 45 a 60 minutos e serão gravadas com o consentimento dos participantes para posterior transcrição e análise. Também será mantido o anonimato dos participantes. A pesquisa sendo feita online também permite que possa se entrevistar atletas de todo o Brasil. A análise dos dados será conduzida por meio da Análise Temática, conforme proposta por Minayo (2012). Este método permite identificar, categorizar e interpretar padrões e temas que emergem dos dados qualitativos coletados. A abordagem organiza o material em unidades de significado, possibilitando uma exploração aprofundada das experiências dos participantes. No contexto deste estudo, a análise temática será aplicada para compreender como os fisiculturistas vivenciam e atribuem significados às suas condições de saúde mental, abordando aspectos como identidade corporal, relações sociais e impactos emocionais. A abordagem é estruturada em três etapas: pré-análise, que envolve a organização do material e formulação de hipóteses; exploração do material, focada na identificação de unidades de significado; e o tratamento dos resultados, no qual os dados são interpretados para estabelecer conexões com os objetivos da pesquisa. A Análise Temática é especialmente adequada para pesquisas qualitativas que buscam explorar vivências em profundidade. Sua flexibilidade permite captar nuances presentes nos relatos dos participantes, oferecendo uma visão integrada das percepções dos atletas. A construção de categorias temáticas será guiada pelos objetivos da pesquisa, permitindo uma interpretação robusta e sistemática dos dados. Esse processo fornecerá insights sobre os desafios psicológicos enfrentados pelos fisiculturistas, contribuindo para uma compreensão mais ampla do impacto do esporte em sua saúde mental.

Critério de Inclusão:

Prática regular de fisiculturismo; Idade entre 18 e 40 anos; Consentimento informado; Disposição para entrevistas online; Experiência em competições de fisiculturismo.

Critério de Exclusão:

Atletas de fisiculturismo com menos de 1 ano de prática; Indivíduos com doenças mentais graves diagnosticadas; Atletas com histórico de interrupções prolongadas na prática; Indivíduos que praticam fisiculturismo de maneira amadora sem foco em performance.

Metodologia de Análise de Dados:

Endereço:	Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello				
Bairro:	Perdizes	CEP:	05.015-001		
UF:	SP	Município:	SAO PAULO		
Telefone:	(11)3670-8466	Fax:	(11)3670-8466	E-mail:	cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 1.351.306

Os dados desta pesquisa serão analisados utilizando a Análise Temática, conforme o modelo qualitativo proposto por Minayo (2012). Essa abordagem permite identificar, organizar e interpretar padrões significativos (temas) emergentes a partir do conteúdo das entrevistas semiestruturadas, proporcionando uma análise aprofundada e sistemática das vivências dos participantes. A análise será conduzida em três etapas principais, garantindo o rigor e a robustez necessários ao processo de interpretação dos dados. Na etapa de pré-análise, será realizada a organização inicial do material coletado. Esse processo incluirá a leitura flutuante dos dados, que possibilita uma visão geral do conteúdo, e a seleção dos materiais mais relevantes para a pesquisa. Também será elaborada uma matriz inicial com hipóteses e perguntas que orientarão a análise, sempre em alinhamento com os objetivos da investigação. Durante a exploração do material, o conteúdo será analisado em detalhes para identificar unidades de significado e padrões temáticos. Essa etapa envolve a codificação dos dados, separando as respostas em categorias preliminares. A construção dessas categorias será fundamentada nos objetivos da pesquisa e guiada pela repetição e relevância dos temas apresentados pelos participantes. Por fim, na etapa de tratamento dos resultados e interpretação, os temas identificados serão analisados de forma sistemática, relacionando-os ao contexto do fisiculturismo e às questões de saúde mental investigadas. Essa etapa permitirá aprofundar o entendimento dos significados atribuídos pelos participantes às suas vivências, conectando as narrativas individuais aos fenômenos mais amplos abordados pelo estudo. Essa metodologia é particularmente adequada para compreender as percepções subjetivas dos participantes, explorando aspectos como a construção da identidade corporal, as relações sociais no esporte e os impactos emocionais da prática do fisiculturismo. O método garantirá uma análise qualitativa robusta, com insights profundos sobre os desafios enfrentados por esses atletas.

Desfecho Primário:

Idealmente, esta pesquisa proporcionará uma compreensão detalhada dos fatores que impactam a saúde mental de fisiculturistas, tanto homens quanto mulheres. Os resultados devem revelar as principais fontes de sofrimento psíquico, como a pressão estética, as exigências de performance e o estigma social, além de explorar a relação entre o uso de substâncias e o bem-estar psicológico. Também se espera identificar os efeitos do isolamento social, as dificuldades relacionadas à autoimagem e as estratégias de enfrentamento adotadas, contribuindo para intervenções mais eficazes e políticas de apoio no

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello	
Bairro: Perdizes	CEP: 05.015-001
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)3670-8466	Fax: (11)3670-8466
	E-mail: cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 7.351.306

esporte.

Tamanho da Amostra no 8:

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

O objetivo desta pesquisa é investigar os fatores relacionados à saúde mental que podem ser comprometidos ou impactados pela prática do fisiculturismo, com foco nas possíveis fontes de sofrimento psíquico que afetam atletas, tanto homens quanto mulheres, no contexto deste esporte.

Objetivo Secundário:

Identificar as principais fontes de sofrimento psíquico dos fisiculturistas, investigando como fatores como pressão estética, exigências de performance e estigma social influenciam sua saúde mental. Analisar a relação entre o uso de substâncias, como esteróides anabolizantes e suplementos, e o impacto na saúde mental dos atletas, explorando como essas práticas influenciam o bem-estar psicológico. Compreender como os fisiculturistas lidam com questões de autoimagem e identidade corporal no contexto do fisiculturismo, e como esses fatores podem contribuir para o sofrimento emocional ou distúrbios psicológicos. Examinar o impacto do isolamento social e da estigmatização no bem-estar mental dos fisiculturistas, investigando como o comportamento social e a aceitação no esporte afetam a saúde mental dos atletas. Investigar as estratégias de enfrentamento utilizadas pelos fisiculturistas para lidar com os desafios emocionais e psicológicos relacionados ao fisiculturismo, como o gerenciamento de estresse e o apoio social.

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Riscos:

Ao realizar pesquisas que envolvem seres humanos, o sujeito participante pode estar exposto a uma série de riscos, conforme estabelece a Resolução 466/2012 do Conselho Nacional de Saúde. No caso dos atletas de fisiculturismo, alguns riscos já podem ser previstos, com por exemplo: reviver experiências estressantes. Durante as entrevistas, os fisiculturistas podem ser questionados sobre temas delicados relacionados à saúde mental, como pressões para manter o corpo ideal, uso de substâncias e estigmas associados ao esporte. Como a coleta será realizada online não temos como garantir totalmente a segurança da transmissão de dados na internet mas asseguraremos aos participantes que a gravação só será feita com o

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello		
Bairro: Perdizes		CEP: 05.015-001
UF: SP	Município: SAO PAULO	
Telefone: (11)3670-8466	Fax: (11)3670-8466	E-mail: cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 7.351.306

consentimento deles, que os arquivos das gravações serão descartados após a transcrição das falas dos participantes e que todos os dados serão tratados de maneira devida e segura. Os participantes serão previamente informados dos riscos e que podem interromper o processo a qualquer momento sem nenhuma consequência para eles. Dessa forma, visando minimizar os riscos, a presente pesquisa se propõe a esclarecer a respeito de sua natureza, objetivos, métodos, potenciais riscos e o incômodo que esta possa carregar, considerando a singularidade de cada participante. Além disso, garantirá o sigilo das informações coletadas, durante e após a realização das entrevistas, e proteção oferecida pelo Sistema CEP/CONEP, existindo a possibilidade de adequação e/ou suspensão do estudo em caso emergencial. Os participantes também poderão acionar a professora orientadora da pesquisa, Solange Aparecida Ernálio, psicóloga, CRP 06/44593, para esclarecimentos sobre a pesquisa, antes, durante ou após sua participação, mesmo que precisem interrompê-la por qualquer motivo. Além disso, ela poderá ser acessada para acolhimento e acompanhamento, sem nenhum custo, caso ocorra algum desconforto decorrente de sua participação.

Benefícios:

Reflexão sobre sua Saúde Mental: Participar de uma entrevista aprofundada pode proporcionar aos fisiculturistas um espaço para refletirem sobre sua própria saúde mental, suas pressões internas e externas, e as formas como lidam com o estresse. Esse processo reflexivo pode contribuir para um maior autoconhecimento e, potencialmente, para a identificação de questões que antes não haviam sido percebidas.

Validação da Experiência Individual: Ao compartilhar suas experiências em um ambiente seguro e sem julgamentos, os participantes podem se sentir validados em seus desafios, contribuindo para uma sensação de apoio emocional. Isso pode reduzir o estigma associado às dificuldades psicológicas, como ansiedade e depressão, que muitas vezes são minimizadas no contexto esportivo.

Contribuição para a Pesquisa Científica: Os participantes ajudarão a preencher uma lacuna importante na literatura científica sobre saúde mental no fisiculturismo, um campo com escassez de estudos sobre o impacto psicológico deste esporte, especialmente no contexto brasileiro. Esse avanço pode beneficiar toda a comunidade de fisiculturismo ao tornar mais evidente a importância da saúde mental no esporte.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

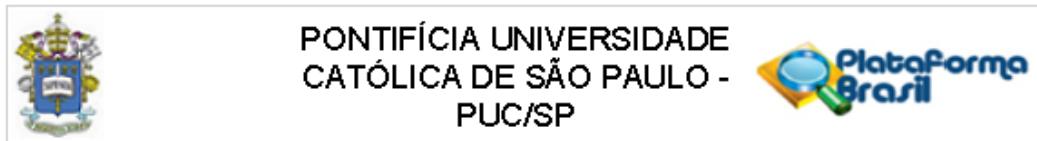
A exposição do Projeto é clara e objetiva, feita de maneira concisa e fundamentada, permitindo-se concluir que a proposta de pesquisa em tela, possui uma linha metodológica

Endereço: Rua Ministro Godoi, 909 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello

Bairro: Perdizes CEP: 05.016-001

UF: SP Município: SAO PAULO

Telefone: (11)3670-8466 Fax: (11)3670-8466 E-mail: cometica@pucsp.br



Constatação do Parecer: 7.351.306

definida, base da qual foi possível auferir conclusões consistentes e válidas presentes nesse relatório final.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Apresentados a contendô, conforme as diretrizes e indicações internas do Comitê de Ética em Pesquisa da PUC/SP campus Monte Alegre.

Recomendações:

Recomendamos que o desenvolvimento da pesquisa siga os fundamentos, metodologia, proposições, pressupostos em tela, do modo em que foram apresentados e avaliados por este Comitê de Ética em Pesquisa. Qualquer alteração deve ser imediatamente informada ao CEP-PUC/SP, indicando a parte do protocolo de pesquisa modificada, acompanhada das justificativas.

Também, a pesquisadora deverá observar e cumprir os itens relacionados abaixo, conforme indicado pela Res. 466/12:

- a) desenvolver o projeto conforme delineado;
- b) elaborar e apresentar o relatório final;
- c) apresentar dados solicitados pelo CEP, a qualquer momento;
- d) manter em arquivo, sob sua guarda, por um período de 5 (cinco) anos após o término da pesquisa, os seus dados, em arquivo físico ou digital;
- e) encaminhar os resultados para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico participante do projeto;
- f) justificar, perante o CEP, interrupção do projeto.

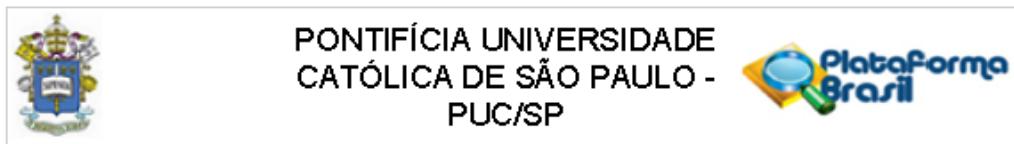
Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

Sem Pendências e Lista de Inadequações, portanto, somos de parecer favorável à aprovação e realização do projeto de pesquisa em tela.

Considerações Finais a critério do CEP:

O Colegiado do Comitê de Ética em Pesquisa, campus Monte Alegre da Pontifícia Universidade Católica de São Paulo - CEP-PUC/SP, aprova integralmente o parecer oferecido pelo(a) relator

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello	
Bairro: Perdizes	CEP: 05.015-001
UF: SP	Município: SAO PAULO
Telefone: (11)3670-8466	Fax: (11)3670-8466
	E-mail: cometica@pucsp.br



Consultação do Parecer: 7.351.306

(a).

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJECTO_2416276.pdf	03/12/2024 15:39:43		Aceito
Parecer Anterior	PARECER.pdf	03/12/2024 15:39:23	Solange Aparecida Emílio	Aceito
Declaração de Pesquisadores	oficio_apresentacao.doc	03/12/2024 15:20:01	Solange Aparecida Emílio	Aceito
Outros	Roreiro_entrevista.pdf	03/12/2024 15:18:41	Solange Aparecida Emílio	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.pdf	03/12/2024 15:18:21	Solange Aparecida Emílio	Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	03/12/2024 15:18:08	Solange Aparecida Emílio	Aceito
Declaração de Instituição e Infraestrutura	Declaracao.pdf	03/12/2024 15:17:12	Solange Aparecida Emílio	Aceito
Cronograma	Cronograma.pdf	03/12/2024 15:16:34	Solange Aparecida Emílio	Aceito
Projeto Detalhado / Brochura Investigador	Brochura_completa.pdf	03/12/2024 15:16:23	Solange Aparecida Emílio	Aceito

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

SAO PAULO, 30 de Janeiro de 2025

Assinado por:
Antonio Carlos Alves dos Santos
 (Coordenador(a))

Endereço: Rua Ministro Godoi, 969 - sala 63C, térreo do Prédio Reitor Bandeira de Mello
 Bairro: Perdizes CEP: 05.015-001
 UF: SP Município: SAO PAULO
 Telefone: (11)3670-8466 Fax: (11)3670-8466 E-mail: cometica@pucsp.br