



# O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e *fitness* do Rio de Janeiro

*The end of food: dietary  
supplementation and diet  
among avid members of  
workout and fitness centers in  
Rio de Janeiro*

**César Sabino**

Professor visitante do Departamento de Políticas e  
Instituições de Saúde/Instituto de Medicina Social (IMS)/  
Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ)  
cesarsabino@hotmail.com

**Madel T. Luz**

Professora do Departamento de Políticas e  
Instituições de Saúde/IMS/UERJ  
madelluz@superig.com.br

**Maria Cláudia Carvalho**

Doutoranda em saúde coletiva no IMS/UERJ  
mariaclaudiaveigas@yaho.com.br  
Instituto de Medicina Social/ Universidade  
do Estado do Rio de Janeiro.

Rua São Francisco Xavier, 524  
Pavilhão João Lyra Filho, 7º andar, bl. D e E  
20 550 900 – Rio de Janeiro – RJ – Brasil

Recebido para publicação em julho de 2008.  
Aprovado para publicação em dezembro de 2009.

SABINO, César; LUZ, Madel T.;  
CARVALHO, Maria Cláudia. O fim da  
comida: suplementação alimentar e  
alimentação entre frequentadores  
assíduos de academias de musculação e  
fitness do Rio de Janeiro. *História,  
Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de  
Janeiro, v.17, n.2, abr.-jun. 2010,  
p.343-356.

Resumo

Aborda a singularidade alimentar de  
um grupo de frequentadores assíduos  
de academias e *fitness* da cidade do Rio  
de Janeiro. Destaca a relação do  
alimento com a manutenção da forma  
física e com a sociabilidade  
prevalecente. Em 12 academias das  
Zonas Norte e Sul da cidade fizeram-se  
observações etnográficas – diretas e  
participantes – e entrevistas abertas,  
durante três anos. Alimentar-se, para o  
grupo, significa articular um sistema de  
saberes ligados à ciência da nutrição  
visando administrar a forma física e o  
desempenho atlético. O alimento  
torna-se, assim, poderoso artifício  
químico para o aprimoramento estético  
do corpo.

Palavras-chave: comida; alimento;  
suplementos alimentares;  
fisculturismo; construção social do  
corpo.

Abstract

*The article addresses the particular diet of a  
group of avid members of workout and  
fitness centers in Rio de Janeiro. It shows  
how diet is related to keeping in shape and  
to the prevailing type of sociability. Using  
direct and participatory ethnographic  
observation and open interviews, research  
was conducted at 12 fitness clubs on the  
North and South sides of Rio for three years.  
For the group under study, eating is about  
relying on a system of knowledge related to  
the science of nutrition for the benefit of  
managing one's physical shape and athletic  
performance. This movement produces the  
notion of food as a powerful chemical  
artifice that enhances the aesthetics of the  
body.*

*Keywords: food; diet; food supplements;  
body-building; social construction of the  
body.*

Este artigo apresenta o resultado de três anos de pesquisa em 12 academias de musculação e *fitness* das Zonas Norte e Sul da cidade do Rio de Janeiro. Foram realizadas observações etnográficas – diretas e participantes – e entrevistas abertas sem uso de gravadores. Os relatos foram registrados em cadernos e diários de campo logo após a saída do pesquisador dos contextos observados. O uso de gravadores foi evitado porque percebemos que o mesmo interferiria no resultado das respostas, ou mesmo impediria os diálogos nas agitadas e barulhentas salas de musculação, em horários de alta frequência. Visamos trabalhar com um grupo específico, presente em algumas academias de musculação e *fitness* da cidade – os fisiculturistas. Fisiculturistas não são apenas, como em princípio se pode pensar, pessoas que buscam melhorar sua *performance* estética, mas sim indivíduos muscularmente hipertrofiados, com anos de práticas de levantamento de pesos e musculação e que, não raro, participam de competições ou campeonatos de *bodybuilding*. No Rio de Janeiro são denominados também marombeiros. Essa palavra está relacionada à maromba ou maroma, peso que o funâmbulo colocava nas pontas de uma barra para se equilibrar. Etimologicamente deve estar associada à barra com halteres utilizada por esses praticantes da escultura da forma corporal. Portanto, práticas e representações relacionadas a esse grupo específico não devem ser generalizadas para a diversidade de frequentadores das academias de musculação e *fitness* da cidade do Rio de Janeiro (Luz, 2003; Sabino, 2004).

O alimento, além de necessidade biológica, é também sistema de sentidos e significados políticos, religiosos, éticos e estéticos. Os apetites, distintos da fome, expressam os variados desejos humanos cuja satisfação não se restringe ao trajeto do alimento do prato à boca, mas se materializa em hábitos, costumes, tradições, rituais, etiquetas – enfim, em cultura. Esse conjunto possui intrínseca ligação com as relações de poder que perpassam as diversas dimensões da realidade humana. A distinção social pelo gosto, a construção de papéis sexuais e etários, as restrições e imposições dietéticas religiosas, as identidades étnicas, nacionais e regionais, além de toda a preocupação estética com o corpo são perpassadas por regulamentações alimentares e culinárias. Assim é socialmente construída a diferença entre comida e alimento (Bourdieu, 1979; Lévi-Strauss, 1991; Carneiro, 2003; Luz, 2008).

### **Dieta forte**

No primeiro dia de trabalho de campo, em uma das academias pesquisadas, voltada para o fisiculturismo ou *bodybuilding*, no bairro de Copacabana, na Zona Sul carioca, observamos um professor de musculação perguntar a um iniciante sobre suas práticas de exercícios anteriores, seus hábitos alimentares, se bebia e fumava, e sobre o histórico familiar de possíveis patologias cardíacas ou diabetes, além de inquirir sobre o tipo de forma física que o neófito desejava construir ou adquirir. Após responder ao inquérito, o rapaz recebeu, em folha separada daquela usada para avaliações de alunos e prescrição de exercícios, a seguinte dieta:

Café da manhã (desjejum): 10 claras de ovos cruas (apenas as claras sem as gemas), 10 colheres de aveia (flocos finos), 2 bananas, 1/2 copo de leite desnatado c/ 10 gotas de adoçante.

Lanche: 100g de batata cozida na água e sal (pouco).

Almoço: 150g de macarrão na água e sal, 150g de peito de frango (grelhado).

Lanche: gelatina *diet* (à vontade).

Jantar: salada de brócolis, agrião, cebola, tomate e alface, 1 lata de atum na água e sal (*light*).

Lanche: gelatina *diet* (à vontade).

O professor recomendou ao aluno que mantivesse a ficha sob sua guarda e indicou também a seguinte ‘pirâmide de bombas’ ou ‘ciclo’ (como denominam nas academias de musculação) de esteroides anabolizantes ou hormônios androgênicos:

	Segunda-feira	Quarta-feira	Sexta-feira
1ª semana	1 ampola Dura <sup>1</sup>		
2ª semana	1 ampola Dura	1 ampola Deca <sup>2</sup>	
3ª semana	1 ampola Dura	1 ampola Deca	1 ampola Dura
4ª semana	1 ampola Dura	1 ampola Deca	1 ampola Dura
5ª semana	1 ampola Dura	1 ampola Deca	
6ª semana	1 ampola Dura		

Além desse ciclo de medicamentos (que devem ser prescritos por médicos, mas são facilmente comprados no mercado clandestino, espalhado pelas academias de musculação da cidade), foram indicadas as vitaminas C (Supradin e Cewin) e Complexo B – um comprimido de cada vitamina após o desjejum e o jantar.

O professor entregou o papel com a dieta e o ciclo de ‘bombas’ dizendo que, se suas instruções fossem seguidas, o iniciante ficaria com o corpo do Arnold Schwarzenegger ou do Rambo: “questão de tempo, apenas”. Ao pegar a ‘receita’ da boa forma musculosa, o rapaz disse ao instrutor que não era seu objetivo ficar do tamanho das personalidades citadas; um pouco menos, talvez. Demonstrando certa decepção, o professor falou que se não quisesse utilizar esteroides anabolizantes, podia ao menos fazer a dieta para ‘secar’ (emagrecer). E imediatamente começou a prescrever a série de exercícios para o novato, anotando-a em ficha específica.

Essa indicação de dieta, acompanhada de esteroides anabolizantes para iniciantes, pode ser considerada um aspecto central das regras alimentares que regem o cotidiano de um número significativo de *bodybuilders* ou aspirantes a tal, no Rio de Janeiro.

No sistema alimentar do *bodybuilder*, é importante observar o papel dos alimentos ‘brancos’, considerados, em seus esquemas classificatórios, ricos em proteínas e carboidratos e, portanto, positivos: peito de frango, peixe, macarrão sem molho ou sal, batata, banana,

clara de ovo. Eles são consumidos em quantidade significativa pelos praticantes da musculação intensa, e não raro são associados a suplementos alimentares que se entende serem portadores das mesmas substâncias e capazes de ‘fazer crescer’. Como se fossem ‘sagrados’, sua presença é indispensável na dieta dos praticantes, já que, conforme eles próprios dizem, as proteínas presentes em carnes brancas, quando associadas aos carboidratos e ao amido (massas e batata, além de banana são frequentes no cardápio) “são fundamentais para dar força e fazer aumentar massa muscular”.

Os informantes afirmaram também que, em dietas para iniciantes que objetivam perder adiposidade e aumentar massa muscular rapidamente, como a que foi indicada acima, a carne vermelha não deve estar presente. Porém, em dietas para crescimento muscular apenas – sem que o indivíduo precise perder gordura –, em épocas denominadas *off season*, o consumo de carnes e massas de todos os tipos é incentivado, o que leva as pessoas a comerem quilos das mesmas, além de macarrão diariamente e dúzias de claras cruas ou cozidas de ovos (ou albumina, comprada em lojas de suplementos). Contudo, as carnes brancas parecem preferenciais em qualquer dieta.

A indústria dos suplementos alimentares criou equivalentes suplementares em pó ou em pílulas – não raro, insípidos – desses alimentos. Entre os mais usados estavam, na época do nosso trabalho de campo, a Creatina e a Albumina, vendidas pelas indústrias nutricionais em lojas especializadas. A venda da Creatina está atualmente proibida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), sob alegação de causar disfunções renais em seus usuários. Embora o suplemento exista, conforme o próprio nome diz, para amparar a alimentação, sendo portanto secundário nesse processo, a importância que ele apresenta para alguns informantes é equivalente ao alimento.

A dieta do grupo observado é item fundamental no seu sistema simbólico e ocupa lugar ímpar no seu cotidiano, não apenas extensivamente (o tempo em que é adotado), mas intensivamente (a radicalidade com a qual é utilizada). Alguns fisiculturistas que já adquiriram tamanho considerável, bem acima da média dos seres humanos comuns, chegam a consumir até nove mil calorias por dia, objetivando não apenas manter sua forma, mas também aumentar o volume muscular. Por outro lado, eles reduzem a alimentação a quase nada quando necessitam emagrecer. Em ‘fase de crescimento’ realizam, de duas em duas horas, refeições que chegam a somar uma dúzia de clara de ovos (ou albumina) e mais de um quilo e meio de carne por dia (em geral peito de frango), além de carboidratos. Alguns dias antes dos campeonatos deixam de comer sal e tomam laxantes e diuréticos (Hidroclorotiazida 25mg ou 50mg), com o objetivo de reduzir a quantidade de água no tecido subcutâneo para que a musculatura seja ressaltada. Presenciamos algumas vezes, durante esse período de treino, praticantes sofrendo vertigens, câimbras ou desmaios.

Os produtos para suplementação, comprimidos e farelos vitamínicos, são, em geral, batidos com leite desnatado ou apenas adicionados à água. Tais tipos de dieta, além de produzirem massa muscular, deixam-na mais aparente – definida, como dizem. As taxas de adiposidade chegam a se estabilizar entre 2% e 5%, contra 18% de uma pessoa comum do sexo masculino, segundo especialistas. Destarte, para que isso aconteça é necessário também dedicação e assiduidade nos exercícios, que envolvem longas e pesadas séries com peso associadas à ginástica aeróbia ou *spinning* (simulação de corrida ou competição de ciclismo,

também denominada *bike indoor*, nas academias). Para trabalhar o aumento de massa muscular, chegam a fazer agachamentos – exercícios de abaixar e levantar com pesos nos ombros – com até 300kg; isso ocorre com o acompanhamento de outro fisiculturista, preparado para auxiliar aquele que se exercita. Com um braço chegam a fazer quarenta repetições com pesos de 45kg. Todo esse esforço, aliado ao consumo frequente de esteroides anabolizantes, permite a esses homens adquirir até sete quilos de músculos ao fim de um mês. Algumas vezes esse esforço cobra seu preço. Por exemplo, em 2003 a Confederação Nacional de Culturismo registrou cinco casos envolvendo usos dessas drogas; dois deles culminaram em morte.

Em relação às carnes consumidas pelos fisiculturistas, o trabalho de Sahlins (1979) pode ser útil para a compreensão dos sentidos desse alimento. O autor aponta a centralidade das carnes na dieta norte-americana, por exemplo, e seu aspecto simbólico, relacionado à força e à virilidade. Recorre às pesquisas de Benveniste para observar a ampla difusão social da associação simbólica entre carne vermelha e força, nas culturas ocidentais, que parece originar-se da identificação indo-europeia do boi com a virilidade. Montanari (2003) denomina tal processo, presente em diversas culturas ocidentais, contaminação analógica, ou seja, a crença de que a ingestão de determinados alimentos transpõe suas propriedades e virtudes para aqueles que os ingerem. Essa apologia da carne contrasta com os hábitos dos seguidores da alimentação natural, os chamados ‘naturebas’, que não ingerem carne e buscam uma dieta leve, com a presença de frutas e verduras.<sup>3</sup>

A carne ‘branca’ (principalmente a de aves), por ser ‘seca’ (não gordurosa, de acordo com os informantes) e a proteína são vistas como uma espécie de alimentos ‘sacros’ na dieta *bodybuilder*. A gordura (e carnes viscosas) é tida como vilã e símbolo do mal (feio) e do profano. Carnes são bem-vindas, mas carnes consideradas ‘pesadas’, não. A carne de porco e todos os derivados de suínos são evitados ao máximo, como símbolo maior de impureza. Percebemos, nos diálogos jocosos entre os homens das academias, que ser chamado de ‘torresmo’ ou ‘gordo’ é um insulto dos piores, quase similar às ofensas chulas dirigidas às mães e à pouca masculinidade dos frequentadores.

O álcool é outro objeto profano na lista *bodybuilder*. Os fisiculturistas não adotam a leveza dos ‘naturebas’, mas também não aceitam alimentos que eles, praticantes assíduos de musculação, consideram *junk food*. Carnes não devem ser gordurosas nem fritas. Frituras, aliás, não devem constar no cardápio. Peso e leveza devem estar equilibrados, referindo-se esse termo a uma racionalidade na qual imperam tabelas nutricionais. Nesse critério classificatório, à tradicional compreensão antropológica elaborada por Mary Douglas (1976) – que ressalta a proibição do consumo de carne de porco entre os hebreus, porque no sistema classificatório desse povo o porco, apesar de ter patas fendidas, não é ruminante – deve ser acrescentada a demonização da gordura pela medicina ocidental contemporânea, fato que produziu uma espécie de temor da adiposidade, associada não apenas a problemas de saúde, mas à feiura (Mattos, 2008). Além disso, a descoberta dos micróbios provocou uma nova forma de classificar o que é ‘limpo’ e ‘sujo’, dando feição ao higienismo atual. Ocorreu então uma revolução classificatória dos sentidos e significados, que acabaram relacionando ‘sujeira’ à falta de conhecimento e instrução e, portanto, às classes baixas, impedidas de obter capital cultural dominante. Nesse processo, a palavra ‘limpo’, a partir

do século XVIII, adquiriu conotações morais, passando a significar também distinção, elegância e ordem. A limpeza e a clareza das coisas e pessoas passaram a indicar pureza de alma. A partir dessas novas representações sociais, as autoridades resolveram empreender uma espécie de cruzada de desodorização, com o objetivo de banir imundícies que a sociedade, cada vez mais hierarquizada, tolerava menos. A carne de porco passou a ser vista com suspeita devido ao *habitat* do animal. E também a partir de então, estudos nutricionais e de fisiologia passaram a condenar a ingestão excessiva de gordura, relacionando-a ao adoecimento.

Se, por um lado, o consumo de alimentos com alto teor de gordura aumentou com a globalização, por outro pode-se observar, como mostra Fischler (1995), um sentimento de desgosto em que tanto a gordura dos alimentos quanto a gordura corporal representam um mal, um adoecimento. No passado, de acordo com os historiadores, ser gordo era positivo no sistema classificatório das culturas ocidentais; atualmente, “as silhuetas obesas atraem apreciações bem negativas”, como as de “preguiçoso, trapaceiro, sujo, mau, feio, besta, etc.” (p.70). O discurso da saúde dá sua contribuição para a manutenção dessa condição simbólica lipofóbica. As culturas ocidentais passam a desprezar cada vez mais a gordura e o *status* do gordo muda:

Há um século, nos países ocidentais ... os gordos eram amados; hoje, nos mesmos países, amam-se os magros. No tempo em que os ricos eram gordos, uma rotundidade razoável era muito bem vista. Ela era associada à saúde, à prosperidade, à respeitabilidade plausível, mas também ao capricho satisfeito ... a magreza não sugeria mais do que a doença (o definhamento), a maldade ou a ambição desenfreada (p.78).

As mesmas representações estão presentes na fala dos fisiculturistas e frequentadores assíduos das academias de musculação. Os discursos são construídos a partir de categorias advindas dos discursos médico-científicos. Os praticantes os constroem, em um processo de bricolagem, com conceitos e categorias médico-nutricionais, conferindo-lhes sentidos e significados outros (Luz, 2003; Boltanski, 1979; Lévi-Strauss, 1975). As falas apresentadas a seguir sugerem que determinadas categorias dos discursos científicos podem apresentar significados específicos para os leigos; no caso, os fisiculturistas entrevistados:

Proteína ‘tá na carne branca e faz a gente crescer massa muscular, é limpa, não engorda ... . O carboidrato ‘tá na massa do macarrão e do pão, que tem que ser integral ... . Tudo isso faz crescer massa ... já a carne vermelha é mais pesada, não é muito legal. Comer carne vermelha de vez em quando até vai, depende da época, mas não é legal comer sempre, porque ela tem gordura e, por isso, não é tão limpa quanto a carne de peixe (Carina, 18 anos, estudante).

A carne de porco ... tem gordura, porco é ... sujo, come tudo que é sujeira, é um urubu sem asa... gosta de lama, porcaria, né? O nome já diz..., tá cheio de coisa impura. Já carne branca, não, é leve. Peito de frango é limpo, não tem sujeira, o bicho é tratado com milho, ração, é que nem o peixe ... não tem gordura, não come porcaria, é proteína, sem sujeira. Já [carne de] vaca não é tão suja que nem a carne de porco, dá para comer se você selecionar as partes, tirar as partes gordas, tu não vai comer o cupim, né? A vaca não é tão suja... . De vez em quando não tem problema comer um bife grelhado (Paulo, 27 anos, fisiculturista).

Nas classificações alimentares dos *bodybuilders*, o aspecto gorduroso dos alimentos deve ser combatido e evitado por aquele que quer ser considerado belo e saudável, puro e forte. Nessa concepção, os animais que comem coisas consideradas impuras tendem a transmitir essa impureza, em forma de gordura, para aqueles que os consomem. O porco é o maior vilão, tendo ao seu lado, como dissemos, todo e qualquer tipo de fritura. Representante máximo das impurezas, o suíno se opõe à carne do peixe com significado simetricamente invertido. Porém a carne bovina aparece como meio termo, nem muito impura nem muito limpa, dependendo da parte do animal que é consumida. Da mesma forma, no frango ou na galinha, apenas o peito tem significado positivo, por ser considerado ‘seco’, branco, sem gordura; outras partes não apresentam tamanha positividade. Já o peixe é símbolo de pureza.

Assim, é possível perceber que, paralela a toda a categorização científica presente no discurso sobre a alimentação, existe outra que retira da primeira determinados termos para organizar um sistema discursivo que associa sujeira e impureza da carne à viscosidade, ao peso no estômago e à lama (o porco), estando gordura e sua ‘moleza’ ligadas diretamente aos estados e às condições execráveis de saúde – lentidão e sedentarismo, por exemplo –, expressos, nessa lógica, pela própria ‘sujeira’ e ‘feiura’ (Mattos, 2008). Já a condição de pureza do animal que serve para o alimento excelente é aquela, segundo os informantes, relacionada à leveza, à água (movimento e agilidade), às cores claras e à suposta ausência de gordura, sendo o meio-termo representado pela carne do frango e da vaca (algumas partes de seu corpo), animais que vivem em terra seca. Podemos elaborar um esboço da estrutura desta classificação:

<b>Porco (-)</b>	<b>Vaca e frango</b>	<b>Peixe (+)</b>
Impuro	Partes puras-impuras	Puro
Gordo	Nem gordo, nem magro	Magro
Carne ‘pesada’	Carne de peso médio (dependendo das partes)	Carne ‘leve’
<b>Lama</b>	<b>Terra seca</b>	<b>Água</b>
Lentidão, sedentarismo	Menos lentidão	Movimento, fluxo, leveza
<b>Negativo/profano</b>	<b>Partes sagradas e partes profanas</b>	<b>Positivo/sagrado</b>

Entre os fisiculturistas, os animais aparecem como símbolos classificatórios não apenas em tatuagens femininas e masculinas (Sabino, Luz, 2007), mas também no esquema alimentar do grupo. Leach (1983), em seu estudo sobre categorias animais, elabora uma breve classificação que indica, em certas culturas, o sentido da distância e da proximidade de determinados animais em relação aos indivíduos, demonstrando que os animais situados em distância intermediária do homem podem servir de alimento se forem seguidas determinadas regras, ao passo que os animais remotos não são comestíveis. O autor destaca a ambiguidade classificatória como um viés de compreensão da realidade, que não deve ser vista totalmente dicotomizada em perto/longe, eu/isto, nós/eles, mas também como escala graduada, modulada e moduladora que atua articulando sentidos e aspectos como “mais como eu, menos como eu” (p.198).

Homem (não animal)	'Homem animal' ('animal de estimação')	Não homem (animal)
Domesticado (amigável)	Caça (amigável/hostil)	Selvagem (hostil)

Esse ambiguidade afeta cães e cavalos, animais que, devido a sua proximidade com os seres humanos na sociedade norte-americana, por exemplo, não lhes servem de alimento – o que não ocorre na Bélgica e China. Marshall Sahlins (1979, p.191) afirma que “a América é a terra do cão sagrado” e ressalta o tabu que ronda esse animal doméstico no imaginário norte-americano. Longe de ter respaldo biológico, ecológico ou genético, o ‘impedimento’ do consumo de carne de cachorro e cavalo, na sociedade norte-americana, estaria, de acordo com o autor, radicado no sistema simbólico que classifica tais animais como ‘sagrados’, impróprios para alimentação. Seguindo esquema parecido ao de Leach, Sahlins alude ao fato de que, nos EUA, animais próximos ao ser humano são objetos tabus, sendo impedido seu consumo por motivos culturais.

### Centauros contemporâneos

Nas classificações dos fisiculturistas cariocas, o cavalo também surge semanticamente como um animal ambíguo. Ele pode ser sinônimo de grosseria, estupidez e burrice, ou de garbo, força e imponência, conforme a circunstância. Entre os *bodybuilders* estudados, esse animal é emblema de poder e força, assim como o cão Pitbull representa força, bravura e destemor. Esse aspecto remete, ainda que indiretamente, ao pensamento selvagem (Lévi-Strauss, 1975), presente em culturas ocidentais ou não, e à questão da consubstancialidade, presente na comensalidade de alguns povos ameríndios. Entre os Pakaa-Nova, autodenominados Wari, estudados por Vilaça (1992, p.68), “a devoração produz uma consubstancialidade entre os termos”, ou seja, “todos aqueles que são devorados por um jaguar tornam-se jaguar por terem seus *jam* incorporados a essa espécie”. *Jam* poderia ser provisoriamente traduzido aqui como essência, mas não no sentido metafísico: “é um traço, marca, representação ou imagem de um corpo. A sombra de um objeto ou pessoa projetada pela luz é o *jam* do objeto ou da pessoa” (p.55). Assim, se um Wari sonha que comeu um animal, ele sabe, ao acordar, que não comeu o corpo do animal, mas sim o seu *jam*. Entre os Tupinambá, comer um guerreiro inimigo fazia parte de um ritual expiatório (Girard, 1998; Viveiros de Castro, 2002) no qual a força e o poder por ele representado era incorporado por aqueles que o devoravam. Mas o que deve ser destacado, no estudo sobre a alimentação entre os fisiculturistas, é que estes não consomem – como foi ressaltado – cães e cavalos, animais próximos e mais ‘sagrados’, porém chegam a ingerir substâncias veterinárias. Ocorreria, portanto, uma espécie de identificação ‘totêmica’ com o cavalo, por exemplo, o mais representativo. Assim, se não comem cavalos para adquirir sua força, parece que associam o uso de vitaminas, anabolizantes, pomadas e xampus para tais animais como um meio de conquistar a força (ou parte dela) característica deles. Na verdade é a força da substância feita para o animal que pode ser absorvida ou apresentar mais eficácia no ser humano:



Eu tomo aminoácido p'ra cavalo ... já tomei também Equifort [anabolizante para equinos] e fez efeito... é muito mais forte que o de gente, te dá muito mais força (Carlos, 24 anos, fisiculturista).

De vez em quando eu arranjo Androgenol com um cara do Jockey, é p'ra cavalo, né?! Tu usa o efeito é violento ... . Também tomei vitamina p'ra cavalo, o Potenay; dá o maior gás, porque tem anfetamina também ... (João, 27 anos, fisiculturista e lutador de jiu-jítsu).

Remédio para cavalo é melhor, é muito mais forte, pô, tu toma uma ampola de Equifort, nem se compara... . Porque vem mais que as de gente... as vitaminas, os aminoácidos também... . São muito mais fortes que os comuns, 'cê fica com uma força animal, cara (Pedro, 22 anos, fisiculturista e lutador de jiu-jítsu)

Absorver não o animal 'totêmico', mas o que ele (animal) absorve para que se externem as suas características positivas – este parece ser, ao menos em parte, o pensamento dos fisiculturistas. Em algumas academias observamos que, além de ser comum o uso de produtos para equinos<sup>4</sup>, consomem-se outros produtos veterinários, como xampus e pomadas para dor, considerados de efeito rápido e potente, que provocam, segundo alguns fisiculturistas, “alívio mais rápido da dor e fazem o cabelo ficar mais forte e brilhante ...”.

Para autoridades médicas, os produtos veterinários se diferenciam daqueles produzidos para consumo humano pela dosagem maior e por menor cuidado higiênico no processo de embalagem, o que ressalta o aspecto simbólico do uso de medicamentos e produtos da indústria da saúde, destacado por Dupuy e Karsenty (1979, p.191-192). Os autores problematizam uma prática que não visa de modo algum à cura. Os medicamentos ou as drogas asseguram certo conforto moral, diminuindo o sentimento de insegurança, acalmando a angústia, preenchendo vazios com um sentimento que, em resumo, ajuda a viver. Mas se o medicamento torna possível o acesso a um conforto ou enfrentamento da doença ele é, também e sobretudo, seu artesão principal, numa perspectiva antropológica. O consumo de medicamentos é um meio de encobrir determinadas faltas, ou de se obter algo – no caso, força muscular. Ao ingerir substâncias desse tipo, a pessoa supera um sentimento de impotência em relação a sua fragilidade constitucional.

Na concepção desses usuários específicos, os das academias, a eficácia de produtos para animais está relacionada à alta concentração de substâncias. Remédios para cavalos “são mais fortes”, sendo mais eficazes e de efeito mais rápido. Aminoácidos e vitaminas para equinos conferem, na concepção dos informantes, mais força àqueles que as utilizam. Se não comem cavalos ou cães Pitbull, esses indivíduos parecem ambicionar certa relação de consubstancialidade com tais quadrúpedes (chegam a adotá-los como insígnia de suas práticas) ao 'comer' os produtos e remédios direcionados para eles.

### **O fetichismo da gastronomia**

Camporesi (1996), ao escrever sobre as mudanças culinárias na Europa, mostra que, no Ocidente, quanto mais a cultura se racionalizou e tornou-se ascética, mais horror a 'carnes viscosas e pesadas' ela passou a ter. A culinária leve, frugal, com legumes, verduras e carnes brancas, tomou o lugar dos pratos assados e dos banquetes pantagruélicos, que passaram a representar os vícios da alma. A carne também deixou de ser apresentada na forma do

corpo do animal e passou a ser cortada ou picada (Carneiro, 2003). E a leveza à mesa e a ausência da gordura passaram a ser sinal de bom gosto e inteligência entre as classes superiores, que viam positividade na frugalidade e no ascetismo. Talvez um processo similar ocorra entre os *bodybuilders*, ao buscar a amplitude da forma musculosa e a limpidez da imagem como símbolos de excelência e *status* social.

Contudo a tese da ascese não basta para explicar a formação da cultura ocidental capitalista, já que ela convive com o crescente consumismo que leva à obesidade parte das populações de diversas regiões do mundo atual. Campbell (2001), em uma tentativa de ampliar a abordagem weberiana sobre as imputações causais do capitalismo, sustenta que o mesmo necessitou da ética romântica (além da ética protestante) para desenvolver seu atual aspecto consumista. Segundo o autor, o exercício de sonhar, próprio do *ethos* romântico, enriquece o imaginário e leva à diversidade de possibilidades de ações e atitudes, sendo motivado pelas estratégias de *marketing* de consumo da sociedade contemporânea. O imaginário construído em torno da ideia de força corporal e potência, associadas à musculatura, reforça a atribuição de poder aos suplementos em cápsulas, pós e líquidos. O produto denominado albumina em pó, por exemplo, parece dar mais potência do que a clara de ovo, embora tais produtos sejam similares – a albumina é uma versão concentrada e desidratada industrialmente da clara do ovo. O encantamento produzido por suplementos alimentares está associado a imagens de corpo musculoso, a uma promessa implícita de que “quanto mais proteína se comer, mais proteína corporal se pode fazer”.<sup>5</sup> Além disso, esses suplementos industrializados tornam-se distantes de sua matéria-prima e se apresentam limpos de tudo o que pode ser considerado ‘pesado’ ou ‘sujo’, oriundo da criação de aves.

Por outro lado, uma polarização parece presente nos momentos festivos em que os *bodybuilders*, após meses de rígidas dietas, se entregam a orgias alimentares consumindo, em um dia ou uma noite, a maior quantidade possível de alimentos que lhes são proibidos durante a maior parte de tempo, em uma espécie de ritual de inversão (Da Matta, 1990). Mattos (2008) percebeu algo similar em seu estudo sobre um grupo de obesos participantes de um projeto coletivo de emagrecimento. Em determinadas datas festivas, os participantes suspendiam momentaneamente suas dietas e se entregavam ao consumo de bolos, refrigerantes e doces, fato que também ocorre de forma pontual em festas (de aniversário ou confraternização) nas academias de musculação.

Contudo o que deve ser destacado, na alimentação fisiculturista, é sua estrutura simbólica, sugestiva de alguns aspectos referentes à época atual. Flandrin (1998) defende que a dietética tornou-se, com o gradual processo de administração da vida cotidiana e de diferenciação de classe, gastronomia, arte do gosto e do preparo dos alimentos. Somados à gastronomia a ética romântica e seu aspecto hedonístico, oficializou-se a gula. Mas a organização das chamadas boas maneiras à mesa, na Europa, representou, por outro lado, a tentativa de consolidar o que Norbert Elias (1994) denominou processo civilizatório, que envolveu ética e etiqueta, “valor interno, moral, aspecto externo, formal, da conduta do homem em suas relações com seus semelhantes” (Romagnoli, 1998, p.496). A comensalidade assume o lugar de ritual de sociabilidade e espaço onde se encontram corpo e alma, matéria e espírito, exterioridade da etiqueta e interioridade da ética, indivíduo e sociedade, ação e solidariedade. Gastronomia devia ter esse sentido, ao menos para a época, e não se relacionava com a

instrumentalidade racionalista que veio a constituir parte da ciência do alimento, em contraposição à arte da comida.

Em várias culturas o comportamento comensal é regido por uma dupla preocupação: controlar e conter os gestos, os movimentos do corpo, e zelar pelos movimentos do espírito e guiá-los, com o objetivo ético e social que as circunstâncias exigem para que a solidariedade seja mantida (Lima, 1986, 1996; Lévi-Strauss, 1991). Tal perspectiva, no Ocidente do século XX, mais especificamente depois da Segunda Guerra Mundial, sofreu uma mudança relacionada ao sistema culinário e às chamadas maneiras à mesa consolidadas a partir do século XVII. A industrialização da alimentação e sua massificação produziram o que Fischler (1998) denominou macdonaldização dos costumes alimentares. Ou seja, o surgimento dos *fast-foods* inovou pela aplicação, entre outras coisas, do taylorismo à alimentação. Esse processo, que não se limitou apenas à produção de sanduíches e se estendeu às pizzas e comidas orientais (chinesas, árabes, tailandesas etc.), caracteriza-se pela produção mundializada e o consumo em série, com tendências homogeneizantes e padronizantes que não apenas podem retirar a arte e o cultivo do sabor da culinária – como sugere, por exemplo, o movimento *slow food* (Freitas, Oliveira, 2008) –, como enfraquecem o aspecto solidário dos ritos comensais. A partir da década de 1980, marcadamente no Brasil, foi associado a esse processo o surgimento dos restaurantes a quilo, que também tendem a descaracterizar pratos e identidades culinárias com a mistura rápida e sem cerimônia de alimentos tradicionalmente considerados antagônicos, formando uma espécie de ‘pastiche culinário’ (Carneiro, 2003, p.109). Tal crítica pode ser suavizada pela percepção de que, no Brasil, há a lógica do ‘juntos porém separados’, e nos restaurantes a quilo diferentes tradições costumam dividir um mesmo prato, porém sem se misturarem – o que acontece apenas na boca. Além disso, a comensalidade, embora pareça ter diminuído com a rapidez da vida moderna, ainda faz parte do cotidiano do brasileiro, ao menos nos fins de semana ou em circunstâncias certamente rituais (Barbosa, 2007). Todavia, tais ressalvas não são capazes de se opor ao fato de que mesmo a *haute cuisine* não se furta ao processo de expansão do capitalismo mundializado e padroniza, por meio da propaganda e do *marketing*, as grifes dos *chefs* mais conhecidos, produtoras de distinção social por meio da prática artística de suas cozinhas-empresas. Esse processo, presente na atual conformação alimentar das sociedades globalizadas, foi denominado ‘gastro-anomia’ por Fischler (1979), seguindo sugestão teórica durkheimiana.<sup>6</sup>

A partir do século XIX, no Ocidente, ocorreu uma ênfase da concepção de higiene, que passou a significar ação preventiva às doenças. No que concerne ao aspecto alimentar, tal processo de racionalização médico-científica ligado ao saber nutricional – à nutrição – objetivou administrar epidemias relacionadas ao ato de comer na contemporaneidade. Se, por um lado, tal surgimento proporcionou um maior controle epidêmico, por outro talvez tenha contribuído – ao menos em algumas circunstâncias – para um ‘desencantamento’ da arte do comer e o comprometimento do sentido da comensalidade para os fisiculturistas. O ato solitário de comer, a valorização da tecnologia alimentar (evidente no grupo aqui pesquisado) e a dissociação de comer do prazer dos alimentos podem ser alguns dos resultados desse processo de racionalização da alimentação. Exemplo disso talvez seja a perda atual do significado do banquete, que mais do que uma forma socializada do comer

representava celebração coletiva, de dádiva e troca amorosa, seja de ideias, de sentimentos ou simultaneamente de ambos – o comer como forma de perdão e união com o outro. O banquete como fato social total, para usar o célebre conceito maussiano, articulava trocas alimentares na dimensão física, psicossocial e espiritual; era prática cultural do comer como alimentação recíproca e multidimensional (Luz, 2008) e se distancia cada vez mais das práticas modernas do comer ‘junto’ em praças de alimentação de *shopping centers*, que articula consumismo diferenciador de classes, individualismo e competitividade.

### **O fim da comida?**

Embora os fisiculturistas observados neste estudo não sejam, em geral, adeptos de cozinhas sofisticadas ou *fast-foods*, o regime que seguem, ao menos em parte do ano, está relacionado a alimentos produzidos em laboratórios e em série. Esse regime pode ser exemplo, ao menos circunstancial ou como tendência, de racionalização do gosto, descaracterização e desencantamento da comensalidade solidária, pois os sentidos e significados conferidos aos suplementos alimentares (que podem ser considerados ‘alimentos-remédios’) talvez representem o aprofundamento do processo de industrialização e burocratização alimentar. Pílulas, líquidos e variedades de pós como Creatina, Albumina, L-carnitina e BCCA representam mais que fordismo e toiotismo aplicado à alimentação; significam o desmembramento científico das cadeias de proteínas e a substituição ou o fim, ainda que circunstancial, do cultivo do paladar visando à construção do corpo ideal. Nesse movimento, mesmo que restrito a instantes rituais, além da possível ‘pasteurização’ do gosto pode ocorrer a aceleração de um consumo alimentar que nem passa mais pela mastigação (o que ainda ocorre nos *fast-foods*), sendo resumido a absorção de estruturas químicas cujo objetivo é ampliar a massa muscular e reduzir a porcentagem de gordura, associando-se a imagem corporal do indivíduo à concepção de saúde como estética musculosa e ausência de adiposidade.

É o reforço da falta de tempo, do louvor à velocidade e ao individualismo a descartar a comensalidade em nome da absorção de pílulas e pós com sabores artificiais. Aquilo que deveria ser suplementação torna-se ‘alimentação’, com a percepção do artifício químico como alimento, o que pode resultar, ao menos em circunstâncias e momentos específicos, no fim da comida e de seus sentidos ligados à sociabilidade e à reciprocidade solidária, dando lugar à apologia ao cientificismo alimentar, instrumento de construção do corpo coisa e capital aprimorado esteticamente. Uma refeição em que se compartilham sabores e ‘amores’, motivada pela gastronomia, reduz-se a uma etapa na conquista pelo prestígio de um corpo musculoso, numa escala hierárquica de valores legitimados pelos fisiculturistas.

Resta-nos saber, diante desse processo de crescente padronização gustativa e transformação da comida em pós-alimento, substância etérea científicizada, que grupos sociais estariam realizando novas práticas comensais, articulando solidariedades e contra-hegemonias gastronômicas. Supomos que isso esteja acontecendo, mas a confirmação demandaria nova pesquisa, com outros grupos em outros lugares.

## NOTAS

<sup>1</sup> Durateston; cipionato de testosterona. A respeito da manutenção das desigualdades de gênero na história das pesquisas sobre o uso de hormônios, ver Rohden, 2008.

<sup>2</sup> Decadurabolin; decanoato de testosterona.

<sup>3</sup> Cabe notar que os gregos, criadores das competições olímpicas e considerados, por muitos, modelos de perfeição física e signos de força, quase não consumiam carne, centrando – assim como os romanos, mais tarde – sua alimentação na tríade pão/azeite de oliva/vinho. A carne consumida era a de peixe. O elevado consumo de carne era visto, pela cultura greco-romana, como um hábito dos chamados povos bárbaros (em Roma, principalmente germânicos e eslavos), que de fato consumiam carne suína e bovina em quantidade significativa (Flandrin, Montanari, 1998; Carneiro, 2003).

<sup>4</sup> Em 9 de agosto de 2000, a imprensa carioca noticiou a morte, em um campeonato, de Jean Mendonça de Mesquita, 23 anos, lutador de jiu-jítsu, devido à parada cardíaca por causa do uso da vitamina para cavalos denominada Potenay, além de anabolizantes.

<sup>5</sup> A crescente busca de suplementos alimentares tem alertado a Anvisa, que proibiu a importação dos produtos Herbal Dietary Supplement Yellow Swarm e Dietary Supplement Androstene, por conterem efedrina, e mais recentemente, em 2009, proibiu a comercialização de aminoácidos de cadeia ramificada (BCAA), por não haver comprovação dos efeitos prometidos, revisando portaria 222/98.

<sup>6</sup> Ver, a esse respeito, Contreras e Gracia Arnaiz, 2005.

## REFERÊNCIAS

- BARBOSA, Lívia.  
Feijão com arroz e arroz com feijão: o Brasil no prato dos brasileiros. *Horizontes Antropológicos*, Porto Alegre, v.13. n.28, p.87-116. 2007.
- BOLTANSKI, Luc.  
*As classes sociais e o corpo*. Rio de Janeiro: Graal. 1979.
- BOURDIEU, Pierre.  
*La distinction: critique social du jugement*. Paris: Les Edition des Minuit. 1979.
- CAMPBELL, Colin.  
*A ética romântica e o espírito do consumismo moderno*. Rio de Janeiro: Rocco. 2001.
- CAMPONESI, Piero.  
*Hedonismo e exotismo*. São Paulo: Unesp. 1996.
- CARNEIRO, Henrique.  
*Comida e sociedade: uma história da alimentação*. Rio de Janeiro: Campus. 2003.
- CONTRERAS, Jesus Hernandez; GRACIA ARNAIZ, Mabel.  
*Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. Barcelona: Ariel. 2005.
- DA MATTA, Roberto.  
*Carnavais, malandros e heróis: para uma sociologia do dilema brasileiro*. Rio de Janeiro: Guanabara. 1990.
- DOUGLAS, Mary.  
*Pureza e perigo*. São Paulo: Perspectiva. 1976.
- DUPUY, Jean-Pierre; KARSENTY Serge.  
*A invasão farmacêutica*. Rio de Janeiro: Graal. 1979.
- ELIAS, Norbert.  
*O processo civilizador: uma história dos costumes*. v.1. Rio de Janeiro: Jorge Zahar. 1994.
- FISCHLER, Claude.  
A 'McDonaldização' dos costumes. In: Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo (Org.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. p.841-862. 1998.
- FISCHLER, Claude.  
Obeso benigno e obeso maligno. In: Sat'Anna, Denise (Org.). *Políticas do corpo*. São Paulo: Estação Liberdade. p.69-80. 1995.
- FISCHLER, Claude.  
Gastro-nomie et gastro-anomie: sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne. *Communications*, n.31, p.120-189. 1979.
- FLANDRIN, Jean-Louis.  
Da dietética à gastronomia ou A libertação da gula. In: Flandrin, Jean-Louis; Montanari, Massimo (Org.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. p.667-688. 1998.
- FLANDRIN, Jean-Louis, MONTANARI, Massimo (Org.).  
*História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. 1998.
- FREITAS, Maria do Carmo Soares; OLIVEIRA, Nilce.  
Fast-food, um aspecto da modernidade alimentar. In: Freitas, Maria do Carmo Soares; Fontes, Gardênia Abreu Vieira; Oliveira, Nilce. *Escritas e narrativas sobre alimentação e cultura*. Salvador: EdUFBA. p.239-260. 2008.

- GIRARD, René.  
*A violência e o sagrado*. São Paulo: Paz e Terra. 1998.
- LEACH, Edmund.  
Cabelo mágico. In: Da Matta, Roberto (Org).  
*Leach*. São Paulo: Ática. p.139-170. (Grandes Cientistas Sociais).1983.
- LÉVI-STRAUSS, Claude.  
*Mitológicas: o cru e o cozido*. São Paulo: Perspectiva. 1991.
- LÉVI-STRAUSS, Claude.  
*El pensamiento salvaje*. Mexico: FCE. 1975.
- LIMA, Tânia Stolze.  
O dois e seu múltiplo: reflexões sobre o perspectivismo em uma cosmologia tupi. *Mana. Estudos de Antropologia Social*, Rio de Janeiro, v.2, n.2, p.21-47. 1996.
- LIMA, Tânia Stolze.  
*A vida social entre os Yudjá (índios Juruna): elementos de sua ética alimentar*. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-graduação em Antropologia Social, Museu Nacional, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 1986.
- LUZ, Madel Therezinha.  
Abordagens sobre o campo da alimentação e ciências humanas e sociais. Trabalho apresentado no 20. Congresso Brasileiro de Nutrição. Rio de Janeiro. 2008.
- LUZ, Madel Therezinha.  
*Novos saberes e práticas em saúde coletiva: estudo sobre racionalidades médicas e práticas corporais*. São Paulo: Hucitec. 2003.
- MATTOS, Rafael.  
*Eu nasci de novo: sobrevivendo ao estigma da gordura*. Dissertação (Mestrado) – Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.
- MONTANARI, Massimo.  
*A fome e a abundância, história da alimentação na Europa*. São Paulo: EdUSC. 2003.
- ROHDEN, Fabíola.  
O império dos hormônios e a construção da diferença entre os sexos. *História, Ciências, Saúde – Manguinhos*, Rio de Janeiro, v.15, supl., p.133-152. 2008.
- ROMAGNOLI, Daniela.  
'Guarda no sii vilan': as boas maneiras à mesa. In: Flandrin, J-L; Montanari, M. (Org.). *História da alimentação*. São Paulo: Estação Liberdade. p.496-508. 1998.
- SABINO, Cesar.  
*O peso da forma: cotidiano e uso de drogas entre fisiculturistas cariocas*. Tese (Doutorado) – Programa de Pós-graduação em Sociologia e Antropologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. 2004.
- SABINO, Cesar; LUZ, Madel Therezinha.  
Tatuagem, gênero e lógica da diferença. *Physis. Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v.16, n.2, p.251-272. 2007.
- SAHLINS, Marshall.  
*Cultura e razão prática*. Rio de Janeiro: Zahar. 1979.
- VILAÇA, Aparecida.  
*Comendo como gente*. Rio de Janeiro: UFRJ; Anpocs. 1992.
- VIVEIROS DE CASTRO, Eduardo.  
*A inconstância da alma selvagem*. Rio de Janeiro: Cossac e Naify. 2002.

