

Aspectos da “drive for muscularity” em estudantes de Educação Física

CDD. 20.ed. 152
796

Angela Nogueira Neves Betanho CAMPANA*
Maria da Consolação Gomes Cunha Fernandes TAVARES**

*Universidade Sagrado Coração.
**Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas.

<http://dx.doi.org/10.1590/1807-55092014000200233>

Resumo

“Drive for muscularity” refere-se ao desejo de alcançar um corpo musculoso idealizado e ao grau de preocupação que o sujeito pode ter a respeito do aumento da sua musculatura e a motivação para se tornar mais musculoso. O propósito deste estudo foi o de contribuir para a compreensão do “drive for muscularity” no cenário brasileiro, procurando identificar crenças, sentimentos e comportamentos a este constructo relacionados, em estudantes de educação física do sexo masculino. Dois grupos focais, com cinco participantes cada, foram realizados para evidenciar elementos de “drive for muscularity”. Através da análise de decomposição temática foram identificados dois temas, nos quais foram distribuídos cinco subtemas: “é importante ser musculoso”; “é importante ser suficientemente musculoso”; “construção do corpo musculoso”; “o peso de estar fora do padrão” e “o preço para atingir o padrão”. Concluiu-se que aparência e a função são importantes, aquele que parece forte também deve ser capaz de fazer força. O corpo suficientemente musculoso, com baixo percentual de gordura é aquele valorizado, inclusive no mercado de trabalho. A forma mais lícita de alcançar o corpo musculoso é através da rotina ascética de treinamento, alimentação balanceada e descanso. Os suplementos alimentares são recursos adicionais aceitos. O uso de esteroides anabolizantes por aqueles com “herança genética” desfavorável é inicialmente “perdoado”, mas o corpo que resulta deste recurso é fonte de sentimentos ambíguos.

PALAVRAS-CHAVE: Educação física; Homens; Imagem corporal.

Introdução

Antes da década de 80, a pesquisa em Imagem Corporal estava focada nos aspectos clínicos dos transtornos alimentares e dos distúrbios da representação do corpo¹. O fato da prevalência dos transtornos alimentares ser maior no sexo feminino², de haver um direcionamento predominante para o corpo magro nas culturas ocidentais e sua adoção como padrão de beleza feminino³, de haver uma massiva exposição do corpo feminino em canais midiáticos⁴ e a proposição de que a experiência de insatisfação com o corpo era normativa entre mulheres⁵ colaboraram para que a grande maioria das pesquisas se focassem em explorar traços da Imagem Corporal de mulheres. Na perspectiva adotada nas pesquisas voltadas ao público feminino, no qual o “drive to thinness” (numa tradução livre, “busca pela magreza”) é o aspecto central, os homens eram descritos relativamente livres de preocupações, ansiedade, insatisfação e pensamentos distorcidos em relação ao corpo⁶.

Uma ampliação do foco de pesquisa aconteceu após a descrição da Anorexia Reversa, numa carta ao editor enviado à revista *Lancet*⁷. Inicialmente considerada como a psicose de fisiculturistas, o conceito de Anorexia Reversa descrevia não só um quadro de percepção corporal alterada entre os halterofilistas, mas também chamava atenção para a presença de insatisfação corporal e uso de esteroides anabolizantes neste grupo⁷. Neste distúrbio, havia uma busca por um corpo hipermesomórfico, caracterizado por tórax super desenvolvido e ombros muito largos, quadris estreitos, um abdome seco em gordura, músculos muito bem definidos⁸⁻⁹.

Essa nova perspectiva de pesquisa, primeiramente focada em fisiculturistas e no uso de esteróides anabolizantes, foi aos poucos ganhando espaço no meio acadêmico, crescendo em número e ampliando a compreensão teórica acerca dos traços da Imagem Corporal neste grupo específico e, mais

tarde, nos público masculino mais geral¹⁰. Nesse ponto, pode-se presenciar uma mudança no paradigma da pesquisa em Imagem Corporal: assumia-se que homens, e não apenas mulheres, poderiam ter preocupações e insatisfação com o corpo, além de medos, ansiedade e expectativas relacionados à sua atratividade física e aparência¹¹⁻¹².

Apesar de recente, a produção científica nesta perspectiva aponta já para algumas conclusões. Destacamos cinco que nos pareceram ser pertinentes a este trabalho. Primeiro, o ideal de corpo masculino é mais complexo que o ideal de corpo feminino - que, essencialmente, deve ser magro - por ter que ser ao mesmo tempo grande, musculoso e com baixo percentual de gordura subcutânea, especialmente na parte superior do corpo¹³⁻¹⁶. Segundo, a busca por este corpo ideal pode envolver alguns comportamentos pouco saudáveis como, por exemplo, usar esteróides anabolizantes e diuréticos, praticar exercícios em excesso e adotar uma dieta desbalanceada^{10,17-18}. Terceiro, a insatisfação com a musculatura e a depreciação do corpo caracterizam-se como fatores predisponentes para o desenvolvimento do quadro de Dismorfia Muscular^{10,19}. Quarto, o ideal de corpo para os homens tende a ser mais forte e mais musculoso do que aquele que as mulheres em geral têm julgado como atraentes, ou seja, em termos de atratividade física, o corpo dos homens tem de ser menos musculoso que eles imaginam^{8,20-22}. Quinto, a partir da determinação do ideal de corpo masculino, dos comportamentos e crenças de valor a ele associados, um constructo particular para o estudo da Imagem Corporal do homem pode ser operacionalizado: o “drive for muscularity” (numa tradução livre, “busca pela musculatura”)²³.

“Drive for muscularity” refere-se ao desejo de alcançar um corpo muscular idealizado²⁴, assim como ao grau de preocupação que o sujeito pode ter a respeito do aumento da sua musculatura e a motivação para se tornar mais musculoso²³. Refere-se ainda à internalização do padrão de corpo ideal e a necessidade de atender ao padrão de atratividade física masculina, no qual o sujeito mesomórfico, mais forte, mais musculoso e com menor percentual de gordura é tido como atraente²⁵⁻²⁶. Para BERGERON e TYLKA²⁷ “drive for muscularity” refere-se à insatisfação e à preocupação com a constituição muscular atual, e aos consequentes comportamentos adotados para aumentar a musculatura. Quando se considera o grau de preocupação com o aumento da musculatura, percebe-se que não se refere exatamente a uma busca por aumento de musculatura “per se”. Entretanto, MCCREARY e SASSE²³ optaram

por cunhar o construto de “drive for muscularity” para fazer um paralelo a outro, o “drive to thinness”. Enquanto este se aplica comumente às mulheres, o segundo se aplica com mais frequência aos homens.

Na busca por um corpo mais musculoso, com músculos marcados e com baixo percentual de gordura, pode-se distinguir comportamentos julgados como aceitáveis e como inaceitáveis. Deve-se considerar que o caminho mais aceitável para atingir o corpo musculoso ideal é a combinação de exercício resistido, dieta rigorosa e descanso. Caminhos alternativos, como o uso de esteróides anabolizantes, substâncias que melhoram a performance, diuréticos e dietas baseadas em proteínas podem também ser considerados para atingir o corpo ideal¹⁰. Todavia, estes últimos são considerados como uma forma de “trapaça”, um atalho que produz um corpo que desperta sentimentos ambivalentes de admiração e desprezo. Isso ocorre pois ao mesmo tempo que a aparência conquistada apresenta todas as características do corpo ideal ela suscita sentimentos de suspeita, desconfiança e menor valor. LEONE e FETRO²⁸ desenvolveram um estudo que forneceu evidências para este argumento. Em duas amostras com idades diferentes, uma de homens mais jovens e uma de homens mais maduros, os pesquisadores exploraram as percepções ligadas ao uso de esteróides anabolizantes. Ambos os grupos consideraram que as pessoas que fazem uso deste recurso não pensam a longo prazo, são inseguras, susceptíveis aos ideais promulgados pela mídia e incapazes de estabelecer metas reais e atingíveis. O esteróide anabolizante foi associado à preguiça e a um senso de que a preocupação excessiva com a aparência, que leva a usar o anabolizante, não é algo masculino. De fato, homens muito musculosos já foram julgados como homens que poderiam ter dúvidas sobre a própria masculinidade^{10,29}.

Há também limites culturalmente determinados para o corpo musculoso em si. O corpo masculino ideal não é excessivamente grande e musculoso, já que músculos em excesso são interpretados como sinais de fraqueza de caráter, sendo associados com vaidade e narcisismo¹³. Por outro lado, a busca por um corpo suficientemente musculoso, em forma, forte, funcional e atlético³⁰, é completamente aceito e desejável, já que remete à mensagens relacionadas com auto-cuidado, perseverança e obstinação^{13,17,30-33}. Pode-se considerar “drive for muscularity” num “continuum”, no qual tanto a extremidade inferior quanto a superior são negativamente avaliadas, já que a primeira associa-se a descuido com o corpo e aparência e o limite superior com excesso de cuidado, narcisismo e vaidade. Haveria um ponto central ótimo,

estabelecendo limites com as duas extremidades, no qual o investimento no corpo suficientemente musculoso e a aparência alcançada são reconhecidas como atraentes, adequadas e másculas^{13,32}.

Pode-se também buscar compreender “drive for muscularity” sendo um extremo oposto, porém semelhante de “drive to thinness”. Cada extremo associa-se ao seu respectivo quadro de Imagem Corporal negativa - Dismorfia Muscular e Anorexia Nervosa. Cada um de nós teria um pouco de busca pela musculatura e busca pela magreza, que em baixos a moderados índices podem ser concebidos como benéficos, levando a adoção de dietas adequadas e uma rotina de exercícios³³⁻³⁴.

Para GRAY e GINSBERG³², em reação aos diferentes padrões de corpo ideal propostos aos dois sexos, mulheres tendem a ter maiores características de busca pela magreza e os homens de busca pela musculatura, sendo que não são mutuamente exclusivas, podendo mulheres também exibir traços e comportamentos de busca pela musculatura e homens de busca pela magreza. Mulheres com altos índices de busca pela magreza tendem a se avaliar sempre mais gordas do que realmente são, enquanto os homens com altos índices de busca pela musculatura tendem a se achar menores e mais fracos que realmente são³⁵⁻³⁶. São opostos que podem ser convergentes no seu significado. O comportamento de não comer carrega uma mensagem de recusa, é manter-se puro, delimitado, num espaço diferenciado do outro³⁷. Investir em grandes músculos remete a um comportamento repetitivo - encarnado na rotina obstinada da academia de musculação - que oferece segurança, diferenciação do outro, sensação de controle¹⁰. Há uma bruma de tranquilidade sobre a forma de linguagem escolhida - até inconscientemente - para evidenciar o desequilíbrio na identidade do corpo.

Interromper os comportamentos, questionar as crenças a respeito dos valores da magreza e da musculatura podem provocar uma forte reação contrária, que, via de regra, intensifica o quadro³⁸⁻³⁹. Se recorrermos aos conceitos de CYRULNIK⁴⁰, podemos compreender os movimentos repetitivos, as rotinas asceticamente seguidas como elementos de defesa à desintegração que, antagonicamente, impedem também o sujeito ser uma totalidade integrada, conectado às suas sensações corporais. O sujeito não se “desfaz”, mas também, desconectado de si mesmo, não se reconstrói dinamicamente.

KELLEY et al.⁴¹ afirmaram que altos índices de “drive for muscularity” e de “drive to thinness” podem ser associados a comportamentos negativos - como uso de substâncias controladas, diuréticos, dietas bizarras

- e traços psicológicos negativos - como humor depressivo, manias, baixa autoestima. GRIEVE³⁵ destaca que quanto mais próximos homens e mulheres estão da aparência ideal, mais favorável é a opinião que têm de si mesmos, o que não necessariamente implica na queda da preocupação crônica com a aparência, que acompanha a rotina de exercícios, o uso de medicamentos e as dietas bizarras. POPE et al.¹⁰ e GARNER³⁸ destacam o crescimento do sentimento da sensação de insegurança, ansiedade e imobilização que as pessoas com excesso de “drive for muscularity” e de “drive to thinness” sentem a respeito de sua aparência.

Evidências prévias demonstraram que o uso de suplementação alimentar e de suplementos para melhora de performance estão positivamente correlacionados com “drive for muscularity”^{26, 42-46}; assim como exercícios de resistência e compulsividade corporal - definido como o grau que a pessoa sente que deve seguir rigorosamente seu treinamento e planejamento alimentar⁴¹⁻⁴². Se nos focarmos nos aspectos comportamentais, tem-se visto correlações positivas entre “drive for muscularity” e checagem corporal (preocupação excessiva com a aparência, que se manifesta em comportamentos compulsivos de comparação e medição ritualística, como por exemplo: comparações das medidas e formas do corpo com uma outra pessoa ou com medidas prévias pessoais, medições ritualísticas das dimensões do corpo, verificação frequente do peso corporal)^{10, 47-49}. Checagem corporal consome tempo, é estressante, pode causar perdas sociais e aumentar a insatisfação com o corpo e a musculatura.

Tem-se observado que a autoestima, a estima corporal, a resiliência, a satisfação corporal e “coping” associam-se negativamente ao “drive for muscularity”^{23,27,42,47,49-51}. Entretanto, isso não é uma regra⁵¹. Foi também demonstrado que “drive for muscularity” pode ser preditor de sintomas depressivos, baixa autoestima e “coping”⁵² (conjunto das estratégias utilizadas pelas pessoas para adaptarem-se a circunstâncias adversas). Ainda, insatisfação com a musculatura, depressão, desconforto e angústia com o peso e o tamanho do corpo e dependência de exercícios tem-se associado positivamente com “drive for muscularity”^{27,41-42,51,53-54}.

Apesar de já haver um “corpus” substancial de informações sobre “drive for muscularity” no cenário internacional, o mesmo não é verdade aqui no Brasil. As pesquisas sobre Imagem Corporal do homem ainda usam instrumentos que negligenciam os traços relativos à muscularidade, uma abordagem semelhante àquela anterior da década de 90, ou focam-se no uso de esteróides anabolizantes e à compreensão da Dismorfia Muscular⁵⁵.

A respeito da Dismorfia Muscular, é oportuno pontuar que esta difere-se de “drive for muscularity”. POPE et al.⁵⁶ chamam a atenção para este ponto, esclarecendo que dedicar-se ao aumento da musculatura - inclusive os fisiculturistas, assim como outros atletas, não considerados em “grupos de risco” - não é sinal de Dismorfia Muscular. MORRISON et al.²⁴ esclarecem que a motivação para aumentar a massa muscular e a adoção de comportamentos para esse fim não é equivalente à Dismorfia Muscular, mesmo quando isso ocorre em grupos nos quais se observa maior incidência de Dismorfia Muscular, como fisiculturistas, halterofilistas, jogadores de futebol americano, por exemplo. É oportuno lembrar que desde a década de 90 já se reconhece que moderada

dedicação ao exercício e dietas balanceadas associam-se com atitudes positivas e comportamentos voltados ao cuidado do corpo⁵⁷. Essas breves pontuações já ajudam a não estigmatizar a dedicação do sujeito ao aumento de sua musculatura, assim como aconteceu com mulheres no passado, onde dietas para perda de peso alertavam diretamente para transtornos alimentares.

Colocados nossos argumentos, o propósito deste estudo foi o de contribuir para a compreensão do “drive for muscularity” no cenário brasileiro, procurando identificar crenças, sentimentos e comportamentos a este constructo relacionados, em estudantes de educação física do sexo masculino, utilizando a técnica de grupos focais.

Métodos

O estudo foi submetido ao Comitê de Ética da Universidade Estadual de Campinas, tendo sido aprovado no parecer 1046/2008.

Amostra

A população alvo foram estudantes de educação física do sexo masculino. O recrutamento foi feito no curso de Educação Física da anteriormente referida universidade. Com a permissão do coordenador do curso e dos professores responsáveis pelas disciplinas, os pesquisadores visitaram cada turma do curso, dos períodos noturno e diurno. Em cada classe, foi explicado oralmente os objetivos da pesquisa e a técnica de coleta de dados - o grupo focal. Foram também apresentadas as quatro possibilidades de dias e horários para o grupo focal. Aqueles que se mostraram interessados em participar preencheram um formulário que pedia apenas o primeiro nome, as formas preferenciais de contato e os dias disponíveis. Os pesquisadores, posteriormente, entraram em contato com todos aqueles dispostos a participar para organizar os grupos focais. De acordo com a disponibilidade declarada pelos voluntários, foram escolhidos os dias e horários para os grupos focais. Foram recrutadas duas amostras de cinco participantes cada, com idades variando entre 20 e 23 anos.

Procedimento

Seguindo as recomendações de MALHOTRA⁵⁸, dois moderadores conduziram a reunião, sendo auxiliados por dois observadores externos, encarregados de tomar notas

sobre a dinâmica do grupo. Os sujeitos não conheciam os moderadores/observadores envolvidos no grupo focal.

O roteiro do moderador foi elaborado para identificar crenças, sentimentos e comportamentos a respeito do investimento e do valor da musculatura, procurando também criar espaço para exposição de ideias convergentes e divergentes. O roteiro, com nove temas direcionadores, baseou-se em informações prévias da literatura, recolhidas em sua maioria em pesquisas internacionais. Como estímulos externos, foram usadas fotos da revistas Men's health, Treino, Jornal de Musculação & Fitness e Marie Claire. A duração do primeiro mini grupo focal foi de uma hora e 58 minutos e do segundo mini grupo focal foi de uma hora e 59 minutos. Nos dois grupos foi feito intervalo de 15 minutos. O registro das informações foi feito através de gravação digital de áudio e vídeo.

Análise de dados

Para análise dos dados, foi utilizada a decomposição temática⁵⁹ dos textos gerados a partir das transcrições dos dois grupos focais. Depois da transcrição das gravações, procedemos com a leitura atenta para codificação do material. A codificação ou a identificação dos temas foi realizada seguindo as instruções de BERTRAND et al.⁶⁰. Assim, estabelecemos uma série de códigos (letras) que se referiam às questões originais do roteiro do moderador para identificar conteúdos de cada uma das perguntas feitas na condução dos mini grupos focais. Em seguida, relemos o material com as marcações, organizando-as dentro dos temas.

Resultados

A partir do conceito “drive for muscularity” foram identificados dois temas com cinco subtemas no conteúdo gerado nos dois grupos focais. No tema 1, “crenças, sentimentos e comportamentos em relação à musculatura”, identificou-se os subtemas: 1) “é importante ser musculoso”; que se articula com o valor atribuído à musculatura, presente no conceito “drive for muscularity” operacionalizado por McCREARY²⁶; 2) “é importante ser suficientemente musculoso”, que se articula com o padrão de atratividade física e dos limites existentes para o investimento no corpo ideal¹³⁻²⁵; 3) “construção do corpo musculoso”, tema que abordou os comportamentos relacionados ao investimento no corpo musculoso²⁷.

No tema 2, “fatores influenciadores do ‘drive for muscularity’” identificaram-se dois subtemas: 1) “o peso de estar fora do padrão”, que também se articula com os padrões de atratividade física, mas focado nos elementos identificados como precipitantes para um investimento maior na construção do corpo musculoso e 2) “o preço para atingir o padrão”, o subtema com menor ocorrência de informações, mas de importância neste trabalho já que pode-se identificar preocupações dos profissionais que trabalham com corpo acerca dos limites para o investimento na musculatura. Falas dos sujeitos foram apresentadas para ilustrar cada um dos subtemas.

Tema 1: crenças, sentimentos e comportamentos em relação à musculatura

É importante ser musculoso

Ser forte e ter baixo percentual de gordura apareceram em nossa pesquisa como características inerentes ao homem bonito, estando a importância da musculatura restrita à parte superior do tronco. Assim, pernas estão veementemente excluídas do processo de incremento muscular dedicado ao tórax, abdome e braços, em convergência com as evidências de pesquisas anteriores^{12,34,61}.

...homem tem padrão também, que seria o cara forte assim, e não só forte, né?! Com os músculos bem delineados, né, definidos barriga lá, de tanquinho, o bíceps bem riscado e aqui, o ombro saltado, aparecendo...para mostrar que realmente ele treina, está mesmo, de fato, não só grande, mas está forte de verdade... como sinônimo de força, ter não só o porte físico, mas a definição muscular (Grupo Focal II).

Foram trazidos à tona motivos internamente orientados para a importância de ser musculoso: para se “parecer bem”, para dar mais confiança. Essa abordagem, na qual a importância do corpo bonito é dissociada da vontade de parecer bonito e vinculada aos valores associados à saúde e bem-estar já foi observada em outros trabalhos^{11,13,17}, nos quais identificou-se que falar e admitir a importância da beleza é um assunto sensível, difícil de ser discutido abertamente. Apesar de termos observado essa abordagem em nossos dados, antagonicamente, pudemos verificar um reconhecimento claro de que o corpo musculoso e bonito é importante para as relações sociais, mais especificamente, para paquerar/namorar e para o mercado de trabalho. Classificamos estes motivos para a busca de um corpo musculoso como externamente orientados, pois é um corpo investido para, essencialmente, ter reconhecimento perante o olhar do outro.

Ficou bem claro que o corpo musculoso é considerado mais atraente fisicamente.

S.: O que a gente conversa, assim, entre homens, a gente quer ser mais musculoso para conquistar mais mulheres, entendeu? (Grupo Focal II).

Mas, como já afirmamos, há ainda outra esfera de importância para o corpo musculoso: o mercado de trabalho. Já foi demonstrado que a forma física do professor de educação física que atua em academias de ginástica é um dos fatores mais importantes para os alunos escolherem participar das aulas⁶². Mas neste trabalho, além da percepção da cobrança pelo corpo “adequado” por parte da clientela atendida, identificou-se que os próprios estudantes e futuros profissionais são também geradores dessas cobranças.

S.: Quero ter um braço mais desenhado, não por querer ser rasgado, mas tem uma preocupação também, eu não sei se é só da minha parte, mas como futuro profissional da área de educação física, eu acho que o mínimo de cuidado com o corpo, eu acho que é exigido. Porque, por exemplo, não que eu deva ter o modelo de corpo, mas eu devo demonstrar que eu me preocupo com o meu corpo, entendeu? Por que eu vou cuidar das pessoas. Por exemplo, se eu for trabalhar em uma academia, além do conhecimento que eu tenho que saber, que eu tenho que demonstrar ter, não adianta, eu acho que perde um pouco de credibilidade se alguém chegar pra mim “ah, como faz isso?” “ah, tem que fazer isso, isso e isso” e eu for totalmente contrário, entendeu?! (Grupo Focal II).

No discurso, evidencia-se a crença de que o corpo musculoso faz um “marketing pessoal” mais eficaz que o da pessoa fora do padrão ideal. Enquanto o primeiro é associado à dedicação e saúde, o “gordo relaxado”, conforme mencionado no Grupo Focal II, é prejudicado no mercado de trabalho. O julgamento da capacidade daquele profissional é baseado no sucesso e na sua capacidade de cuidar do próprio corpo.

S.:...querendo ou não existe um preconceito. Se eu sou um professor de academia... gordo... que confiança eu vou passar pro (sic) meu aluno? Meu aluno chega: “eu quero perder peso, quero...” ah, não! E eu só passo o treino [e não cuido de mim], eu não confiaria muito, entendeu?... (Grupo Focal II).

Assim, o corpo bem cuidado faz parte do currículo do profissional, é como um atestado de competência, de credibilidade.

Se houve o reconhecimento de um padrão de corpo fisicamente atraente - musculatura da parte superior do tronco bem desenvolvida e baixo percentual de gordura - houve também o reconhecimento de haver certa variabilidade num cenário muito específico: o esporte. Dependendo do esporte que se pratica, o corpo “ideal” tem uma estrutura característica. Por exemplo, o nadador é longilíneo, forte, mas não “trincado”. O corredor de velocidade é leve, com baixo percentual de gordura e definido. O jogador de futebol tem as pernas bem desenvolvidas, mas nem tanto o tórax. Os atletas que não são de alto nível, mas que se espelham nos destaques das respectivas modalidades que praticam, podem procurar adotar o padrão de corpo mais característico de sua modalidade.

S.: Eles buscam entrar nesse padrão pra (sic) eles se sentirem bem, sendo isto saudável ou não...alguns atletas fazem isso. Então se ele está precisando perder uns quatro, cinco quilos não é por que ele vai conseguir ir mais longe. Mas é por se sentir fora de um padrão para aqueles atletas (Grupo Focal I).

Apesar de reconhecerem que nem sempre “esporte é saúde”⁶³, ainda mais no esporte de alto nível, reconhece-se o endosso do padrão de corpo alcançado pela rotina de treinamento dos atletas. E claro, se os alunos buscam atingir este padrão, o professor também o deve fazer, em ordem de provar que tem competência para tal.

É importante ser suficientemente musculoso

Foi possível reconhecer o estabelecimento de um limite para o corpo musculoso. Como já identificado em pesquisas com sujeitos de origem inglesa e canadense, há de ser musculoso e forte, mas apenas o suficiente^{13,17,30-33}. Homens que ficam abaixo do padrão (homens “magricelas”) e que ficam acima do padrão (homens “bombadões”) são alvos de comentários depreciativos distintos. Os comentários que surgiram nos desdobramentos das questões relativas à importância da musculatura puderam ser mais sistematicamente observados quando utilizamos três estímulos externos. Estes foram compostos por imagens de homens com três diferentes padrões de musculatura, como se vê na FIGURA 1.

Fonte: imagem 1 - Jornal de Musculação & Fitness; imagem 2 - Revista Men's Health; imagem 3 - Revista Marie Claire.

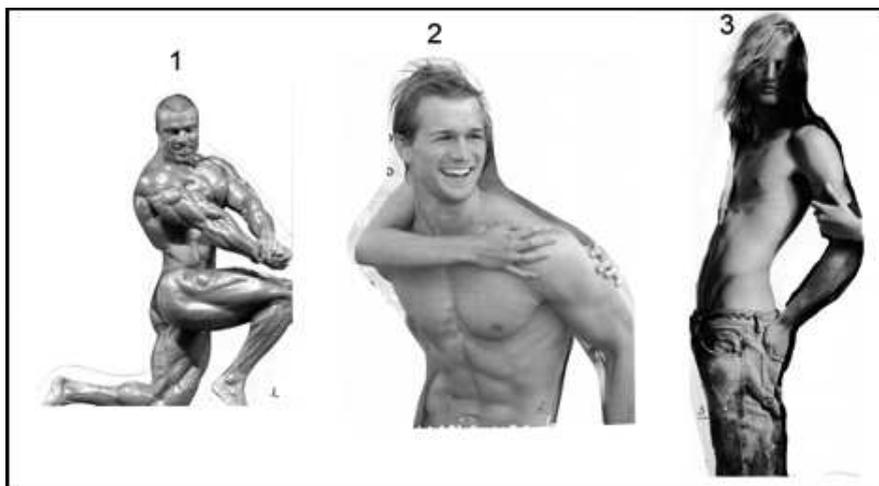


FIGURA 1 - Estímulo externo: diferentes formas corporais.

A imagem 1 recebeu mais adjetivos negativos como “feio”, “não saudável”, “exibicionista”, “ vaidade”, “anabolizante”. Mas também recebeu adjetivos (em menor frequência) como “dedicado”, “metrossexual”

e “ másculo”. Reconhece-se que para o sujeito alcançar um padrão muscular como o exibido na imagem 1, dedicação ao treinamento, à rotina alimentar e aos períodos de descanso são importantes e este investimento

é valorizado. Mas não necessariamente, o resultado da dedicação é tomado de valor, pois parece que ultrapassa o limite do aceitável, da musculatura adequada^{10,28}.

Para a imagem 3 adjetivos de conotação mais negativa como: “magrelo”, “rosto juvenil”, “feio”, “afeminado”, “carcaça”, “superficial”, “feminino”, “infeliz”, “triste” e a expressão “pessoa que se priva de suas vontades” foram atribuídos. Anorexia Nervosa e homossexualismo foram trazidos em dois breves comentários no Grupo Focal II, que não tiveram desdobramentos entre os participantes.

A imagem 2, por sua vez, recebeu mais frequentemente adjetivos como “saudável”, “feliz”, “forte”, “rasgado”, “realizado”, “beleza”, “definido”, “ideal”, “cuidadoso”, “satisfeito”. Apenas um adjetivo, que pode ser considerado negativo - “vaidoso” - foi associado uma única vez à imagem. “Seria o que todo mundo quer ser” segundo um dos participantes do Grupo Focal I, cujo comentário não foi rebatido por nenhum dos outros participantes. Noutro comentário um dos participantes do Grupo Focal I declarou sentir raiva ao olhar a imagem 2, pois queria ser como ele e reconhece as diferenças ao se comparar. Mas em seguida, o mesmo sujeito complementa “a preferência é a performance com o esporte que eu pratico. Então hoje eu não sinto tanta raiva não”. A beleza por si só é um assunto delicado. A associação que se desdobrou em seguida a este comentário, entre o corpo belo e parâmetros de saúde e de desempenho esportivo fez crescer a discussão. Duas posições foram estabelecidas: um grupo de participantes valorizando o corpo que eles têm, real. A declaração “ao mesmo tempo que eu penso que se eu tivesse esse corpo eu não iria reclamar, eu sei que preciso acostumar com que eu sou... eu olho e falo eu sei que eu não vou ser, mas não vou ser mais nem menos por causa disso!” foi o argumento que iniciou este ponto de vista. E outro grupo que reconhece que a busca por um corpo ideal pode não ter limites mas nem por isso pode ser prejudicial: “então eu acredito que assim você mata duas coisas de uma vez só: você aumenta a massa magra, você pode prevenir, ou diminuir, por exemplo, a sarcopenia, e ainda ter um corpo bonito, dentro dos limites normais aceitáveis”.

Construção do corpo musculoso

Treinar, descansar, alimentar-se adequadamente seria o caminho para a conquista do corpo ideal. A suplementação e o uso de esteroides anabolizantes seriam recursos para ultrapassar a “herança genética” e ganhar tempo para alcançar o corpo ideal.

Alguns participantes referiram já ter tomado suplementos alimentares em algum momento, especialmente quando eram mais jovens. O suplemento alimentar tem o valor de um “acelerador” de crescimento e/ou emagrecimento, que nem sempre, os participantes admitiram ser concreto, tendo certo efeito placebo, associado a uma maior motivação ao treino.

S.: Essa questão psicológica de tomar suplemento, eu já vi acontecer muito da pessoa tomar creatina. (...) Muitas vezes já vi, assim, casos da pessoa tomar a creatina, agora, daqui a 10 minutos ir treinar e falar: aumentei minha força, mas não deu nem pra (sic) chegar na célula ainda! Mas já aumentou, psicologicamente já aumentou! Ai você não fala nada, deixa lá o cara com a vibração dele! (Grupo Focal I).

A suplementação alimentar é amplamente disseminada nas academias⁶⁴ sendo um dos primeiros recursos adicionais que os alunos buscam para se assegurar que atingirão seus objetivos e que o farão num espaço de tempo menor. Na discussão foi considerado como tendo um aspecto motivador e não é considerado como uma trapaça na busca pelo corpo musculoso, mas sim um recurso útil, desde que o aluno esteja focado no treinamento.

S.: Não adianta só fazer musculação, tem que comer direito, depois que comer direito pode até entrar com o suplemento, faz musculação comendo direito, se você não crescer, aí você toma o suplemento! (Grupo focal I).

Mas mesmo quando o aluno não está focado, não se identificou nas falas dos participantes um julgamento negativo, de trapaça, a respeito daqueles que consomem suplementos alimentares. Nesses casos, há sim a sensação de que o aluno está jogando dinheiro fora e mantendo falsas expectativas.

Apesar de termos identificado que o consumo em si do suplemento não tem uma conotação negativa, a forma que o aluno começa a tomar o suplemento sim. Aquele indicado pela nutricionista é “mais legítimo” que aquele obtido por outras fontes, como internet ou indicados por outros profissionais de educação física.

E lá (na academia) eles perguntavam com frequência sobre suplementos, não sobre anabolizantes. E a gente conversava bastante sobre isso e eu sempre indicava uma nutricionista, por que com certeza ela tem mais propriedade para falar do que eu. E no dia seguinte tava (sic) ele com o suplemento... (Grupo focal I).

Apesar de abertamente declarar ter tomado suplemento alimentar quando eram atletas ou frequentadores de academia, atualmente, como

estudantes de educação física, os voluntários dos dois grupos declararam não prescrever suplementos aos seus alunos, aconselhando-os a buscar orientação adequada com um nutricionista. Relataram ainda que esta atitude não é uma unanimidade entre profissionais de educação física. Já viram colegas de profissão indicando suplementos e sabem que este comportamento, de certa forma, atende às expectativas de alunos, apesar de considerarem o mesmo inadequado.

S.: E lá (na academia) tinha um professor de educação física... e você via assim ela passar suplemento de R\$300,00, R\$350,00, “toma essa proteína, como se aquela pessoa precisasse...e eu conversando com aquela pessoa, lógico que eu não podia falar não toma, por que o cara era o personal dela, mas dava pra (sic) perceber que a alimentação dela era balanceada...não precisava daquilo. E mesmo assim... (Grupo focal I).

Se o uso de suplementos é considerado um recurso adicional legítimo, para vencer as barreiras mesmo estando “100% focado no treinamento” o mesmo não ocorre com o uso de esteroides anabolizantes, um recurso considerado ilegítimo para o crescimento muscular. Nos grupos focais foram descritas duas situações reconhecidas como desencadeadoras da escolha do início do uso de anabolizantes. A primeira seria a frustração de não ter atingido o corpo desejado, mesmo depois de um treinamento “100% focado”, alimentação, suplementação, descanso. O causador mor desta falta de resultados foi identificada como “herança genética”.

S.: ...aí que mora o perigo do anabolizante! Você fez tudo certo durante o ano todo, não cresceu, você fica putô! Aí vem o professor e fala: tá (sic) vendo aquele ali!? Ele tomou, fez um ciclo e olha como o cara tá (sic)!!! (Grupo focal I).

A segunda é a “empolgação” com as mudanças no corpo provocadas pelos exercícios resistidos, que levam o aluno/atleta a buscar sempre mais e mais, sem um limite claro.

S.: Tanto o cara que está querendo emagrecer, mas ao passo que vai perdendo peso vai diminuindo, vai diminuindo a silhueta da barriga, vai aumentando o braço que ele não tinha. O mais magro vai aumentando tudo e querendo ficar todo riscado...aí ele começa a apelar mesmo pra (sic) parte de anabolizante....não só substâncias que vendem legalmente, né?! Mas comprar produtos que são licenciados em outros países, mas por aqui, por algum motivo não são liberados, e eles acabam fazendo uso, utilizando uma coisa que é até ilegal...como a aplicação de

anabolizante, ainda mais sem a supervisão de um profissional da área de saúde, um nutricionista, um médico mesmo....(Grupo Focal I)

O esteroide anabolizante é usado veladamente no ambiente das academias “comuns” (não apenas nas de fisiculturismo), mas é informalmente comercializado de forma pouco discreta. Nossos voluntários relatam ver esteroides anabolizantes circular por academias e ter o profissional de educação física como aquele que incentiva, fornece e prescreve aos seus alunos. Apesar de reconhecerem que este comportamento é também uma reação às demandas dos alunos, foi unânime o posicionamento de que o profissional de educação física que indica o uso de anabolizantes tem uma má conduta ética.

S.: Para você explicar que ele (o aluno) vai levar não sei quanto tempo... meses, anos para conseguir o objetivo que ele quer, muitas vezes ele não aceita...”ah, mas não tem alguma coisa que possa adiantar esse processo?” aí um bom profissional, pelo menos é o que eu defendo, não indicaria, não o suplemento, os verdadeiros anabolizantes, mas tinha professor que até vendia, ou indicava... (Grupo Focal II).

Esteroides anabolizantes, injetáveis e/ou orais são consumidos num planejamento determinado, chamado de ciclo de crescimento. Nos ciclos de crescimento há um período de uso - que pode ser em pirâmide, aumentando ou diminuindo a dose progressivamente, ou linear, sempre a mesma dose - e um período de recuperação, sem uso do anabolizante⁶⁵. É durante o ciclo, com o treinamento resistido, que o sujeito “bulka”, com o crescimento e definição da massa muscular. Nas falas de nossos participantes reconhece-se que os mesmos conhecem pessoas que consideram que realizar um ciclo para crescimento pode ser um bom risco a correr, mesmo com o conhecimento dos seus efeitos colaterais.

S.: e eu acho que aí que mora o perigo... você tem um professor, naquela academia que eu falei, que o cara não tá (sic) nem aí, e fala: “ah, o risco é pouco, só um ou outro...” (Grupo focal I).

Quem usa, prefere não dizer que usa. Tanto pelo aspecto legal (por seu uso sem prescrição e por sua aquisição sem receita médica) quanto por seu aspecto social. Como já mencionado, a massa muscular construída com o auxílio do anabolizante tem um “valor menor”^{10,13,17}, sendo olhada com desconfiança e ao mesmo tempo com admiração.

Sx.: Aí já me remete a uma raiva...esse cara tomou alguma coisa, não é possível...eu treino certinho, tenho uma boa alimentação e não

chego... o cara vai lá em três anos e chega...me remete um pouco de raiva sim...será que o cara não tomou nada?! Ele burlando!

Sy.: o cara burla...teoricamente ele erra de estar tomando alguma substância que pode fazer um mal...mas tudo bem...todo mundo faz vista grossa e “ah, aquele cara é bonito” (Grupo Focal I).

A ambiguidade relativa ao uso do esteroide anabolizante, observada em nossos dados, em consonância a achados anteriores^{10,13,17,30-31}, reside no fato de reconhecer que o mesmo é uma trapaça, e concomitantemente, reconhecer o impacto positivo da musculatura gerada com auxílio deste recurso.

Tema 2: Fatores influenciadores do “drive for muscularity”

O peso de estar fora do padrão

A constatação mais evidente que se pode tirar dos dados dos dois mini grupos focais é que a aparência importa. Mais exatamente, a aparência adequadamente musculosa importa. Estar com o corpo fora do padrão demanda atenção e correção. É responsabilidade do sujeito reverter esta situação. Não ter o corpo adequado para exposição pode ser motivo de ansiedade.

S.: Você tem que se cuidar um pouco para, porque depois que você vai pra praia... você tem que se cuidar um pouco...pra (sic)...por exemplo quem não tem um padrão de beleza [internalizado], pode tirar a camisa e sentir mais à vontade. Por que se não, você tá(sic) lá... às vezes você deu relaxo... aí você tira a camisa e fica com um pouco de peso na consciencia... querendo ou não...(Grupo Focal II).

O treinamento físico é intensificado para a conquista do corpo adequado. Poder fazer os exercícios de acordo com o planejamento é uma situação que parece provocar uma sensação de conforto.

Sa.: Influência na autoestima né?! Querendo ou não. Você conseguindo treinar, depois de uma sessão de treinamento, toma um banho e tal, dá uma relaxada você se sente mais...

Sb.: ...realizado... (Grupo Focal II).

Mas a atenção não está apenas na aparência do corpo musculoso. Como é preciso aparentar e ter força, a comparação da capacidade de levantar peso, especialmente no aparelho supino, é outro controle de adequação do corpo. O sujeito mais fraco é chacoateado entre os colegas de treino/frequentadores da mesma academia. A solução é aumentar muito o peso. Aumentar apenas um pouco o peso intensifica a gozação.

S.:...a gente tá (sic) treinando lá, uma pessoa, vamos supor...tá (sic) fazendo menos peso no exercício de supino, aí a pessoa é zoada, um fica cornetando o outro direto! (Grupo focal II).

S.: aí eu lembro que eu tava (sic) fazendo um outro exercício, daí eu aumentei o peso...é pouco para o exercício, mas eu aumentei. Aí o cara falou: “ué?! O que é isso aí? Vamos aumentar isso aí? Pra (sic) aumentar só isso aí, não aumenta! (Grupo focal I).

Outra situação que merece reconhecimento como potencial fator para investir em um corpo mais musculoso é estar num local onde há comparação entre o tamanho da musculatura e a capacidade de fazer força (como na academia ou nos jogos universitários). A constatação de que se pode carregar, puxar ou empurrar mais peso, foi salientada como um elemento incentivador à continuidade dos exercícios resistidos. Por outro lado, a constatação de que o tempo passa e que a capacidade de suportar carga não aumenta, pode levar a dúvidas quanto à eficácia do treinamento. Mesmo que a capacidade de produzir mais força seja provocada por uma “roubadinha” - como tirar as costas do apoio para empurrar mais peso no supino - ela ainda apareceu como um elemento incentivador.

Ter um evento que provocará exposição do corpo (como a chegada do verão) foi destacado como um fator que intensifica a busca por um corpo adequado.

...quando a gente vai em festa, em jogos, a gente sempre treina visando estar o melhor possível pelo período de treino, se agente vai em jogos da faculdade, vai ficar quatro dias fora, a gente geralmente tenta treinar todo este período para ficar mais forte, mais hipertrofiado, para achar que está melhor ainda (Grupo Focal I).

Resumidamente, o que se constatou nas falas dos participantes identificadas neste subtema foi uma preocupação e uma importância que não pode ser negligenciada a respeito da aparência e função do corpo, mas especificamente, da musculatura. Ficou claro que há um sofrimento grande por não atingir um padrão de corpo ideal.

O preço para atingir o padrão

Como relatado no subtema “é importante ser musculoso” foi declarada a importância da musculatura para a atratividade física, para o mercado de trabalho, para se sentir confiante, para se sentir bem, para uma boa performance física. Quanto a estes últimos dois pontos, fica a controvérsia. Parece haver um limite para busca do corpo ideal e para a performance esportiva, ou conforme colocado por

um dos participantes do Grupo focal I, há uma “linha muito tênue entre estar saudável e se sentir saudável”.

S:...Inflamação nos dois tendões do joelho, bolsa suprapatelar, o braço esquerdo...a lombar... hoje eu já perdi um pouco, já está mais tranquilo...mas, tipo, eu percebi que com 18 anos eu fui abaixar para pegar a bola e tive que ficar quatro dias sentado, não conseguia nem ficar em posição ereta. Pô (sic), com 18 anos, cara! Eu treinava todo dia, só folgava na sexta...e era (sic) três horas por dia...então a deficiência que o esporte me deu me expulsou do esporte e eu fui buscando outro. Eu sempre gostei de esporte e não vou deixar de fazer nunca (Grupo Focal I).

Discussão

O objetivo desta pesquisa foi identificar crenças, sentimentos e comportamentos relacionados ao “drive for muscularity”, em estudantes de educação física do sexo masculino, utilizando a técnica de grupos focais.

Se fosse preciso resumir nossos dados em algumas palavras, teríamos de afirmar que apontam para o reconhecimento de haver um padrão de corpo ideal, para o desejo de atingi-lo, para o reconhecimento de haver meios mais rápidos e menos aceitáveis para fazê-lo e, principalmente, que ser forte é uma característica valorizada na cultura ocidental, uma marca de êxito. A busca por um corpo musculoso é muito mais que uma resposta aos ideais de beleza veiculados pela mídia. Na medida em que a internalização do padrão ideal varia de pessoa para pessoa, de acordo com elementos da personalidade do sujeito e de sua estrutura de identidade, é compreensível que os músculos torneados reflitam a autoria e responsabilidade que o sujeito tem por sua vida³. Se há um corpo padrão ideal coletivo, há reações individuais a ele, vinculadas à Imagem Corporal do sujeito. “Buscar essa verdade interior determinaria a atitude estética: criar um corpo que materializa a parte mais profunda de si, trabalhar nele para melhor trabalhar sobre si”(p.183)⁶⁶.

Pudemos ver em nossos dados que ser mais forte e mais musculoso está associado a valores como: ser mais bonito, feliz, saudável, cuidadoso, realizado, confiante. É a “imitação prestigiosa” de MAUSS⁶⁷ aos corpos musculosos aos quais foram dados valor e reconhecimento, ao longo da história do ocidente. Há a crença de que, juntamente com a construção do corpo forte, a felicidade, o caráter, a confiança seriam concomitantemente adquiridos.

Os participantes reconhecem que o treinamento intenso para a conquista do corpo adequadamente musculoso e /ou para a conquista de um melhor tempo ou de um gesto esportivo mais primoroso, pode trazer alguns efeitos não desejados. Alguns dos rapazes já vivenciaram a ultrapassagem deste limite. Nas suas falas, fica clara a pouca disposição em voltar a sentir dor para manter ou buscar o melhor desempenho. Frente ao limite do corpo, pode-se reconhecer três reações distintas: 1) mudar de esporte/mudar de foco; 2) manter-se no esporte inicial, reconhecendo que o plano ideal não poderá ser cumprido, mas conquistar o que for possível; e 3) sair do esporte.

Outro conceito de MAUSS⁶⁷ pode ajudar a compreensão de nossos dados, o de técnica corporal. Ser mais forte remete à prática dedicada, monótona e prolongada de exercícios resistidos. Adotar esta técnica corporal, iniciada por Eugen Sandow no início do século XX, reflete mais que a tentativa de alcançar o prestígio que corpos atléticos, definidos, gozam. É uma técnica corporal adotada para se tornar agente de seu corpo e seu destino. Estampa no corpo a atitude, a não passividade, a não docilidade, a virilidade e a imponência máscula⁶⁸.

O baixo percentual de gordura foi outro elemento constituinte do corpo atraente, de uma pessoa feliz e de sucesso. Foi dada menor ênfase ao baixo percentual de gordura, mas não à sua importância. Estar acima do peso, ser o “gordo relaxado” seria estar fora de controle. Mais uma vez, o homem forte e com baixo percentual de gordura encarna aquele que controla sua vida e destino⁶⁹, uma pessoa, então, potencialmente destinada ao sucesso.

A associação estabelecida entre mercado de trabalho e o corpo musculoso merece destaque, juntamente com a negação da associação entre masculinidade e muscularidade. Quanto ao mercado de trabalho, há de se relembrar que os grupos focais foram realizados com estudantes de educação física. De uma forma geral, reconhece-se o preconceito em relação à gordura (“fat bias”), ou seja, a discriminação baseada na obesidade, no mercado de trabalho⁷⁰⁻⁷³. MELVILLE e CARDINAL⁷⁴ verificaram que na contratação do educador físico, cinco a dez quilos de sobrepeso prejudicavam o processo de avaliação, independentemente das qualificações do

profissional. O preconceito à obesidade pode ser verificado dentro da área da educação física, estando associada negativamente à preguiça e “ser mais feminino” entre os homens⁷⁵. Em nossos grupos focais ficou explícito o reconhecimento da expectativa que há sobre a aparência, já que são profissionais que terão uma ação direta sobre os corpos de seus alunos (especialmente em academias de ginástica). No corpo do profissional de educação física do sexo masculino, a obrigatoriedade do baixo percentual de gordura e da musculatura definida, o corpo “sarado”, marcaria sua capacidade de trabalho. Assim, sustenta no seu corpo seu sucesso a partir de seu conhecimento, o modelo o saúde e aparência do profissional capaz⁷⁶⁻⁷⁹.

No Brasil, FONSECA et al.⁸⁰ entrevistaram um profissional de educação física com 28 anos no mercado de trabalho, cujo depoimento dá indícios de que o que se observa em estudos internacionais também fazem eco em nosso meio. Para o entrevistado

a única maneira de aprender a ser um bom profissional de academia é o treinamento com pesos, para assim ter autoridade no que diz: “Tem que treinar muito, tem que sentir dor, tem que saber como é que é pra poder passar pro outro” (p. 378).⁸⁰

A expectativa sobre o corpo do profissional de educação física é real e perversa. O profissional corre o risco de suprir a demanda social que o mercado de trabalho impõe sobre seu corpo e perder o contato objetivo com seu meio, criando focos de conflitos internos⁸¹. O corpo no qual se realiza o desejo do corpo perfeito (e empregável) pode cobrar o preço caro de ser um corpo no qual se esconde uma criatura frágil e fragmentada. Em As cidades Invisíveis⁸², a descrição de Anastácia feita por Marco Polo ao imperador Kublai Khan ilustra esse preço alto que a falta de conhecimento e consciência de própria existência pode cobrar:

A cidade aparece como um todo no qual nenhum desejo é desperdiçado e do qual você faz parte, e, uma vez que aqui se goza tudo o que não se goza em outros lugares, não resta nada além de residir nesse desejo e se satisfazer. Anastácia, cidade enganosa, tem um poder, que às vezes se diz maligno e outras vezes benigno: se você trabalha oito horas por dia como minerador de ágatas ônix crisópratos, a fadiga que dá forma aos seus desejos toma dos desejos a sua forma, e você acha que está se divertindo em Anastácia quando não passa de seu escravo” (p.16).⁸²

Se, pudemos verificar a associação explícita, já descrita em outros estudos, entre o corpo perfeito e o mercado de trabalho em nossos dados, o mesmo

não ocorreu entre masculinidade e muscularidade. A associação entre masculinidade e muscularidade vem sendo investigada no cenário internacional, e via de regra, confirmada^{13,17,83}. Quando perguntamos diretamente aos nossos participantes se eles se sentiam mais homens quando estavam mais musculosos, nos dois grupos focais, houve uma mudança de tema, logo em seguida à pergunta. Chama atenção o adjetivo “ másculo” dado à primeira imagem usada como estímulo externo. Este foi o único momento - que foi escrito, e não falado - em que se fez uma associação declarada entre musculatura e masculinidade. Noutros momentos, quando o tema voltou à discussão, o que ficava explícito, dito e reafirmado é que a musculatura não faz com que o homem se sinta mais homem (mais viril, mais masculino), mas com que ele se sinta mais confiante. Mais confiante para mostrar o corpo e para paquerar. Mais confiante para mostrar os atributos do corpo masculino e exercitar sua atratividade física. Não foi declarada a masculinidade, apenas discretamente referida em relação a um corpo hipertrofiado. Para SABINO⁸⁴ a associação entre o corpo hiper musculoso e a masculinidade “não se dá em razão do que comumente se considera a beleza masculina...mas porque os fisiculturistas são um ícone de força e virilidade” (p.85). De toda forma, este pode ser um tema sensível e na imagem do homem excessivamente forte ela ganhou um espaço.

O que de fato teve espaço, reconhecimento e aprovação é o corpo “suficientemente” musculoso. Este corpo musculoso, mas nem tanto; com os músculos do tórax, braço e abdome definidos; com baixo percentual de gordura é aquele identificado como corpo masculino bonito, especialmente na opinião do sexo oposto^{10,12,20,84}. Ser magro demais, ser forte demais foram associados a desequilíbrios³. O magro demais é menos homem^{20,32}. O forte demais é “trapaceiro”^{28,32,43}. O corpo “suficientemente” musculoso pode ser alcançado com uma rotina ascética de exercícios físicos resistidos, a dieta balanceada e o descanso. Estes são recursos lícitos que o homem pode lançar mão para imitar corpos “suficientemente” musculosos e marcar sua ação⁴³. O consumo de suplementos alimentares é um recurso adicional bem aceito, especialmente quando a dieta balanceada não estiver fornecendo os macronutrientes para o anabolismo muscular⁴³. LOLLO e TAVARES⁶⁴ identificaram que entre consumidores de suplementos alimentares da cidade de Campinas, São Paulo, os maiores motivos para seu consumo são a preocupação com a performance esportiva (35,9%) e com a estética (33,5%). Nossos voluntários reconhecem a pressão sobre o profissional

de educação física indicar e orientar adequadamente o uso de suplementos. Em contrapartida, seu discurso rejeita esta responsabilidade.

Se o tempo for curto, ou se a “herança genética” não for favorável, o consumo de esteroides anabolizantes é a saída controversa para construir o corpo ideal^{59,65,84}. Controversa, pois ao mesmo tempo em que o corpo contruído com seu auxílio é admirado e considerado mais viril, é também julgado com desconfiança, desprezo e menor valor^{10,65,84}. A “herança genética” desfavorável foi apontada como um precursor do uso de recursos auxiliares - suplementos alimentares e esteroides anabolizantes - para a modelagem da musculatura. É interessante esse movimento de apontar para fatores externos - genes dos pais, avós - os motivos para a não obtenção do corpo almejado, mesmo quando há a dedicação do sujeito para sua construção. Nesse momento, a responsabilidade pela “falha” sai do sujeito e recai em fatores alheios ao seu caráter. Ele não é aquele sujeito preguiçoso que buscou a via mais fácil: é aquele que tentou incansavelmente e o corpo o traiu, pois não havia nele os elementos fisiológicos determinados geneticamente para responder ao estímulo dado pela dedicação ao treino, alimentação e descanso. Se há esta aprovação inicial, os resultados conseguidos pelo uso de anabolizantes não está livre dos olhares controversos de admiração/rejeição e reconhecimento/desconfiança. Interessante ainda observar que é reconhecida a presença de esteroides anabolizantes nas academias de musculação. De fato, SILVA e MOREAU⁸⁵ relatam que 19% dos frequentadores de academia envolvidos em sua pesquisa, na cidade de São Paulo, eram usuários de esteroides anabolizantes. Na cidade de Campinas, São Paulo, há o registro de uso por 7,5% dos frequentadores de academias⁶⁴. O profissional de educação física é apontado como o sujeito que veicula estes produtos na academia. Entretanto, foi hegemônico no discurso dos participantes o desaconselhamento do uso deste recurso para a construção do corpo, mesmo quando o sujeito enfrenta a “herança genética” desfavorável.

O treinamento físico contínuo que possibilita alcançar o corpo perfeito pode ser um fator de lesões musculoesqueléticas, o que desfaz a associação do corpo bonito e saudável, tão comumente observada, inclusive no Brasil^{13,84}. Frente a isso, três possibilidades - abandonar o esporte, diminuir a carga de treinamento ou trocar de esporte - foram destacadas como estratégias para manter a saúde. A escolha por uma delas depende da capacidade que o sujeito tem de abandonar o plano ideal inicialmente traçado, assumindo seus limites corporais.

Mas estar fora do padrão pode levar o sujeito a experimentar ansiedade físico social e desconforto em relação ao corpo masculino ideal. Para KIMMEL e MAHALIK⁸⁶ o desconforto em relação ao corpo masculino ideal é mote para adoção de comportamento de risco à saúde - como supertreinamento, uso de anabolizantes, adoção de dietas bizarras. A ansiedade físico social já foi identificada como fator causal de maior busca por incremento muscular⁸⁷. Outras pesquisas associaram maior ansiedade físico social à maior busca pela musculatura^{28,88}. Nossa pesquisa traz evidências de que entre estudantes de educação física esta sensação também pode ser vivenciada.

A experiência de ser alvo de piadas e chacotas também aparece como elemento precursor para um maior investimento na musculatura. Apesar de serem identificadas como brincadeiras, ficou subtendido o desconforto de ser um alvo no grupo, assim como a possibilidade do sujeito gozador se tornar alvo de gozação. O “teasing” (chacota) é um experiência social desagradável, reconhecida como precursora de estados negativos da Imagem Corporal, como transtornos alimentares³⁸ e dismorfia muscular⁸⁹, e assim, merece atenção daquele que conduz trabalhos em grupo, em especial trabalhos corporais, nos quais há uma exposição maior do corpo⁹⁰.

Para dar continuidade à investigação sobre “drive for muscularity” no Brasil, pesquisas futuras poderiam investigar em amostras maiores e variadas, já que as evidências geradas aqui não permitem generalizações. Em populações na qual a musculatura se faz importante, seja pela sua necessidade para o trabalho - como militares, policiais, bombeiros por exemplo - seja por sua ausência - como pessoas com distrofia muscular, lesão da medula espinhal, por exemplo - também são interessantes de serem estudadas. De uma forma mais geral, seria de especial importância continuar pesquisando Imagem Corporal entre estudantes de educação física e outros profissionais, formados e em formação, que atuam diretamente sobre o corpo de seus clientes/pacientes/alunos, dada a importância das experiências corporais na estruturação da Imagem Corporal.

Reafirmamos que nossos dados não podem ser generalizados, mas a contribuição desta pesquisa reside no fato de fornecer evidências para embasar a criação de instrumentos psicométricos específicos para avaliação de “Drive for Muscularity”. Além disso, evidenciou elementos importantes para valorização, cuidados e regras a respeito do corpo do homem envolvido com o estudo da atividade física e esporte, o que pode contribuir para uma reflexão acerca de sua formação profissional.

Concluindo, pudemos observar em nossos dados que a aparência física é importante, mas aquele que parece forte também deve ser capaz de fazer força. Aparência e função caminham juntas, mas nem sempre o binômio saúde-beleza pode ser encontrado, apesar de ser aceito e acatado. O corpo suficientemente musculoso é aquele mais bem aceito, sendo que o corpo hipertrofiado é aquele associado à masculinidade hegemônica⁹¹. A forma lícita de alcançar o corpo

musculoso é através da rotina ascética de treinamento, alimentação balanceada e descanso. Os suplementos alimentares são recursos adicionais aceitos. O uso de esteroides anabolizantes por aqueles com “herança genética” desfavorável é inicialmente “perdoado”, mas o corpo que resulta deste recurso é alvo de sentimentos controversos. Especificamente para o profissional de educação física, o mercado de trabalho pode exercer uma pressão demasiada para atender ao corpo ideal.

Abstract

Drive for muscularity aspects among Physical Education undergraduate students

Drive for Muscularity refers to the desire to achieve an ideal muscular body, as well the degree of concern that an individual can have about increasing muscle mass and the motivation to do so. The aim of this study was to contribute for the comprehension of drive for muscularity in the Brazilian cultural scenario, looking for beliefs, feelings and behaviours associated with this construct, in male physical education students. To generate the evidences, two focus groups, with five participants in each one, were conducted. Through the thematic decomposition were identified two main topics and five subtopics distributed between them: "it is important to be muscular"; "it is important to be enough muscular"; "the build of the muscular body"; "the price of being far from the muscular ideal" and "the price to achieve the muscular ideal". We concluded that body appearance and function are important, those who appear to be strong must be capable of lift weights. The muscular enough body, with low body fat, is the one that is valued, either in the labor market. The most legitimate way to achieve the muscular body is through an ascetic routine of physical training, balanced diet and rest. Food supplements are acceptable additional resources. The use of anabolic steroids by those with unfavorable "genetic inheritance" is initially "forgiven", but the body that results from this resource is a source of ambiguous feelings.

KEY WORDS: Physical education; Males; Body image.

Referências

1. Cash T, Smolak L. Understanding body images: historical and contemporary perspectives. In: Cash T, Smolak L. *Body image: a handbook of science, practice and prevention*. New York: Guilford; 2011. p.3-11
2. Thompson JK, Smolak, L. *Body image, eating disorders, and obesity in youth: assessment, treatment and prevention*. Washington: American Psychological Association; 2011.
3. Jackson LA. Physical attractiveness: a sociocultural perspective. In: Cash T, Pruzinsky T, organizadores. *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford; 2002. p.13-21.
4. Tiggemann M. Sociocultural perspectives on human appearance on body image. In: Cash T, Smolak L, organizadores. *Body image: a handbook of science, practice and prevention*. New York: Guilford; 2011. p.12-9.
5. Rodin J, Silberstein L, Striegel-Moore R. Women and weight: a normative discontent. *Nebr Symp Motiv*. 1984;32:267-307.
6. Thompson JK, Cafri G. The muscular ideal: an introduction. In: Thompson JK, Cafri G, organizadores. *The muscular ideal: psychological, social and medical perspectives*. Washington: American Psychological Association; 2007. p.3-12.
7. Pope HG, Katz DL. Bodybuilders' psychosis. *Lancet*. 1987;1:863.
8. Cohn LD, Adler NE. Female and male perceptions of ideal body shapes: distorted views among Caucasian college students. *Psychol Women Quart*. 1992;16:69-79.

9. Mishkind M, Rodin J, Silberstein L, Striegel-Moore R. The embodiment of masculinity: cultural, psychological and behavioural dimensions. *Am Behav Sci.* 1986;29:545-62.
10. Pope HG, Phillips KA, Olivardia R. *The Adonis complex.* New York: Free; 2000.
11. Grogan S. *Body Image: understanding body dissatisfaction in men, women and children.* New York: Routledge; 1999.
12. Luciano L. *Looking good: male body image in modern America.* New York: Hill and Wang; 2001
13. Grogan S, Richards H. *Body Image: focus groups with boys and men.* *Men Masc.* 2003; 4: 219-32.
14. Leit RA, Pope HG, Gray JG. Cultural expectations of muscularity in men: the evolution of playgirl centerfolds. *Int J Eat Disord.* 2001;29:90-3.
15. Ridgeway RT, Tylka TL. College men's perceptions of the ideal body composition and shape. *Psychol Men Masc.* 2005;6:209-20.
16. Raudenbush B, Zellner DA. Nobody's satisfied: effects of abnormal eating behaviors and actual and perceived weight status on body image satisfaction in males and females. *J Soc Clin Psychol.* 1997;16:95-110.
17. Adams G, Turner H, Bucks R. The experience of body dissatisfaction in men. *Body Image.* 2005;2:271-83.
18. Davis C, Fox J, Brewer H, Ratusny D. Motivations to exercise as a function of personality characteristics, age, and gender. *Pers Individ Differ.* 1995;19:165-74.
19. Pope HG, Katz DL, Hudson J. Anorexia nervosa and "reverse anorexia" among 108 male bodybuilders. *Compr Psychiatry.* 1993;34:406-9.
20. Bergstrom RL, Neighbors C, Lewis MA. Do men find "bony" women attractive?: consequences of misperceiving opposite sex perceptions of attractive body image. *Body Image.* 2001;1:183-91.
21. Buttler JC, Ryckman RM. Perceived and ideal physiques in male and female university students. *J Soc Psychol.* 1993;133:751-2.
22. Forbes GB, Dams-Curtis LE, Rade B, Jaberg P. Body dissatisfaction in women and men: the role of gender-typing and self-esteem. *Sex Roles.* 2001;44:461-84.
23. McCreary DR, Sasse DK. An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *J Am Coll Health.* 2000;48:297-304.
24. Morrison TG, Morrison MA, McCann L. Striving for bodily perfection? An overview of the drive for muscularity. In: Kindes M, organizador. *Body image: new research.* New York: Nova Science; 2006. p.1-34.
25. McCreary DR, Sasse DK, Saucier DM, Dorsch KD. Measuring the drive for muscularity: factorial validity of the drive for muscularity scale in men and women. *Psychol Men Masc.* 2004;5:49-58.
26. McCreary DR. The drive for muscularity scale: description, psychometrics, and research findings. In: Thompson K, Cafri G, organizadores. *The muscular ideal: psychological, social and medical perspectives.* Washington: American Psychological Association; 2007. p.87-106.
27. Bergeron DP, Tylka TL. Support for the uniqueness of body dissatisfaction from drive for muscularity among men. *Body Image.* 2007;4:288-95.
28. Leone JE, Fetro JV. Perceptions and attitudes toward androgenic-anabolic steroid use among two age categories: a qualitative inquiry. *J Strength Cond Res.* 2007;21:532-7.
29. Vandello JA, Bosson JK, Cohen D, Burnaford RM, Weaver JR. Precarious manhood. *J Pers Soc Psychol.* 2008; 95:1325-39.
30. Labre MP. The male body ideal: perspectives of readers and non-readers of fitness magazines. *J Men Health Gend.* 2005;2:223-9.
31. Karazsia BT, Crowther JH. Psychological and behavioral correlates of the SATAQ-3 with males. *Body Image.* 2008; 5:109-15.
32. Gray JJ, Ginsberg RL. Muscle dissatisfaction: psychological and cultural research and theory. In: Thompson K, Cafri G, organizadores. *The muscular ideal: psychological, social and medical perspectives.* Washington: American Psychological Association; 2007. p.15-40.
33. Thompson JK, Heinberg L, Altabe M, Tantleff-Dunn S. *Exacting beauty: theory, assessment and treatment of body image disturbance.* Washington: American Psychological Association; 1998.
34. McCreary DR. Body image and muscularity. In: Cash T, Smolak L, organizadores. *Body image: a handbook of science, practice and prevention.* New York: Guilford; 2011. p.198-205.
35. Grieve FG. A conceptual model of factors contributing to the development of muscle dysmorphia. *Eat Disorder.* 2007;15:63-80.
36. Striegel-Moore RH, Franco DL. Body image issues among girls and women. In: Cash T, Pruzinsky T, organizadores. *Body Image: a handbook of theory, research and clinical practice.* New York: Guilford; 2002. p.183-91.
37. Bidaud E. *Anorexia mental, ascese, mística: uma abordagem psicanalítica.* Rio de Janeiro: Companhia de Freud; 1998.
38. Garner DM. Body image and anorexia nervosa. In: Cash T, Pruzinsky T, organizadores. *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice.* New York: Guilford; 2002. p.295-303.

39. Olivardia R. Muscle dysmorphia: characteristics, assessment, and treatment. In: Thompson K, Cafri G, organizadores. *The muscular ideal: psychological, social and medical perspectives*. Washington: American Psychological Association; 2007. p.123-40.
40. Cyrulnik B. *Os patinhos feios*. São Paulo: Martins Fonte; 2004.
41. Kelley CCG, Neufeld JM, Musher-Eizenman DR. Drive for thinness and drive for muscularity: opposite ends of the continuum or separate constructs? *Body Image*. 2010;7:74-7.
42. Chittester NI, Hausenblas HA. Correlates of drive for muscularity: the role of anthropometric measures and psychological factors. *J Health Psychol*. 2009;14:872-7.
43. Dodge T, Litt D, Seitchik A, Bennett S. Drive for muscularity and beliefs about legal performance enhancing substances as predictors of current use and willingness to use. *J Health Psychol*. 2008;13:1173-9.
44. Litt D, Dodge T. A longitudinal investigation of the drive for muscularity scale: predicting use of performance enhancing substances and weightlifting among males. *Body Image*. 2008;5:346-51.
45. McCreary DR, Hildebrandt TB, Heinberg LJ, Boroughs B, Thompson JK. A review of body image influences on men's fitness goals and supplement use. *Am J Men Health*. 2007;4:307-16.
46. Morrison TG, Morrison MA. Psychometrics properties of the Swansea muscularity attitudes questionnaire (SMAQ). *Body Image*. 2006;3:131-44.
47. McCreary DR, Saucier DM. Drive for muscularity, body comparison, and social physique anxiety in men and women. *Body Image*. 2009;6:24-30.
48. Hildebrandt T, Walker DC, Alfano L, Delinsky S, Bannon K. Development and validation of a male specific body checking questionnaire. *Int J Eat Disorders*. 2010;43:77-87.
49. Morrison TG, Morrison MA, Hopkins C. Striving for bodily perfection? An exploration of the drive for muscularity in Canadian men. *Psychol Men Masc*. 2003;4:111-20.
50. Nowell C, Ricciardelli LA. Appearance-based comments, body dissatisfaction and drive for muscularity in males. *Body Image*. 2008;5:337-45.
51. Vartanian LR, Giant CL, Passino RM. Ally McBeal vs. Arnold Schwarzenegger: comparing mass media, interpersonal feedback and gender as predictors of satisfaction with body thinness and muscularity. *Soc Behav Pers*. 2001;29:711-24.
52. Antoniazzi AS, Dell'Aglio DD, Bandeira DR. O conceito de coping: uma revisão teórica. *Estud psicol (Natal)*. 1998;3:273-94.
53. Hatoum IJ, Belle D. Mags and abs: media consumption and bodily concerns in men. *Sex Roles*. 2004;51:397-407.
54. Grossbard JR, Lee CM, Neighbors C, Larimer ME. Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles*. 2009;60:198-207.
55. Campana ANNB. *Relações entre as dimensões da imagem corporal: um estudo em homens brasileiros [tese]*. Campinas (SP): Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação Física; 2011.
56. Pope CG, Pope HG, Menard W, Fay C, Olivardia R, Phillips KA. Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image*. 2005;2:395-400.
57. Thompson JK. *Body image disturbance: assessment and treatment*. New York: Pergamon; 1990.
58. Malhotra NK. *Pesquisa de marketing: uma orientação aplicada*. Porto Alegre: Bookman; 2002.
59. Stenner P. Discoursing jealous. In: Burman E, Parker I, organizadores. *Discourse analytic research: repertoires and readings of texts in action*. London: Routledge; 1993. p.94-132.
60. Bertrand JT, Brown JE, Ward VM. Techniques for analyzing focus group data. *Evaluation Rev*. 1992;16:198-209.
61. Olivardia R. Body image and muscularity. In: Cash T, Pruzinsky T, organizadores. *Body image: a handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford; 2002. p.210-8.
62. Evans RR, Cotter EM, Roy JL. Preferred body type of fitness instructors among university students in exercise classes. *Percept Mot Skills*. 2005;101:257-66.
63. Carvalho YM. *O "mito" da atividade física e saúde*. São Paulo: Hucitec; 2004.
64. Lollo PCB, Tavares MCGCF. Perfil dos consumidores de suplementos dietéticos nas academias de ginástica de Campinas, SP. *Lect Educ Fís Deportes*. 2003;15. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd147/consumo-de-suplementos-alimentares-por-praticantes-de-jiu-jitsu.htm>.
65. Bahrke MS. Muscle enhancing substances and strategies. In: Thompson JK, Cafri G, organizadores. *The muscular ideal: psychological, social and medial perspectives*. Washington: American Psychological Association; 2007. p.141-60.
66. Vigarello G. *A história da beleza*. Rio de Janeiro: Ediouro; 2005.
67. Mauss M. *Sociologia e antropologia*. São Paulo: Cosac Naify; 2003.
68. Badinter E. *XY: sobre a identidade masculina*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira; 1995.

69. Bordo S. *The male body: a new look at men in public and private*. New York: Farrar, Straus and Giroux; 1997.
70. Bellizzi JA, Hasty RW. Territory assignment decisions and supervising unethical selling behavior: the effects of obesity and gender as moderated by job-related factors. *J Pers Selling Sales Manage*. 1998;18:35-49.
71. Concepcion RY. *Weight stigma consciousness and perceived physical appearance: their key precursors and relationship to health behaviors [thesis]*. Corvallis (OR): Oregon State University, Exercise and Sport Science; 2007.
72. Larkin JC, Pines HA. No fat persons need apply: experimental studies of the overweight stereotype and hiring preference. *Work Occup*. 1979;6:312-27.
73. Teachman BA, Brownell KD. Implicit anti-fat bias among health professionals: Is anyone immune? *Int J Obes Relat Metab Disord*. 2001;25:1525-31.
74. Melville DS, Cardinal BJ. Are overweight physical educators at a disadvantage in the labor market? A random survey of hiring personnel. *Phys Educat*. 1997;54:216-22.
75. Chambliss HO, Finley CE, Blair SN. Attitudes toward obese individuals among exercise science students. *Med Sci Sports Exerc*, 2004;36:468-74.
76. Cardinal BJ, Cardinal MK. Role modeling in HPERD: do attitudes match behavior? *J Phys Educ Recreat Danc*. 2001;72:34-9.
77. McCullick BA. Practitioner's perspectives on values, knowledge, and skills by PETE participants. *J Teach Phys Educ*. 2001;21:35-56.
78. Powers J. *A survey of NCAA division 1 strength and conditioning coaches: characteristics and opinions [dissertation]*. Tampa (FL): University of South Florida, Department of Physical Education and Exercise Science; 2008.
79. Settle A. *The relationship of parental health habits, school curriculum, organized sport participation and teacher behavior on the attitudes and perceptions of physical education among tri-county West Virginia high school students [thesis]*. Daphne (AL): United States Sports Academy; 2005.
80. Fonseca RG, Correa AA, Silva PM, Soriano JB. O conhecimento profissional na intervenção em educação física: um estudo de caso etnográfico. *Rev Educ Fis*. 2009;20:367-80.
81. Iwanowicz B. A imagem e consciência do corpo. In: Bruhns TH, organizador. *Conversando sobre o corpo*. Campinas: Papirus; 1989. p.63-82.
82. Calvino I. *As cidades invisíveis*. São Paulo: Companhia das Letras; 2001.
83. McCreary DR, Saucier DM, Courtenay WH. The drive for muscularity and masculinity: testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes and conflict. *Psychol Men Masc*. 2005;6:83-94.
84. Sabino C. *Musculação: expansão e manutenção da masculinidade*. In: Goldenberg M, organizador. *Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros*. Rio de Janeiro: Record; 2000. p.61-104.
85. Silva ISME, Moreau RLM. Uso de esteróides anabólicos androgênicos por praticantes de musculação de grandes academias da cidade de São Paulo. *Rev Bras Cienc Farm*. 2003;39:327-33.
86. Kimmel SB, Mahalik JR. Measuring masculine body ideal distress: development of a measure. *Int J Men Health*. 2004;3:1-10.
87. Brunet J, Sabiston CM, Dorsch KD, McCreary DR. Exploring a model linking social physique anxiety, drive for muscularity, drive for thinness and self-esteem among adolescents boys and girls. *Body Image*. 2010;7:137-42.
88. Martin JJ, Kliber A, Kulinna PH, Fahlman M. Social physique anxiety and muscularity and appearance cognitions in college men. *Sex Roles*. 2006;55:151-8.
89. Wolke D, Sapouna M. Big men feeling small: childhood bullying experience, muscle dysmorphia and other mental health problems in bodybuilders. *Psychol Sports Exerc*. 2008;9:595-604.
90. Tavares MCGCF. *Imagem corporal: conceito e desenvolvimento*. São Paulo: Manole; 2003
91. Kimmel MS. A produção simultânea de masculinidades hegemônicas e subalternas. *Horiz Antropol*. 1998;4:103-17.

ENDEREÇO

Angela Nogueira Neves Betanho Campana
R. Germânia, 364 - apto. 21B
13070-770 - Campinas - SP - BRASIL
e-mail: angelanneves@yahoo.com.br

Recebido para publicação: 13/05/2013
1a. Revisão: 12/11/2013
2a. Revisão: 10/02/2014
Aceito: 10/02/2014