

A CONSTRUÇÃO DO GÊNERO NA PRÁTICA DE MUSCULAÇÃO EM ACADEMIAS

Júlia Bellini Capelari*

Cássia Cristina Furlan**

Patrícia Lessa***

RESUMO: Neste artigo apresentamos uma análise dos discursos acerca do corpo que homens e mulheres têm ao procurar a prática de musculação. Os objetivos da investigação foram analisar as relações de gênero presentes no ambiente das academias; verificar a prática da musculação como uma pedagogia de corpo que constrói modelos de feminino e de masculino e conhecer o perfil dos praticantes de musculação da academia da Universidade Estadual de Maringá (UEM). A musculação de academia é um lócus privilegiado para o estudo das relações de gênero e reprodução de valores masculinos e femininos, bem como um espaço pedagógico onde se constroem representações de corpo e de gênero. Os dados encontrados indicam que as mulheres valorizam o padrão do corpo magro e entre os 30 homens pode-se afirmar que o corpo ideal é o corpo hipertrofiado, porém ambos distorcem ou mesmo fragmentam o corpo.

Palavras-Chave: Gênero. Musculação. Academia.

Neste artigo apresentamos uma análise de discurso do corpo que homens e mulheres têm ao procurar a prática de musculação. Essa análise sobre o corpo teve como base o estudo das relações de gênero no ambiente das academias e da prática da musculação como uma pedagogia de corpo que constrói modelos de feminino e de masculino. Os problemas de pesquisa foram: existem diferenças nos discursos de corpo dos praticantes de musculação? Homens e mulheres apresentam os mesmos objetivos quando buscam a musculação? Para realizar nossa pesquisa sobre o discurso do corpo em praticantes da musculação, entrevistamos 60 sujeitos, 30 homens e 30 mulheres, que freqüentam a Academia de Ginástica e Musculação da Universidade Estadual de Maringá, conhecida como Centro de Excelência em Atividade Física (CEAF).

Nesse caminho, procuramos articular a produção teórica acerca da musculação em academias, destacando como os sujeitos estudados estão inscritos em uma academia escola em termos de gênero. O apelo ao corpo como beleza padronizada, modelada e enquadrada teve início no século XX e permeia o imaginário da sociedade. “O corpo torna-se, então, um produto, um rascunho a ser corrigido, um acessório da presença, testemunha de defesa

usual daquele que o encarna, sendo, assim, a descrição da pessoa deduzida da feição do rosto ou das formas de seu corpo” (BRETON, 2006, p. 9 apud AZEVEDO; GONÇALVES, 2007, p. 68).

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

Para entender melhor a visão fragmentada do corpo entre homens e mulheres e as diferenças motivacionais para que ambos adotem a musculação como prática regular, é necessário compreender o conceito de gênero, que vai além da distinção entre “machos” e “fêmeas”, baseada em características genéticas. Para Machado e Deive (2007, p. 3) “o gênero consiste numa categoria complexa que articula três aspectos: a atribuição de gênero, a identidade e o papel de gênero”. Este conceito relacionado com as práticas corporais torna-se um fator relevante, pois, mais do que diferenças biológicas, o gênero também tem influência nos fatores sócio-culturais e na inserção de ambos os sexos em diferentes práticas corporais, fazendo parte da construção da identidade de cada pessoa e integrando o conceito de gênero.

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

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

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

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

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

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

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

para alcançar o ideal de corpo acumulam-se, desde os mais naturais e menos invasivos até as intervenções cirúrgicas. Como afirma Votre et al. (2008, p. 63):

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

No que diz a respeito às academias separadas por gênero, os homens respondem que não gostariam dessa divisão. Apresentam um discurso homofóbico. Afirmam que academias separadas para homens indicariam um local só para homossexuais: *“Acho que isso é uma concentração de egos e vaidades e, por vezes, homossexuais; eu não iria, é nojento, mas se tivesse só eu e as mulheres; seria o paraíso”* (entrevistado 1). *Ridículo, você vem malhar, você fica puxando ferro e só vai ver homem na academia? O cheiro e a visão não vai (sic) ser legal”* (entrevistado 21).

A maioria das mulheres não se opõe às academias separadas. Quatro mulheres apresentam um discurso com um atributo negativo da condição feminina em um mesmo local, ou seja, mulheres juntas *“dá muita fofoca e inveja”* (entrevistada 1). Vinte e seis mulheres não se importam com essa separação. O discurso desse grupo indica preocupação com a atividade de musculação do corpo feminino sob o olhar dos homens: *“Com certeza, ficaria mais a vontade. Adoraria poder usar as roupas que quero quando está muito calor. Ficaria mais a vontade para usar aparelhos em que os homens ficam nos olhando. Homens são muito brutos. Até os instrutores acham que nós queremos malhar só a pernas.”* (entrevistada 10). *“Eu acho que é interessante porque tem muitas mulheres que se sentem oprimidas com o próprio corpo. Seria bom”.* (entrevistada 25). *“Olha, pensando agora nisso, acho que gostaria e usaria, sim. Acho que eu teria menos vergonha; os homens vêm muito na academia para olhar meninas com bundas e ficar com braço forte, mas nem todas meninas são assim”.* (entrevistada 28).

Quanto ao discurso dos entrevistados em relação à existência de um corpo ideal, pode-se enfatizar que, embora não digam que não existe um corpo ideal, as motivações apresentadas por estes (homens e mulheres) supõem um ideal de corpo ou, pelo menos, um corpo sem excesso de peso, delineado e com boa aparência como enfatizam as 30 mulheres

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

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

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

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

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

O conteúdo dos questionários eram basicamente questões acerca da prática e dos conhecimentos desta pelos praticantes da musculação, além de questões em que havia a sugestão de, por exemplo, o praticante participar de uma academia apenas para homens ou apenas para mulheres.

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

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

Referências



AZEVEDO, Aldo Antonio; GONÇALVES, Andréia Santos. Reflexões acerca do papel da resignificação do corpo pela Educação Física Escolar, face ao estereótipo de corpo ideal construído na contemporaneidade. **Revista conexões**, v. 5, n. 1, 2007.

DEVIDE, Fabiano Pries. **Gênero e mulheres no esporte: história das mulheres nos jogos olímpicos modernos**. Ijuí: Editora Unijuí, 2005.

HANSEN, Roger; VAZ, Alexandre Fernandez. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do esporte**, Campinas, v. 26, n. 1, p. 135-152, set. 2004.

LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Monica. Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres. **Iniciação científica CESUMAR**, v.9, n.2, p.109-117, jul/dez. 2007.

MACHADO, Leonardo de Paula; DEVIDE, Fabiano Pries. Representações de homens e mulheres sobre a prática de musculação em academia. **Revista Digital Buenos Aires**. n. 111, ago 2007.

NEIVA, Gabriela. GOMES, Euza Maria P. COSTA, Juliana Santos. Academias de ginástica só para mulheres: inovação ou tradição? In: Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte. Disponível em: <http://www.cbce.org.br/cd/lista_area_07.htm>. Acesso em: 30 dez. 2007.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi. Descobrir o corpo: uma história sem fim. **Espaço e realidade**. CIDADE, v. 25, n. 2, p. 49-58. jul./dez. 2000.

VOTRE, Sebastião Josué; VIGNE, Joana Angélica; LACERDA, Yara. Mulheres da Rocinha: relações entre corpo, identidade e trabalho. **Revista Movimento**, Porto Alegre, v. 14, n. 03, p. 53-69, 2008.