

UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM CIÊNCIAS DO MOVIMENTO HUMANO

EDUARDO PINTO MACHADO

“SEGUE O PLANO!”

**A RELAÇÃO DE AUTORIDADE/OBEDIÊNCIA ENTRE COACH E PUPILO NO
PROCESSO DE CONSTRUÇÃO CORPORAL DO FISCULTURISTA**

Porto Alegre
Agosto de 2020

EDUARDO PINTO MACHADO

“SEGUE O PLANO!”

**A RELAÇÃO DE AUTORIDADE/OBEDIÊNCIA ENTRE COACH E PUPILO NO
PROCESSO DE CONSTRUÇÃO CORPORAL DO FISCULTURISTA**

Tese de Doutorado entregue ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Orientador: Alex Branco Fraga

Porto Alegre

Agosto de 2020

EDUARDO PINTO MACHADO

“SEGUE O PLANO!”

**A RELAÇÃO DE AUTORIDADE/OBEDIÊNCIA ENTRE COACH E PUPILO NO
PROCESSO DE CONSTRUÇÃO CORPORAL DO FISCULTURISTA**

Conceito final: A

Aprovado em 31 de Agosto de 2020

Banca examinadora:

Professor Dr. Humberto Luis de Cesaro (IFC)

Professora Dr^a. Daniela Rippol (ULBRA)

Professor Dr. Mauro Myskiw (UFRGS)

Professor orientador:

Prof. Dr. Alex Branco Fraga (UFRGS)

Porto Alegre

Agosto de 2020

CIP - Catalogação na Publicação

Machado, Eduardo Pinto
"Segue o plano!" A relação de autoridade/obediência
entre coach e pupilo no processo de construção
corporal do fisiculturista / Eduardo Pinto Machado. --
2020.
212 f.
Orientador: Alex Branco Fraga.

Tese (Doutorado) -- Universidade Federal do Rio
Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de
Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto
Alegre, BR-RS, 2020.

1. expertise. 2. bioascese. 3. enhancement
corporal. 4. fisiculturismo. 5. políticas da própria
vida. I. Fraga, Alex Branco, orient. II. Título.

À Fernanda, meu amor, obrigado por toda paciência
e companheirismo nesses anos de Tese.
Nós conseguimos!!!

AGRADECIMENTOS

Primeiramente a Deus, pelo dom da vida e pela possibilidade de fazer ciência com aquilo que amo: o fisiculturismo.

À família, pois eles foram os responsáveis pela minha paixão pelos estudos e pela minha inquietude sobre o mundo. Com eles aprendi as primeiras letras e os primeiros números, e se cheguei até aqui, muito do que aprendi com eles está nesse documento.

À Fernanda, meu amor, que conheci em meio à turbulência da vida e, como magia do destino, me completou como se há anos me conhecesse. Obrigado pelas refeições preparadas com carinho e dedicação, pela paciência comigo quando eu estava em preparação. Ela, mais que todos, também vivenciou como companheira-coadjuvante as loucuras e radicalidades de todo o processo contido neste relatório e merece destaque especial. Lidar com um doutorando fisiculturista não deve ter sido uma tarefa fácil.

Aos amigos, que sempre compreenderam minhas abdicções e me apoiaram nos momentos mais difíceis deste percurso.

Desculpem-me pelos meus momentos ausentes, pelas horas ininterruptas de treinamento e de esteira, e por todas as refeições que eu abri mão. Tudo foi para chegar até aqui! E nós conseguimos!

Obrigado ao meu coach/mentor/guru de fisiculturismo Ahmad (*queria muito citar teu nome aqui, mas por critérios éticos, não vou!*).

Obrigado ao meu coach/mentor/guru acadêmico Alex Branco Fraga.

Obrigado aos meus colegas de Polifes e demais colegas de PPGCMH.

Obrigado aos meus colegas de ESEFID que “seguraram as pontas” em minha ausência.

O doutor-fisiculturista que aqui se forma, deve MUITO a vocês.

Com muito amor.

Obrigado.

RESUMO

Este relatório de tese de doutorado versa sobre a relação entre coach (treinador) e pupilo (atleta) de fisiculturismo. De modo mais específico, busco compreender como se constitui, e se reforça, esta relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo em processos de construção corporal socialmente demarcados pela radicalidade das práticas de hipertrofia muscular. Toda movimentação analítica tem como marco teórico conceitual central as formulações sobre as políticas da própria vida desenvolvidas por Nikolas Rose (2013), em especial os conceitos de *expertise* e *enhancement* corporal; o conceito de bioascese tratado aqui sob a ótica de Francisco Ortega (2005; 2008) e Paula Sibília (2008); e o conceito de poder pastoral em Michel Foucault (2003a, 2003b). A opção metodológica foi a etnografia em combinação com entrevistas semiestruturadas e análise documental. A parte empírica do trabalho está sustentada em quatro fontes, sendo três delas provenientes da produção de dados primários próprios da pesquisa de campo no doutorado e outra oriunda de dados secundários produzidos em pesquisa de campo desenvolvida no mestrado. A primeira e principal fonte para a produção de dados primários foi a etnografia realista, tal como proposta por Michael Atkinson (2015). Por meio dessa vertente etnográfica, registrei em diários de campo as minhas rotinas de preparação para competição de fisiculturismo (*pré-contest*), incluindo as rotinas de finalização na semana pré-campeonato e os bastidores do *backstage*; bem como aquelas fora da fase de competição (*off-season*), enfatizando a relação de autoridade/obediência com o coach contratado. A segunda fonte de produção de dados primários foi a realização de entrevistas com outros dois coaches de destaque no cenário sul brasileiro, nas quais foram abordadas questões que remetiam à temática central do estudo. A terceira fonte de produção de dados primários foi a análise documental de materiais digitais selecionados nas redes sociais dos coaches de fisiculturismo, sobretudo postagens no *Instagram* e *Facebook*, que se relacionavam à temática central do estudo. A quarta fonte utilizada foram as entrevistas realizadas com os pupilos de fisiculturismo que participaram do estudo que desenvolvi em minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015), configurando-se no que se convencionou chamar na literatura sobre pesquisa qualitativa de *second review* (FLICK, 2009). A partir da análise dessa materialidade empírica, pude identificar que a entrega do pupilo ao plano traçado pelo coach decorre, dentre diversos fatores, da demonstração do grau de *expertise* do coach em dois pontos: nível de conhecimento acadêmico (formação relacionada à área da saúde e/ou biomédica); e, fundamentalmente, desempenho no processo de construção corporal do fisiculturista (*shapes* de atletas e currículo de títulos obtidos). Contudo, por mais renomado que seja o coach, a relação de autoridade sobre o pupilo não se dá por meio de uma obediência automática, é um processo que se reforça em meio às dúvidas, resistências e crises existenciais do pupilo frente às radicalidades do processo de construção corporal do fisiculturista. Portanto, é uma relação que vai se estabelecendo por meio de graus de adesão, nomeados nessa tese de

modulações, que variam da “pouca entrega” à “total entrega” ao plano do coach em conformidade com o nível de conhecimento/formação do pupilo sobre o assunto. De modo mais específico, a obediência do pupilo à autoridade do coach se reforça quando o primeiro vê estampado em seu próprio corpo os resultados do plano ao qual ele se submeteu voluntariamente, alimentando aquilo que identifiquei como sendo um “compromisso moral” com o coach decorrente dessa relação de obediência. Um compromisso que acaba se tornando quase indissolúvel quando o pupilo passa a se preocupar em não “decepcionar o coach”, o que corresponderia à última das quatro modulações construídas na análise: a “entrega total”. Em conclusão, pude compreender que a relação de autoridade/obediência entre coaches e pupilos se dá por meio de diferentes níveis de entrega não só em relação à adesão ao plano de treinamento a ser seguido, mas também em relação à capacidade do coach em orientar os pupilos frente às mudanças no volume muscular. Os coaches de fisiculturismo seriam, então, os responsáveis pelo elo entre o que é afirmado em estudos realizados em laboratórios de fisiologia do exercício e a materialização da construção corporal dentro de uma sala de musculação.

Palavras-chave: musculação, expertise, etnografia.

“Follow the plan!” The authority/obedience relationship between bodybuilding guru and pupil in the body enhancement process

ABSTRACT

This thesis is about a relationship between bodybuilding guru (trainer) and pupil (athlete) of bodybuilding. More specifically, the search aim to understand how this relationship of authority / obedience between bodybuilding guru and pupil of bodybuilding is composed and reinforced in body building processes, socially demarcated by the radicality of muscle hypertrophy practices. The theoretical framework is focused on politics of itself by Nikolas Rose (2013), especially the concepts of expertise and body enhancement; the concept of bioascesis treated here from the perspective of Francisco Ortega (2005; 2008) and Paula Sibília (2008); and the concept of pastoral power in Michel Foucault (2003a, 2003b). The methodological option was ethnography in combination with semi-structured interviews and document analysis. An empirical part of the work is supported by four sources, three of which are the results of the production of single primary data from field research in the doctorate and another second of secondary data used in the field research studied in the master's degree. The first and main source of primary data production was realistic ethnography, as proposed by Michael Atkinson (2015). Through this ethnographic approach, I recorded in my diaries my preparation routines for bodybuilding competition (pre-contest), including the routines of the peak week in the pre-championship week and the backstage moment; as well as those situations outside the competition phase (off-season), emphasizing the relationship of authority / obedience with the hired bodybuilding guru. The second source of primary data production was the interviews with two other prominent bodybuilding gurus in the South-Brazilian scenario. The third source of primary data production was the document analysis of digital materials selected on the social networks of bodybuilding gurus, especially posts on Instagram and Facebook. The fourth source used was the interviews with the bodybuilding pupils who participated in the study I developed in my master's dissertation (MACHADO, 2015), for this we adopted what the literature on qualitative research calls second review (FLICK, 2009). I could identify that the surrender of the pupil to the plan outlined by the bodybuilding guru stems, among other factors, from the demonstration of the degree of expertise of the bodybuilding guru in two points: level of academic knowledge (training related to the health and / or biomedical area); and performance in the body enhancement process of the bodybuilder (shapes of athletes and winning curriculum). However renowned the coach may be, the relationship of authority over the pupil does not occur through automatic obedience. It is a process that is reinforced amid the pupil's doubts, resistance and existential crises in the face of the radicalities of the body enhancement process. It is a relationship that is established through degrees of adherence, named in this thesis of modulations, which vary from “little surrender” to

“total surrender” to the coach's plan in accordance with the level of knowledge of the pupil about the body enhancement process. Obedience to the guru's authority is reinforced when the pupil sees stamped on his own body the results of the plan to which he voluntarily submitted, feeding what I identified as a “moral commitment” with the guru resulting from this obedient relationship. A commitment that becomes almost indissoluble when the pupil starts to worry about not "disappointing the guru", which would correspond to the last of the four modulations built in the analysis: the "total surrender". In conclusion, I was able to understand that the authority / obedience relationship between bodybuilding gurus and pupils occurs through different levels of surrender not only in relation to adherence to the training plan to be followed, but also in relation to the guru's ability to guide pupils in the face of changes in muscle volume. Bodybuilding gurus are responsible for the link between what is stated in studies developed in exercise physiology laboratories and the materialization of body enhancement within a gym.

Keywords: bodybuilding, expertise, ethnography.

LISTA DE FIGURAS

FIGURA 1 - SELF MADE MAN DE BOBBIE CARLYLE	22
FIGURA 2 - DESCRIÇÃO DOS COACHES ENTREVISTADOS	66
FIGURA 3 - CATEGORIZAÇÃO ANALÍTICA.....	80
FIGURA 4 - EVOLUÇÃO DE "ANTES E DEPOIS". PRÁTICA COMUM A DIVERSOS COACHES.....	88
FIGURA 5 - EXAMES LABORATORIAIS	95
FIGURA 6 - FOTOS INICIAIS DA CONSULTORIA (JANEIRO DE 2017).....	98
FIGURA 7 - FOTOS APÓS 20 SEMANAS (PRIMEIRA FINALIZAÇÃO SIMULANDO CAMPEONATO)	104
FIGURA 8 - EXEMPLO DE RELATÓRIO SEMANAL	106
FIGURA 9 - A EVOLUÇÃO ATÉ O PRIMEIRO CAMPEONATO (JANEIRO DE 2017, MAIO DE 2017, JANEIRO DE 2018, MAIO DE 2018)	108
FIGURA 10 - <i>BULKING/OFF-SEASON</i> (PERÍODO DE GANHO DE PESO). DEZEMBRO DE 2018 (86,4KG)	113
FIGURA 11 – <i>CUTTING/PRÉ-COMPETIÇÃO</i> , MAIO DE 2018 (77KG)	119
FIGURA 12 - EVOLUÇÃO DO SHAPE (POSTAGEM DO INSTAGRAM)	146
FIGURA 13 - FOTO NO PALCO - MATERIAL DE DIVULGAÇÃO DA IFBB	147
FIGURA 14 - RETROALIMENTAÇÃO DA ENTREGA DO PUPILO	153
FIGURA 15 - MATRIZ DE OBEDIÊNCIA DO PUPILO.....	154

LISTA DE QUADROS

QUADRO 1 – PESOS EM 2017	109
QUADRO 2 - PESOS EM 2018.....	109
QUADRO 3 - PESOS EM 2019.....	110
QUADRO 4 - REPOSITÓRIO INSTITUCIONAL LUME/UFRGS	194
QUADRO 5 - BANCO DE TESES DA CAPES	195

SUMÁRIO

1	A FABRICAÇÃO DE UM PESQUISADOR FISCULTURISTA DE VERTENTE SOCIOCULTURAL.....	15
2	A EDIFICAÇÃO DE UMA TESE SOBRE FISCULTURISMO DE INSPIRAÇÃO ENTOGRÁFICA.....	24
3	MARCO TEÓRICO-CONCEITUAL.....	28
4	MAPA DA PRODUÇÃO ACADÊMICA.....	39
5	DECISÕES METODOLÓGICAS.....	53
5.1	A EMPÍRIA PRINCIPAL: DA ETNOGRAFIA À ETNOGRAFIA REALISTA	55
5.1.1	Cenário Etnográfico na ESEFID/UFRGS.....	60
5.1.2	Instrumentos de operacionalização do fazer etnográfico.....	63
5.2	SEGUNDA FONTE EMPÍRICA: AS ENTREVISTAS COM OUTROS COACHES	65
5.3	TERCEIRA FONTE EMPÍRICA: ANÁLISES DE OUTROS DOCUMENTOS FÍSICOS E VIRTUAIS.....	69
5.4	QUARTA FONTE EMPÍRICA: UM NOVO OLHAR PARA UMA EMPÍRIA DO PASSADO – UMA <i>SECOND REVIEW</i> DOS ACHADOS DA DISSERTAÇÃO.....	70
5.5	POSICIONALIDADE DO PESQUISADOR E CONFIABILIDADE DA EMPÍRIA	72
5.6	ELEMENTOS ÉTICOS E ACESSO AO CAMPO.....	75
5.7	A INTERPRETAÇÃO DOS ACHADOS: A OPERACIONALIAÇÃO DA ANÁLISE.....	77
6	AFINAL DE CONTAS, O QUE É E O QUE FAZ UM COACH DE FISCULTURISMO?.....	82
7	DA <i>GYM</i> AO PALCO: A (AUTO?) CONSTRUÇÃO DE UM PUPILO-ATLETA DE FISCULTURISMO BASEADA NA EXPERTISE DO COACH.....	91
7.1	A “MINHA” ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO.....	92
7.2	“SEGUINDO O PLANO TRAÇADO”: DA ADESÃO, DO COMPROMISSO MORAL, E DA SUBMISSÃO ÀS ORDENS DO COACH.....	94
7.2.1	O processo de preparação para competir: os <i>bulkings</i> e <i>cuttings</i>	105
7.2.2	O <i>bulking</i> (período <i>off-season</i> , ou fora de competição).....	111
7.2.3	O <i>cutting</i> (período <i>pré-contest</i> , ou pré-competição).....	114
7.2.4	“Aí que a magia acontece”: os dias pré-campeonato e o dia do show.....	124

8	E O QUE PODE DAR ERRADO? DAS RESISTÊNCIAS ÀS CONVICÇÕES BASEADAS NA EXPERTISE COMPROVADA EM SI MESMO	133
9	O FISCULTURISTA COMO UM CONSTRUTOR DE SI MESMO? QUEM É O CRIADOR DA OBRA?	149
10	CONSIDERAÇÕES FINAIS	158
	REFERÊNCIAS	164
	APÊNDICE A – QUADRO 1 - BUSCAS NO PORTAL DA CAPES: ANABOLIZANTES	
	177	
	APÊNDICE B – QUADRO 2 - BUSCAS NO BANCO DE TESES DA CAPES: ANABOLIZANTES	178
	APÊNDICE C ROTEIRO DE ENTREVISTAS SEMIESTRUTURADAS	182
	APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO	184
	APÊNDICE E – REVISÃO SOBRE “ANABOLIZANTES” NO REPOSITÓRIO LUME, UFRGS	186
	APÊNDICE F – INFORMAÇÕES INICIAIS AO COACH	187
	APÊNDICE G – VARREDURA DE ESTUDOS UTILIZANDO REDES SOCIAIS	189
	APÊNDICE H –VARREDURA DE ESTUDOS COM FOCO SOBRE O USO DE ANABOLIZANTES	191
	ANEXO A – CHECKLIST – PESQUISA QUALITATIVA COM RIGOR E QUALIDADE (PROFESSORA DENISE GESTALDO – UNIVERSITY OF TORONTO).....	196
	ANEXO B – FOTOS	199
	ANEXO C – PARECERES COMITÊ DE ÉTICA	207

1 A FABRICAÇÃO DE UM PESQUISADOR FISCULTURISTA DE VERTENTE SOCIOCULTURAL



“Tudo culmina na ‘defesa da obra’ que ocorre no palco: para subir no palco, não basta estar pintado e com a sunga adequada para a competição. Eu também deveria estar com um *shape* que representasse todo o processo de “chegar até lá”. Nessa hora, veio à mente tudo aquilo ao que me submeti nesses últimos meses. É no palco que o resultado de minhas decisões se representou na minha própria pele. Podemos comparar o momento do palco com a apresentação de um trabalho final, com a defesa de um estudo frente à banca avaliadora. Lá no palco o atleta temos que estar na nossa melhor forma e exibir os pontos fortes de nosso ‘trabalho’. Lá devemos mostrar como foi o percurso todo, até a chegada àquele momento”.

(Diário de Campo – 20/05/2018)

Não se encerra uma dissertação de mestrado. O fato é que se coloca um ponto final em um documento – que é o relatório da pesquisa – e, como um leque, abrem-se as portas das mais variadas possibilidades de desdobramentos do estudo. A temática relacionada à minha dissertação de mestrado desdobrou-se em diversos projetos de pesquisa que, em meu caso particular, seguem um fio condutor: o estudo sobre a construção do corpo hipertrofiado pela prática da musculação.

O presente estudo, bem como meus estudos anteriores, opera em interface com as temáticas da formação em Educação Física e Saúde, e faz parte de um conjunto de estudos desenvolvidos pelo grupo de pesquisas do qual sou membro: Políticas de Formação em Educação e Saúde (Polifes), vinculado à Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (ESEFID/UFRGS).

Tal temática mobiliza minhas leituras desde minha formação inicial em Educação Física de modo que, por vezes, assumo a postura desse tema para além dos projetos de pesquisa. O processo de construção do corpo hipermusculoso passou a ocupar uma posição não só como um projeto acadêmico, mas também se elevou a um patamar de “projeto de vida” a ser também “sentido na pele” e não apenas por meio de leituras sobre o tema.

À época de minha formação inicial, ainda quando era aluno da graduação em Educação Física e realizava a prática de estágio no Ensino Médio¹, fui convidado pelos docentes das disciplinas de Biologia e Química a ministrar uma aula sobre um tema que era emergente naquelas turmas: a busca dos jovens por corpos musculosos. Falei sobre dieta, alimentação, estilo de vida saudável e, inclusive, sobre a utilização de anabolizantes e outros medicamentos com fins de aprimoramento corporal.

A aula repercutiu muito bem entre alunos e professores, especialmente por que o tom não era o de emitir juízo de valor, e sim esclarecer dúvidas e oferecer aos estudantes acesso a produções de caráter científico relacionadas ao tema. Nas semanas seguintes fui, inclusive, procurado por um aluno que estava com um frasco de um medicamento anabolizante e me perguntou se aquilo “fazia mal” e se havia uma “melhor forma de tomar aquilo”. De certo modo, ele via em mim um expert sobre aquele assunto e, muito provavelmente, qualquer recomendação que eu desse ele seguiria. A curiosidade desse estudante, assim como tantos outros que

¹ Meu orientador de estágio foi o professor Alex Branco Fraga; que também foi meu orientador de trabalho de conclusão de curso, da dissertação de mestrado e da presente tese de doutorado.

começam a se interessar pelo fisiculturismo, era sobre a administração de esteroides anabólicos. Ele não fazia ideia dos sacrifícios requeridos pelo esporte, e achava que para “ficar musculoso” bastava apenas utilizar hormônios.

Diante da persistência daquele estudante, que mais de uma vez me interrogou com a mesma dúvida, procurei mostrar para ele que um fisiculturista não se constrói com o uso do anabolizante; mais importante que a parte química, é a rotina pesada de treinos, alimentação regrada, estudo sobre o processo de construção corporal, e a compreensão da radicalidade das práticas de hipertrofia muscular... Expliquei que tudo isso era muito mais importante do que o uso dos anabólicos. Deixei claro que não se “fica grandão” de uma hora para outra. E se o seu objetivo de vida era ter um corpo hipermusculoso, seria necessário adotar diversos hábitos, ter um nível de comprometimento com o esporte, ou seja, precisa aderir a um “*bodybuilder lifestyle*”². Em retrospectiva, percebo que aquele estudante projetava em mim o que se chama no meio de “coach”, pois havia me dedicado a instruí-lo sobre a necessidade de entender que não há “atalho” possível nesse universo, é preciso saber que só se atinge tal objetivo com um radical esforço físico, mental e psicológico na busca pelo corpo potencializado pela prática da musculação, que não se resume apenas a “tomar algo”³.

Não sei o que houve com o estudante, nem sei se ele seguiu ou não as minhas orientações, pois já estávamos no final do semestre letivo, e não tive mais notícias depois. Só sei que essa experiência docente, que trago em *flashback*, me fez ver que o fisiculturismo também poderia ser tematizado no âmbito acadêmico, não só sob a forma de estágio, mas também em projetos de pesquisa.

No semestre seguinte à prática de estágio, por ocasião do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da graduação em Educação Física, estudei as relações sociais entre entusiastas da musculação em um fórum virtual de fisiculturismo (MACHADO, 2009). Assim como no estágio, aproveitei minha experiência relativa à prática de musculação em academias, bem como meus interesses nos fóruns virtuais sobre dieta, treinamento, suplementação, uso de anabolizantes, etc. para dar conta do meu projeto de TCC. No entanto, nunca imaginava que esse envolvimento

² É o “estilo de vida” do fisiculturista. De estar sempre fazendo dieta, cuidando da alimentação, fazendo rotinas radicais de treinamento. Situações que não se restringem apenas às semanas anteriores à competição, mas sim já fazem parte da rotina de vida do atleta.

³ Silva (2017), a partir de um estudo etnográfico, apresenta os elementos referentes ao “tomar” algo com vistas a superar ou potencializar o corpo para torná-lo ainda mais musculoso.

com o tema me levaria a “subir num palco” como competidor de fisiculturismo. Além disso, eu sabia que para adentrar nesse universo eu deveria estar preparado financeiramente (devido aos gastos relacionados à prática do fisiculturismo) e emocionalmente (devido às abdições e sacrifícios corporais aos quais eu estaria por me submeter). Após formado, fiquei afastado da prática do fisiculturismo entre os anos de 2010 e 2014. Esse tempo parado serviu para consolidar minha carreira e me proporcionar a estabilidade financeira e o reformo emocional que faltavam anteriormente, de modo que somente no início do ano de 2015 eu me sentia pronto para retomar a prática do fisiculturismo e, conseqüentemente, os estudos sobre essa temática.

Em minha dissertação de mestrado saí da “virtualidade” e fui a campo para produzir materialidade empírica. Nela busquei compreender como ocorria o aprendizado, a construção e o compartilhamento dos conhecimentos acerca do uso de anabolizantes pelos estudantes de graduação em Educação Física. De modo especial, analisei como ocorria o passo-a-passo na formação daqueles que entravam no curso de Educação Física com a intenção de se tornar um coach de fisiculturismo. Naquele estudo procurei problematizar o que estudante aprendia – ou não aprendia – neste curso de graduação, bem como as trilhas individuais de aprendizagem que cada um deles acabava percorrendo na busca por esse objetivo. Um coach de fisiculturismo, resumidamente, é o treinador do atleta, que o prepara para as competições a partir da elaboração da rotina de treinamentos, de alimentação e dos diferentes tipos de suplementação até que seja atingido o corpo ideal para competir, o chamado *shape* de competição (MACHADO, 2015).

Na fase de conclusão da dissertação de mestrado, eu já estava dedicado à prática do fisiculturismo. Tal imersão não foi só uma questão de vontade própria (e de fato era, pois tinha muita vontade de “retornar às origens” daquilo que me fez optar por cursar Educação Física), mas também porque julguei que os entrevistados se sentiriam mais à vontade de responder perguntas acerca do aprendizado sobre a utilização de anabolizantes para um entrevistador que estava de volta à ativa no fisiculturismo. Não queria que pensassem que eu era apenas mais um curioso que estava procurando desvendar algum segredo ou investigar alguma prática ilícita. Por isso, considero que a prática da musculação na fase empírica da dissertação de mestrado fez com que meus entrevistados tivessem maior confiança em mim e permitiu me aproximar mais ainda deles. Via-me, e também era visto, como mais um

deles, e esse os levou a “abrirem o jogo” sobre o universo *underground* que caracterizava o aprendizado sobre tais protocolos tidos como ilícitos.

Uma das principais conclusões que obtive na empreitada do mestrado foi que, na formação inicial em Educação Física, o tema dos anabolizantes e sua relação com o processo de formação de um coach de fisiculturismo ainda eram considerados tabus por grande parte dos docentes. E quando este tema era abordado, apenas eram apresentados os efeitos nocivos dos hormônios exógenos ao organismo. Identifiquei, portanto, que o aprendizado destes sujeitos ocorria a partir de redes de conhecimentos construídas por eles mesmos, sendo elas: o aprendizado que ocorre nas academias de musculação com os mais experientes; o aprendizado nos fóruns virtuais e na internet; e o aprendizado com um coach contratado para manipular o corpo deste sujeito. Apesar de ser um tema “clandestino” dentro da graduação em Educação Física, foi possível considerar que o curso contribuía na construção destas redes de relacionamento e aprendizagem, as quais eram baseadas, sobretudo, no intercâmbio de conhecimentos obtidos nesse nível de ensino e com outros experts. Por exemplo, fisiculturistas mais experientes, quer seja via contato presencial nas academias de musculação ou via internet (MACHADO, 2015). Apesar de o objetivo da dissertação ter sido o de compreender as estratégias de aprendizagem sobre anabolizantes para fins de aprimoramento corporal, implementadas por estudantes-fisiculturistas durante o curso de Educação Física em uma universidade brasileira, as narrativas dos entrevistados já apontavam para a importância de um coach na condução do processo de construção corporal, como relatado pelo colaborador Acetrem:

[...] seria um preparador que te ajuda nos teus objetivos... [...] eles te dão treino, dieta e um protocolo de anabolizantes... eles auxiliam a preparação para competição, para subir no palco. [...] (MACHADO, 2015, p.70)

Além dessa, outras tantas falas dos estudantes entrevistados me impulsionaram a buscar por alguém com conhecimento superior ao meu para manipular meu corpo. Alguém que tivesse como responsabilidade gerenciar todas as variáveis envolvidas em meu processo de construção muscular.

Encantavam-me as narrativas sobre a radicalidade nas práticas adotadas para atingir um *shape* de competição: zerar carboidratos, ingerir mais de dez litros de água por dia, suplementar diariamente, comer de hora em hora (mesmo sem

fome) para conseguir os macronutrientes necessários para atingir um corpo condicionado para a competição. São diversos e arriscados os procedimentos que os coaches submetem seus pupilos na busca por um corpo aprimorado. No contato com os fisiculturistas que colaboraram na produção do material empírico de minha dissertação de mestrado, vivi um período de aprendizado sobre tais estratégias, como podemos observar em um recorte da fala de J. Kiss, relatada em minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015, p.72):

[...] comi o mínimo possível, mas eu não aguentava... passando fome, passando sede... mesmo assim eu fiquei em segundo lugar... daí nesse dia eu sai do campeonato e a gente foi direto pra uma pizzaria... [...]A maioria das pessoas fala "ah mas pra que isso?" ou quando tu começa a emagrecer demais, e o rosto fica bem colado, as pessoas acham que tu tá sofrendo [...]

Tais relatos sobre a radicalidade das práticas do universo do fisiculturismo me motivavam ainda mais a buscar a orientação de um coach. Inquietações sobre como eu me comportaria frente aos protocolos, às abdições, às rotinas martelavam minha mente. Será que eu teria êxito na modificação corporal sendo orientado por alguém que, inicialmente, não me conhecia? Será que funcionaria um processo de orientação dessa magnitude comandado por alguém que não me conhecia e, ainda por cima, estaria distante fisicamente de mim?

Após a conclusão da dissertação de mestrado, passei a me dedicar intensamente à busca diária pelo aprimoramento do meu próprio corpo, à moda dos fisiculturistas. O primeiro passo foi buscar referências para a contratação de um coach de fisiculturismo, que seria meu guia (ao estilo mentor) nesta nova fase de minha vida. Meus aprendizados na busca de ampliar meu nível de conhecimento sobre o aprimoramento muscular vinham de livros acadêmicos sobre os mais variados temas vinculados à musculação, ao treinamento e à fisiologia do exercício. Entretanto, sempre busquei aprender com quem vivenciava o fisiculturismo na prática, por isso, vídeos de diversos canais no YouTube, principalmente os que eram protagonizados por coaches e atletas em preparação, faziam parte do meu cardápio de fontes de expertise.

Entre tantos vídeos e relatos que encontrei nas redes sociais, chamou-me a atenção o material de um coach do centro do país, um tanto quanto desconhecido à época, mas que tinha diversos vídeos do Youtube no qual respondia perguntas dos leigos (aprendizes) que versavam sobre a preparação de um atleta de fisiculturismo.

Temas como dietas, treinamento, e, sobretudo, utilização de anabolizantes faziam parte da pauta dos vídeos chamados disponibilizados naquela rede social. O conhecimento apresentado por esse coach em seus vídeos me fez ter certeza de que aquele seria o mentor certo para eu “entregar meu corpo”.

Em janeiro de 2017, firmamos contrato e comecei meu processo de modificação corporal. Desde então, todas quinta-feiras de manhã enviava ao meu coach um relato que chamava de “*Feedback Semanal*”, contendo fotos minhas (frente, costas, lado esquerdo e lado direito), além do meu relato de como havia sido a semana (principalmente em relação aos elementos que compunham minha rotina de treinamento e dieta).

Em pouco mais de três anos de relacionamento com “Ahmad Ibn Fadlan”, que doravante será chamado apenas de “Ibn Fadlan”⁴, desenvolvi um tipo de relação coach-pupilo que de certa forma materializou uma entre tantas interpretações possíveis da obra da artista americana Bobbie Carlyle, intitulada *Self Made Man*, na qual a figura de um homem esculpindo a si mesmo é representada. Particularmente, vejo a escultura *Self Made Man* como uma espécie de metáfora da fabricação do fisiculturista e de todo processo de radicalidade inerente à construção corporal planejado pelo coach.

⁴ De acordo com o colaborador da pesquisa, Ahmad Ibn Fadlan foi um viajante famoso, de origem árabe, do século X. Seu relato mais citado foi o de uma viagem como membro da embaixada do califado de Bagdá ao rei dos búlgaros do Volga. A narrativa é um dos mais notáveis textos que descrevem os vikings do Volga, inclusive em situações como o enterro de um navio viking.



Figura 1 - Self Made Man de Bobbie Carlyle

Para quem partilha dos significados do universo do fisiculturismo, e se vale de referenciais de base sociocultural, é difícil não ver ali o arcabouço de expertises, procedimentos, técnicas e mecanismos impregnados na arte de esculpir a si mesmo nesse esporte, de lapidar o seu próprio corpo em prol de um *shape* que lhe permita subir no palco. A construção dessa peritagem não se restringe à racionalidade técnica, tampouco está fechada em um único sistema de representação, e sim se molda em um conjunto de práticas de liberdade bem específico, que prende os sujeitos capturados por esse discurso nesse processo de construção de si. São, portanto, práticas que constituem uma estética da existência, cujo objetivo é a vida do próprio indivíduo como auto-estilização, ou seja, a vida como uma obra de arte (FOUCAULT, 2004; PORTOCARRERO, 2012).

A partir da escultura *Self Made Man*, e da minha decisão de tomar o meu processo de construção corporal como objeto de estudo de minha própria tese de doutorado, algumas perguntas surgiram: afinal de contas, quem esculpe o corpo do fisiculturista? O próprio pupilo ou o coach? Os pupilos fisiculturistas até podem ser considerados artistas-escultores de si mesmos, entalhando seus corpos com o cinzel empunhado em suas próprias mãos, porém, nessa autolapidação o pupilo se deixa guiar pelo coach como se estivesse de olhos vendados, seguindo o plano traçado por esse expert na arte de esculpir os códigos corporais do fisiculturismo naqueles que estão as suas ordens. Em função da minha própria experiência como praticante de musculação e pesquisador sociocultural, sabia de antemão que esse

processo específico de aprimoramento corporal nunca é unilateral, portanto, precisaria desenvolver um tipo de análise que enfatizasse seu caráter relacional do contrato social estabelecido entre coach e pupilo.

2 A EDIFICAÇÃO DE UMA TESE SOBRE FISCULTURISMO DE INSPIRAÇÃO ENTOGRÁFICA

A sensação que tive logo no início do processo de submissão às ordens de um coach contratado era a de que eu havia entregado o controle do meu próprio corpo para um outro sujeito, que eu mal conhecia, para que ele tomasse as rédeas do meu processo de lapidação muscular. Minha intenção era a de modificar meu corpo e, quem sabe, atingir um “*shape* de palco”, mas frequentemente me questionava: dá para confiar cegamente numa pessoa que submete seus pupilos a uma rotina minuciosamente detalhada? O que me levaria a confiar em alguém que interfere nos elementos da dieta, nos estímulos do treinamento, nos intervalos para descanso; acrescentando e/ou retirando recursos que compõem a fase de preparação de um atleta da musculação?

Na medida em que o plano traçado pelo coach Ibn Fadlan foi sendo posto em prática, menos dúvida eu tinha sobre sua expertise e maior era o meu grau de entrega. Com o passar do tempo, esses questionamentos iniciais quanto à relação coach-pupilo deixaram de fazer sentido no meu processo de construção corporal, mas se constituíram em matéria prima para a fabricação do meu lugar de pesquisador fisiculturista sociocultural e, conseqüentemente, desse relatório de tese.

Nesse longo processo de “escavação” empírico-teórica em direção ao ajuste de foco, uma entre tantas versões do problema de pesquisa acabou mobilizando mais diretamente a investigação que sustenta esta tese: como se constitui, e se reforça, a relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo em um processo de construção corporal socialmente demarcado pela radicalidade das práticas de hipertrofia muscular?

A partir da consolidação dessa problematização, o objetivo principal que dela se desdobra passou a ser compreender de que modo se constitui, bem como se reforça, esta relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo em processos de construção corporal socialmente demarcados pela radicalidade das práticas de hipertrofia muscular.

No que se refere aos cuidados éticos que foram tomados para o desenvolvimento dessa pesquisa, destaco que todos os itens relativos à operacionalização do trabalho foram encaminhados ao (e aprovados pelo) Comitê

de Ética da UFRGS. Ao longo da investigação, todos os procedimentos foram minuciosamente atendidos, sobretudo considerando o fato de que o estudo está sustentado em uma etnografia realista, que toma como objeto de investigação práticas corporais bioascéticas que podem ser consideradas radicais por quem tem pouco conhecimento sobre o assunto.

Os colaboradores mencionados no estudo assinaram os respectivos termos de consentimento e foram instruídos de todos os seus direitos, bem como dos riscos na participação nesta pesquisa. As rotinas de treinamento, de suplementação e os demais elementos aos quais me submeti neste íterim foram estritamente acompanhados por profissionais, bem como as orientações realizadas pelo coach, foram baseadas em diversos exames médicos⁵ que realizei prévia e posteriormente ao processo etnográfico.

O capítulo metodológico foi elaborado seguindo o guia desenvolvido pela professora Denise Gestaldo, da University of Toronto (UofT), e que vem sendo usado por aqueles que se dedicam a trabalhar com pesquisas qualitativas sob as premissas do Centre for Critical Qualitative Health Research (CQ), sediado na UofT. Este material foi traduzido para a língua portuguesa por ocasião da visita da referida professora ao Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (UFRGS) e trabalhado pelos estudantes de mestrado e doutorado desse mesmo programa em uma disciplina específica. Neste documento (ANEXO A) constam os elementos que balizam o fazer metodológico de uma pesquisa qualitativa crítica e os itens para julgamento da qualidade e do rigor nessa perspectiva investigativa.

A empiria principal se deu por meio de uma etnografia realista (ATKINSON, 2015). Registrei em diários de campo as minhas rotinas de preparação para competição de fisiculturismo (*pré-contest*), incluindo as rotinas de finalização na semana pré-campeonato e os bastidores do backstage; bem como aquelas fora da fase de competição (*off-season*), enfatizando a relação de autoridade/obediência com o coach contratado⁶. A segunda fonte de produção de dados primários foi a

⁵ Tanto nos exames realizados previamente quanto nos exames realizados ao término da etnografia, os marcadores biológicos sanguíneos estavam dentro das zonas consideradas “normais”. O processo etnográfico e as radicalidades as quais me submeti não alteraram a minha “saúde” medida pelos marcadores biomédicos. Os exames eram requisito para ingressar no time de pupilos do coach Ahmad.

⁶ Apesar da prática etnográfica de Wacquant (2004) ter sido uma inspiração para esta tese, minha história é diferente, de modo que meu processo de inserção no campo não foi totalmente igual ao estilo Wacquantiano, pois não me envolvi com a musculação apenas para fazer a empiria desta tese; eu, antes da tese, já era um entusiasta da musculação e do fisiculturismo, mas sem levar tão a sério todas as rotinas envolvidas com este universo.

realização de entrevistas com outros dois coaches de destaque no cenário sul brasileiro, nas quais foram abordadas questões que remetiam à temática central do estudo. A terceira fonte de produção de dados primários foi a análise documental de materiais digitais selecionados nas redes sociais dos coaches de fisiculturismo, sobretudo postagens no Instagram e Facebook, que se relacionavam à temática central do estudo. A quarta fonte utilizada foram as entrevistas realizadas com os pupilos de fisiculturismo que participaram do estudo que desenvolvi em minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015), configurando-se no que se convencionou chamar na literatura sobre pesquisa qualitativa de *second review* (FLICK, 2009).

Para facilitar a leitura e compreensão do conjunto do relatório, ressalto que o material narrado nesta tese não está distribuído cronologicamente nos capítulos. Particpei de duas competições como atleta em anos distintos (2018 e 2019), e as preparações que me submeti também foram distintas. Aqui dou ênfase ao conjunto de sensações e processos bioascéticos de minha primeira competição (ano de 2018), que foi minha estreia no esporte, mas não os faço em uma ordem sequencial.

A porção analítica da tese consiste em um primeiro capítulo analítico (capítulo seis da tese) que contextualiza como se dá a atuação de um coach de fisiculturismo; um segundo capítulo analítico (capítulo sete da tese) que apresenta de forma mais global o meu trajeto como atleta-pesquisador de (re)início na academia de musculação e de preparação para competição, o qual finaliza no dia após o campeonato, relatando como ocorreu minha (auto?)construção como atleta-pupilo-pesquisador; neste capítulo também relato o processo de adesão e submissão às ordens de meu coach, de modo especial discute a expertise nas relações entre coach-pupilo; um terceiro (capítulo oito da tese) que traz os momentos de dúvidas e resistências sobre o “fazer em si mesmo”, os medos, as dificuldades e os receios ante o processo biascético ao qual me submeti; O quarto capítulo empírico (capítulo nove da tese) consiste em problematizar quem é o “criador da obra” que é o corpo do bodybuilder: o coach ou o pupilo? Ou seriam ambos os responsáveis pelo resultado final?

Os capítulos e sessões se comunicam através do tema central, que é a relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo, e da metodologia principal, que é a etnografia realista, mas é possível identificar em cada um deles atributos próprios.

Realizar uma empreitada etnográfica realista baseada em práticas corporais tidas como radicais pode servir para preencher uma lacuna de estudos que identifiquei ainda em meu pré-projeto de TCC de minha graduação, no ano de 2008, e reverbera até os dias atuais: escassez de estudos sobre as práticas vinculadas ao fisiculturismo, pois o que há produzido academicamente está muito calcado em uma pedagogia do terror (CARLINI-COTRIM; ROSEMBERG, 1990; GUIZZO, KRZIMINSKI, SANTOS; 2002; BUCHER, 2007) ou então sob um viés biomédico.

Para além desta lacuna acadêmica, esta tese também se justifica pela necessidade de apresentar que, sim, há sujeitos que realizam práticas radicais com fins estético-competitivos e isso não pode ser negado; que tanto os malefícios quanto os possíveis benefícios destas práticas são construções sociais e assim “encaixotados” (agrupados) a partir de perspectivas filosóficas do que é “bom” e do que é “mau” para cada sujeito; que há uma relação estreita entre ciência biomédica e empiria na construção destes corpos, e o responsável por este elo, que se baseia num processo de tradução/transdução do material científico e aplicação desta expertise nos corpos dos sujeitos, é o coach de fisiculturismo.

Por fim, cabe ressaltar que as narrativas apresentadas ao longo do texto, especialmente aquelas mais diretamente ligadas à minha relação com o coach contratado, podem ser interpretadas como impregnadas de um tom *fandom*⁷, dada minha inegável admiração pelo seu trabalho e pelos resultados que alcancei sob o seu comando. Não as evitei por considerar que questões de posicionalidade são inerentes à pesquisa qualitativa, portanto, devem ser destacadas como elementos fundamentais no processo de captação dos significados em pesquisas de natureza etnográfica. Neste tipo de abordagem, a história de vida do pesquisador deve sempre “metabolizar” os achados no campo (LEFÈVRE, 1993), e quanto mais íntimo o pesquisador é da temática em estudo, mais focado o problema de pesquisa pode ser, o que tende a aumentar o potencial crítico-reflexivo sobre a empiria (DOYLE, 2012).

⁷ Atualmente se adota o termo “*fandom*” para descrever o processo de fanatismo/idolatria em uma subcultura composta por fãs caracterizados pela empatia e camaradagem por outros membros da comunidade. Um *fandom* pode surgir ao redor de qualquer área de interesse ou atividade. Podem ser de focos definidos e específicos, como uma celebridade individual, ou mais amplos, englobando hobbies, gêneros, e modas inteiras. Apesar de sua vasta aplicação atual, o termo foi cunhado especificamente em relação à apreciação entusiástica por esportes. A prática do *cosplay* é um exemplo contemporâneo de *fandom*. A palavra, inglesa, é composta pela palavra *fan* mais o sufixo *-dom*. Mais significados, exemplificações e explicações podem ser encontrados no site <https://pt.wikipedia.org/wiki/Fandom>

3 MARCO TEÓRICO-CONCEITUAL

Grupos repletos de sujeitos detentores de corpos hipermusculosos; “forjados a ferro”, no sentido mais puro da expressão tomam conta das ruas e, conforme, Courtine (1995, p.82) causam frisson ao desfilar a exuberância de seus corpos. Para o autor,

o espetáculo está nas ruas. Entre a multidão de passantes, os *bodybuilders* destacam-se por sua forma de andar: braços afastados, cabeça enfiada no pescoço, peito abaulado, rigidez, balanço mecânico (COURTINE, 1995, p.82).

Estes *bodybuilders*, como a tradução literal para o português diz, são construtores de seu próprio corpo. Courtine destaca que estes possuem silhuetas que “pesam no olhar”, mas não da mesma forma como os obesos pesam, e sim pela saturação de massa muscular (COURTINE, 1995).

Para estudar este grupo, de modo especial, as relações de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo, considero que é necessário explorarmos quatro conceitos básicos. São eles: a expertise, a bioascese, *enhancement* corporal e poder pastoral; todos eles intimamente imbricados na construção da teorização das “políticas da própria vida” (ROSE, 2013). Um traço constitutivo desta biopolítica contemporânea, que atravessa estes conceitos, seria a “administração da própria saúde e do próprio corpo para a automodelação” (ROSE, 2013, p.65).

Nikolas Rose (2013) denomina experts como os peritos contemporâneos da vida em si mesma. “Os seres humanos experimentam a si mesmos de novas maneiras como criaturas biológicas, como si-mesmos biológicos, sua existência vital torna-se foco de governo, alvo de novas formas de autoridade e de expertise” (ROSE, 2013, p.17). Tal expertise pode se dar, por exemplo, no controle das variáveis envolvidas nesta capacidade (autônoma) de modificação do “envelope corporal”⁸. Esse conceito de expertise é um dos mais potentes analisadores da relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo.

No nível da expertise que se materializam as novas formas de autoridade do biopoder contemporâneo, pois Rose (1998) considera que estes experts seriam os responsáveis pela produção de topografias morais, operando por meio de uma ação

⁸ O termo “envelope corporal” foi utilizado por Villaça e Góes (1998).

à distância sobre as escolhas dos cidadãos. Uma expertise que vai muito além do diagnóstico e do tratamento de doenças e chega a atingir a peritagem sobre o modo de governar a biologia do corpo⁹ vivo orgânico (ROSE, 2013). Os peritos somáticos não se restringem simplesmente aos profissionais da medicina, há os “conselheiros” nos diversos ambientes da sociedade. Estes são reconhecidos frente aos pares por serem detentores de determinada expertise.

Nikolas Rose (1996) considera que os experts são autoridades sociais “autorizadas” a falar a verdade sobre as pessoas por lhes ser atribuído “um saber positivo, sabedoria e virtude, de experiência e julgamento prático” (ROSE, 1996, p.27). Para Rose (1996) os experts são detentores de um sistema particular de “verdades”, denominada expertise.

Podemos considerar que nas últimas décadas foram caracterizadas pela proliferação de práticas ditas de governo de si mesmo (ROSE, 2013). A expertise consiste na autoridade que se atribui a indivíduos caracterizados por alegarem ter (ou por serem reconhecidos como detentores) o conhecimento de verdades, a experiência e a capacidade de resolver problemas particulares (MILLER; ROSE, 1993).

Nikolas Rose (2013) indica que nos processos biopolíticos do século XXI, surgem subprofissões que exigem uma "expertise somática", baseada na peritagem sobre os corpos. Rose (2013) identifica o surgimento de “peritos somáticos” diferentes dos tradicionalmente reconhecidos (biomédicos, enfermeiros, biólogos e outros grupos que intervêm no corpo humano). Para Rose (2013), nesta nova biopolítica, a qual ele denomina como “política da própria vida”, entram em cena múltiplos atores: terapeutas ocupacionais, fisioterapeutas, nutricionistas, peritos em promoção da saúde, geneticistas, especialistas em medicina reprodutiva, terapeutas de células-tronco... O processo de gerenciamento não está mais somente nas mãos destes tradicionais especialistas, mas sim passou a conformar uma complexa rede de informações e relações por meio da qual as decisões adotadas tomam como base os custos e benefícios que são atribuídos a elas (ROSE, 2013).

A expertise é um elemento característico aos processos subjetivadores presentes na política da própria vida, nos quais o sujeito é agente e produtor de autonomia e de saber somático, a ponto de se especializar no controle de si mesmo,

⁹ Rose (2013, p.47) menciona “do *próprio* corpo vivente orgânico” Retirei o “próprio”, pois, a meu ver, a peritagem se dá, também, sobre o corpo do outro, como discorro no Capítulo IV.

administrando as próprias taxas e marcadores corporais (colesterol, peso, percentual de gordura), e tudo que possa macular seu “bem viver”¹⁰ (ROSE, 2013).

Em suma, os peritos são sujeitos cujas expertises consistem em focos de aglomerações de pessoas na esperança de algo. Esse novo grupo de “peritos da vida em si mesma” estão amarrados à bioeconomia e ao biocapital, campos emergentes da contemporaneidade (ROSE, 2013). Por sua vez, as relações entre sujeito e expertise baseadas, sobretudo, na vontade de intervir e reformar a nós mesmos a partir da intervenção de experts são temáticas centrais para o processo de gerenciamento de si mesmo.

Já que tratamos da existência de um rol de expertises, também não há como negar a existência de um rol de experts na lida com este corpo. De modo que o corpo passa a ser um território baseado em dois elementos difusos e que, por vezes, se confundem entre si: as apropriações ideológicas e aprimoramentos corporais do *si mesmo* (RAMOS, 2002).

O corpo passa a ser território. Os gestos, as atitudes, as vestes e as interferências, como os bodybuilding, as tatuagens e os piercings são apropriações ideológicas do corpo. Essas manifestações são comportamentais e pertencem hoje à cultura ocidental. Em sua emissão, elas são globalizadas, mas individualizadas em seu uso (RAMOS, 2002, p.121).

Nessa mesma linha, Michel de Certeau (2002) afirma que cada sociedade tem “seu” corpo, do mesmo modo que cada sociedade possui a sua língua. Este corpo é submetido a uma gestão social, de modo que obedece a regras, rituais de integração e representações cotidianas; também passa por excessos, bem como desenvolve performances particulares. Este corpo tão rigorosamente controlado é, paradoxalmente, a zona opaca e a referência invisível da sociedade que o especifica (CERTEAU, 2002).

David Le Breton (2006), em sua obra intitulada “A Sociologia do Corpo”, apresenta o corpo como um elemento que está sob os holofotes da contemporaneidade e como um espaço de contato privilegiado com o mundo, de

¹⁰ Preferi usar a expressão “bem viver”, pois se colocasse “macular sua saúde” não representaria da melhor forma possível a relação entre expertise e prática bioascética, tendo em vista que o próprio Francisco Ortega (2008) ressalta que o processo bioascético deixa na periferia a busca por saúde e adota como elemento principal a busca por uma boa aparência, aliada à um “sentir-se bem” (o que podemos chamar de “ilusão de saúde”).

modo que as ações – das mais fúteis às mais complexas – envolvem questões da corporeidade.

Em meados da década de 1960, um novo imaginário (luxuriante) de corpo surge e invade os diversos segmentos sociais: junto à era da revolução sexual, do feminismo, da crítica ao esporte e da emergência de terapias alternativas, surge uma repleta gama de possibilidades de modificações corporais (LE BRETON, 2006). Trata-se, por exemplo, da *body-art* e do próprio *bodybuilding* que, neste período, vivenciava o surgimento do, até hoje, seu maior ícone, Arnold Schwarzenegger. O que surge nesta época pode ser considerado um movimento global de libertação do corpo. Nesse discurso, o corpo é colocado como uma posse do homem – seu mestre – a quem o corpo dá aparência (LE BRETON, 2006). Este corpo seria o responsável pelo processo de individualização, no significado mais simples da palavra: tornar aquele indivíduo único, tornar o que antes era *ele* em *si mesmo*.

Em meio ao processo de subjetivação e constituição destes *si mesmos*, emerge o segundo conceito que fundamenta esta tese: a bioascese (ORTEGA 2003; 2008). A teorização sobre bioascese em Ortega (2003; 2008) é decorrente de um desdobramento analítico da ascese clássica (FOUCAULT, 1984). Nas práticas ascéticas, o ato de conhecimento encontrava-se, de certa forma, sobrecarregado de uma atitude prática aliada a um ato espiritual.

Estas práticas bioascéticas consistem em processos de subjetivação, na maioria das vezes socialmente tidos como radicais, nos quais a formação da identidade do submetido à prática está estritamente ligada às decisões sobre o estilo de vida desta pessoa, sobre o disciplinamento de seu corpo e acerca do governo sobre si mesmo. O próprio processo bioascético é, em si, um processo somático, do corpo pelo corpo. Desta forma, o bioasceta pode conviver diretamente com os riscos sobre a manipulação do próprio corpo.

Passar fome, passar sede, saturar a alimentação. Francisco Ortega em suas discussões intitula esse tipo de experiência como uma forma de ascese contemporânea, ou bioascese (ORTEGA. 2003; 2008). Para Ortega, a dieta e o *fitness* seriam dois elementos básicos deste processo chamado “reflexividade corporal”, no qual os alimentos consumidos implicam no reflexo de um “estilo de vida”, de forma que eles também refletem nas modificações do próprio corpo. A ascese clássica consistia nos “exercícios pelos quais o próprio sujeito se dá como objeto por conhecer as práticas que permitem transformar seu próprio modo de ser”,

visando à singularização e à demarcação (FOUCAULT, 1984), como, por exemplo, os eremitas que passavam dias jejuando no deserto na busca de uma “elevação espiritual”, ou mesmo o celibato sacerdotal da Igreja Católica. De forma diferente, a bioascese não se baseia no “sacrifício na busca da elevação espiritual” como a ascese clássica, mas no “sacrifício pela modificação corporal”. O corpo é o fim, e não se busca mais – apenas – a elevação espiritual.

Para Ortega (2008) a (auto)peritagem é um elemento fundamental das sociedades centradas nos preceitos corporais. Este “eu” que se pericia tem no corpo e no ato de se periciar a fonte básica de sua identidade; ou seja, o indivíduo tem o “livre” direito de escolher seu estilo de vida, arcando com as consequências das más condutas e com a possibilidade de culpabilizações. Entretanto, este “livre” direito, muitas vezes está submetido à expertise de um terceiro, àqueles que Nikolas Rose (2013) intitula de conselheiros contemporâneos, os quais, neste relatório de tese, eu denomino de coaches ou gurus de fisiculturismo.

Ortega (2008) também considera que a disciplina e a expertise relacionadas ao processo bioascético ocupam cada vez mais um lugar central na vida dos sujeitos, deixando em segundo plano a busca pela saúde e fazendo valer mais a necessidade de uma “boa aparência” aliada à ilusão de saúde (um “sentir-se bem”). Para Ortega (2008, p.40), “a disciplina presente nas bioasceses é o meio e o preço a ser pago para atingirmos os ideais da perfeição corporal”.

Sobre as práticas bioascéticas, Sibília (2008) considera que as bioasceses são formas de ascese contemporânea que, por meio de um conjunto de práticas, atuam produzindo e modificando as subjetividades, as quais se exibem nas superfícies corporais. Desta forma, haveria um deslocamento desta construção do *self*, que se aproximaria da superficialidade (do corpo produzido e moldado) e se afastaria da interioridade, que era o alvo da ascese clássica.

Francisco Ortega (2008) considera que as práticas bioascéticas se constituem como elementos de assujeitamento e disciplinamento, uma busca por uniformidade, adaptação à norma e procura do corpo perfeito. Para o autor, os bioascetas são peritos em si mesmo (detentores de expertise somática), sujeitos que exercem a autovigilância, o autogoverno e o autocontrole (ORTEGA, 2008). Esta expertise permite a manutenção de uma postura reflexiva sobre a seleção dos estilos de vida, dos alimentos a serem consumidos e das intervenções a serem feitas sobre o corpo, de modo que essa reflexividade corporal, quando associada à

bioascese (dietas, fitness, cirurgias e outros sacrifícios corporais), atuam como constituintes das subjetividades (ORTEGA, 2008).

Sibília (2008, p.111) afirma que:

Nesse novo contexto, [...] o corpo se torna uma espécie de objeto de design. É preciso exibir na pele a personalidade de cada um, e essa exposição deve respeitar certos requisitos. As telas - sejam do computador, da televisão, do celular, da câmera de fotos ou da mídia que for - expandem o campo de visibilidade, esse espaço onde cada um pode se construir como uma subjetividade alterdirigida.

O terceiro conceito, que na dissertação de mestrado foi central e hoje atua como elemento periférico à tese, é de *enhancement* corporal, oriundo das teorizações sobre as políticas da própria vida de Nikolas Rose (2013). Estas consistem em desdobramentos das teorizações sobre biopolítica “clássica” e biopoder desenvolvidas por Michel Foucault.

As políticas da própria vida são assim intituladas por consistirem em formulações que tomam a dimensão somática do sujeito como elemento central das ações biopolíticas contemporâneas, de modo que esse é o elemento diferencial quando comparamos as políticas da própria vida com a biopolítica clássica foucaultiana (ROSE, 2013).

O processo de *enhancement* corporal consiste na utilização de tecnologias que objetivam a melhora do desempenho deste corpo (ROSE, 2013). A finalidade das tecnologias contemporâneas de *enhancement* corporal está no replanejamento biológico da vitalidade (ROSE, 2013).

A escolha racional e artificial de características corporais “secundárias”, a prevenção de doenças pré-nascimento por meio de intervenções diretas ou indiretas, bem como o tratamento pós-nascimento expressam alternativas na busca de tornar o ser humano aperfeiçoado, menos limitado, mais saudável, no limite. Ou seja, usam-se diversas estratégias para alcançar a realização de um projeto tangível de bem viver. Afinal, agir de forma ativa e racional, utilizando a artificialidade da reconstituição biológica de cada sujeito consiste em assinar o compromisso com a busca por uma vida aperfeiçoada, mais digna, feliz, ou bela, de modo a tornar o mundo um lugar melhor, por mais que este “melhor” gere controvérsias (VILAÇA; PALMA, 2011).

Frente às concepções da biologia contemporânea, o corpo é considerado um circuito aberto sobre o qual podem ser aplicadas tecnologias de otimização e aprimoramento, que vão desde os níveis moleculares até níveis biológicos “maiores”¹¹. O processo de *enhancement* corporal pode se dar em nível molecular a partir da escolha, por exemplo, de genes com determinadas características pré-selecionadas a fim de atingir um objetivo. A busca do *enhancement* corporal em níveis biologicamente “maiores” pode, por exemplo, ser identificada nas dietas que manipulam as quantidades de macronutrientes específicos (proteínas, carboidratos, gorduras) e nas terapias medicamentosas. A finalidade das tecnologias contemporâneas de *enhancement* corporal está no replanejamento biológico da vitalidade (ROSE, 2013).

Linda Hogle (2005) chama a atenção para uma questão em relação ao *enhancement* corporal: quais seriam os limites adequados entre o viés médico e o viés social deste aprimoramento? A antropóloga toma como exemplo a cultura americana, baseada, sobretudo, nos valores fundamentais da igualdade de oportunidades (HOGLE, 2005). Será que uma pessoa com atributos físicos quantitativamente inferiores (por exemplo, um sujeito de menor estatura) à média geral da população teria as mesmas chances, em termos democráticos, que aquelas que têm uma altura correspondente à “curva normal” da população? Shapiro (2002, p.774) também aponta que diferentes noções de igualdade podem afetar as formas com que o *enhancement* corporal é valorizado e avaliado pelas pessoas da sociedade. Para Hogle (2005), as melhorias utilizadas especificamente para as atividades desportivas são vistas, sob a luz da lei, de forma diferenciada das drogas de déficit de atenção ou redutoras de ansiedade. Estes medicamentos que potencializam o desempenho desportivo muitas vezes são os mesmos que as pessoas acometidas por doenças utilizam em seus tratamentos, logo, devem estar sempre acessíveis à população, fato que dificulta o policiamento e o controle sobre a venda destes (HOGLE, 2005).

Primeiramente, Hogle (2005) indica que é importante estabelecermos uma fronteira entre o que é *enhancement* corporal terapêutico e o que é *enhancement* corporal acessório, de modo que aquilo que pode ser terapêutico em uma

¹¹ Nikolas Rose (2013) denomina estes níveis de “molecular” (quando o aprimoramento se dá ao nível de manipulação genética), e “molar” (quando o aprimoramento se dá em níveis maiores, como o funcionamento das células, órgãos e tecidos).

circunstância e para alguns sujeitos, pode não vir a ser para outros. Ou então, o que é terapêutico para uns pode ser, simultaneamente, acessório para outros. Um exemplo disso pode ser identificado no processo de tratamento hormonal antienvhecimento – que vem se popularizando entre os homens e mulheres que estão entrando na andropausa/menopausa e que possuem recursos financeiros para tal investimento – tendo como base injeções de hormônios exógenos (testosterona, derivados de hormônios sexuais e de hormônio do crescimento): vai acarretar, em um primeiro momento, por exemplo, uma melhora na performance sexual do consumidor¹² e, concomitantemente, um desenvolvimento dos caracteres masculinizantes da testosterona, bem como o desenvolvimento da musculatura¹³. Da mesma forma, um tratamento na terceira idade com o Hormônio do Crescimento irá promover uma diminuição do tecido adiposo corporal, ou, como os fisiculturistas dizem “colar a pele no músculo”. Isso seria uma forma de *enhancement* terapêutico ou de *enhancement* acessório? Penso que eles não são situações autoexclusivas, ou seja, ser terapêutico não inibe a possibilidade daquele aprimoramento ser acessório.

Como consumidores, utilizamos as concepções culturais do que se espera de um corpo aprimorado, frente às nossas expectativas. Há, portanto, um comportamento típico da sociedade no momento de discernir entre o normal ou anormal, o esteticamente agradável ou desagradável, o desejável e o indesejável no que se refere ao corpo. Neste sentido, como Hogle (2005) afirma, o *enhancement* deixa de ser algo apenas remetido à natureza e passa a fazer parte da cultura. Neste caso o corpo atinge status de um produto na contemporaneidade (ROSE, 2013) e o *enhancement* corporal pode ser uma forma de agregar valor a este produto, não apenas valorizá-lo para consumo próprio, mas também para o consumo do olhar.

Bauman (2001), ao teorizar sobre a sociedade líquido-moderna, nos traz à tona uma questão importante para as análises sobre o *enhancement* corporal: o que ocorreu foi a transição de uma sociedade de “produtores” para uma sociedade de “consumidores”. Na primeira, os sujeitos buscavam o patamar normal, ou seja, no

¹² O “consumidor ativo” (ROSE, 2013) toma lugar do “paciente”. Nestes casos, por exemplo, muitos já chegam ao médico com o interesse de fazer uma reposição hormonal.

¹³ Atualmente há a difusão da “pílula da beleza” entre as mulheres da alta sociedade, que consiste em um conjunto de hormônios colocados em um implante subcutâneo, os quais são liberados gradativamente, na busca de amenizar o envelhecimento do corpo da mulher, ou, inclusive, melhorar a aparência física (consistindo em uma forma de *enhancement* corporal).

máximo se submetem a um *enhancement* corporal com fins terapêuticos, a fim de atingir a “normalidade”. Entretanto, na segunda, os sujeitos buscam destoar positivamente da normalidade: o indivíduo é orientado pela lógica consumista do mercado, o novo logo se torna descartável, há uma urgência por resultados¹⁴; há uma urgência por destoar, a partir, por exemplo, de um corpo aprimorado (BAUMAN, 2001; HOGLE, 2005).

O quarto conceito, que atravessa todos os demais e está presente em todo processo analítico da empiria, é o de poder pastoral (FOUCAULT, 2003a, 2003b). Para Foucault, tal poder se exerce a partir da autoridade de um pastor na condução de seu rebanho e possui características distintas das outras formas de poder, pois se dá sobre indivíduos, tem o “pastor” como figura central, que reúne, guia e protege o rebanho rumo à salvação. Pelo que pude observar/vivenciar, o exercício do poder pastoral é um conceito estruturante das relações de autoridade/obediência entre coach e pupilo.

O sujeito que está visível frente à sociedade, como detentor de peritagem sobre o próprio corpo ou sobre o corpo de outra pessoa, retoma para si as imposições do poder, de modo que inscreve nos corpos (no próprio ou no corpo de terceiros) os elementos constitutivos do poder, adotando uma duplicidade de papéis: torna-se o príncipe (tirano) e, ao mesmo tempo, o submisso neste processo de sujeição de si mesmo. Nessa aproximação (interna ao sujeito) entre o tirano e o submisso interiorizado em cada um, vale trazer a afirmativa de Etienne de La Boétie, em sua obra *Discurso da Servidão Voluntária* (LA BOËTIE, 1999, p.33): “o que é aproximar-se do tirano senão recuar mais de sua liberdade e, por assim dizer, apertar com as duas mãos e abraçar a servidão?”. Ou seja, nesse caso, o “abraçar a servidão” de La Boétie (1999) estaria atrelado à assunção do sujeito como servil às decisões de alguém superior, às quais ele acata sem questionar, tal como é possível visualizar, em alguns momentos, na relação entre coach e pupilo.

No caso desta relação, identificarmos a possibilidade de o pupilo assumir os riscos de experimentar, à custa do corpo, a capacidade íntima de olhar a morte de perto sem fraquejar nem questionar. Esta chance de “algo não dar certo”; este contato, mesmo que metafórico, com o desconhecido parece ter força suficiente para

¹⁴ Bem como cita Goldenberg (2002), há uma “urgência do músculo” que tem como consequência a necessidade de ficar hipermusculoso de forma rápida.

impulsionar de maneira durável uma relação com o mundo carregada de sentido, na qual o gosto pela vida se constitui (LE BRETON, 2006).

Este processo de obediência do pupilo pode ser relacionado ao que Michel Foucault (2003a; 2003b) denomina de “poder pastoral”. Tal arte de conduzir, dirigir, liderar, guiar, tomando na mão e manipulando cada momento da vida e da existência dos sujeitos coletiva ou individualmente, que evoluiu do poder pastoral do cristianismo para as formas de governamentalidade contemporâneas.

Paniago e Lima (2014) indicam que o poder pastoral passa a adotar novas tecnologias de produção de verdades, ensinando a moral e os mandamentos; o pastor propaga tal verdade e, ao mesmo tempo, deve saber tudo que suas ovelhas fazem.

Foucault (2003a; 2003b) ressalta em suas obras que o poder pastoral opõe-se ao tradicional poder político, pois não é exercido num território, mas sim sobre sujeitos; não objetiva a vitória ou a conquista de terras e meios de produção, mas busca garantir a sobrevivência dos sujeitos e dos grupos. É uma forma de poder envolvida na devoção pelo pastor, o qual se sacrifica pelo bem de suas ovelhas, individualmente, de modo que este cuidado individual garante a salvação do rebanho.

É interessante analisarmos que, conforme Foucault (2003a; 2003b), o pastor induz as ovelhas a fazerem tudo que é preciso para salvação de cada um dos membros do rebanho, e delas exige obediência absoluta e humildade.

Esta associação entre expertise e subjetividades passa a ter um valor privilegiado na constituição dos sujeitos, de modo a oferecer condições para o desenvolvimento de uma cultura corporal em que o investimento sobre o próprio corpo não se desvincula de um domínio do expert sobre o pupilo, configurando-se numa espécie contemporânea de poder disciplinar. A expertise do perito somático (nesse caso, o coach) surge como uma autoridade e seu discurso verdadeiro possui legitimidade para realizar uma interseção entre diferentes saberes, formando uma amálgama de conhecimentos e técnicas oriundas de variadas fontes (ROSE, 2013).

Este processo de confiança entre pupilo e coach se baseia em um rol de elementos que estabelecem o coach em uma posição de detenção de poder e o pupilo, por sua vez, em uma posição de receptor das práticas bioascéticas. A que se deve esta relação de confiança do pupilo em seu coach e como ela se constitui? É isso que pretendo problematizar nesta tese.

Esses conceitos aqui apresentados permeiam minha trajetória acadêmica desde a dissertação de mestrado. A partir da articulação deles, e sob a tutela do conceito de poder pastoral, podemos vislumbrar, sob a perspectiva acadêmica, a ação dos coaches sobre os pupilos: a expertise, por meio da capacitação do coach em saber manipular os elementos corporais; a bioascese, a partir dos sacrifícios corporais aos quais o pupilo se submete; e o *enhancement* corporal, como sendo a linha de chegada para todo o processo.

4 MAPA DA PRODUÇÃO ACADÊMICA

Um dos objetivos principais na construção deste marco teórico referencial nesta tese de doutorado está na realização de uma revisão de literatura que verse sobre as questões referentes aos conceitos de expertise, práticas bioascéticas e *enhancement* corporal, sobretudo no que foi produzido (e publicado) até o presente momento¹⁵, ao estilo “estado da arte”.

Como menciono no capítulo introdutório deste relatório de tese, toda a questão que envolve meu interesse no estudo sobre a utilização dos anabolizantes com fins de aprimoramento corporal faz parte de um projeto acadêmico de longa duração. Tal projeto teve origem no ano de 2009 a partir de meu Trabalho de Conclusão de Curso da Graduação em Educação Física (MACHADO, 2009), que inspirou minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015), que sua vez me permitiu explorar mais aprofundadamente o tema nesta tese.

Portanto, considerando todas as varreduras sistemáticas que venho realizando desde os momentos anteriores ao meu projeto acadêmico pessoal (MACHADO, 2009; MACHADO, 2015), apresento aqui um processo de varredura que não se iniciou apenas no momento em que me vinculei ao curso de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. Esse é um processo de busca sistemática que venho realizando desde os últimos semestres de meu curso de graduação em Educação Física, no ano de 2009¹⁶.

Os primeiros movimentos de buscas nas bases de dados foram feitos no Banco de Teses da CAPES¹⁷ com a intenção de encontrar as produções que versassem exclusivamente sobre expertise, que é um dos conceitos centrais desta tese. Localizei 1477 produções que abordavam a temática da expertise sobre os mais variados enfoques, entretanto poucas eram às que utilizavam o conceito de expertise sob a mesma lente que utilizo aqui.

¹⁵ A última varredura nos portais ocorreu em 16 de fevereiro de 2018.

¹⁶ Vale salientar que, à época da qualificação desta tese de doutorado, a varredura estava direcionada a temas que hoje não são contemplados nesse estudo. Tal varredura, à época, era importante, entretanto, ao longo do processo de ajuste de foco da pesquisa, identificamos que os estudos lá encontrados haviam sido importantes para o problema de pesquisa desenhado, mas não iriam potencializar a analítica da tese. Dessa forma, decidimos colocar o passo-a-passo daquela varredura como apêndice desta tese (APÊNDICE H).

¹⁷ Banco de Teses e Dissertações da CAPES: <http://bancodeteses.capes.gov.br/>: local onde está abrigada a produção dos programas de pós-graduação do cenário nacional.

Para refinar esta busca, utilizei como filtro os termos combinados “expertise AND políticas da própria vida”, no intuito de buscar produções que versassem, simultaneamente, sobre as duas temáticas. Sete produções foram localizadas por meio desse refino.

Milena Ruggiero (2014), na dissertação de mestrado intitulada “Sobre a promoção da saúde na contemporaneidade: um desafio ao educador farmacêutico”, a partir das teorias foucaultianas sobre medicalização, biopolítica e cuidado de si, Ruggiero (2014) buscou defender a importância do papel do farmacêutico como educador e detentor de expertise sobre o campo da promoção da saúde e dos saberes específicos de sua área. Ela trata do crescimento na expertise sobre si mesmo que ocorre no processo de automedicalização dos sujeitos. Interessante considerar que Ruggiero (2014) indica que o profissional farmacêutico atuante no setor da saúde pública vê-se diante do dilema: entre seguir as orientações de medicalização proveniente das prescrições médicas ou tentar mudar o modelo biopolítico regido pela dependência, assistencialismo e individualismo. Nesta segunda opção, seria elaborada uma política voltada para instruir e orientar os usuários de medicamentos a se tornarem experts a ponto de se responsabilizarem pela própria saúde, modificando suas formas de viver.

Maria da Penha Pereira de Melo (2013), na dissertação de mestrado intitulada “Análise Bioética da Relação Médico-Paciente na Perícia Médica da Previdência Social” buscou analisar a relação médico-paciente na perícia médica da Previdência Social a partir da perspectiva foucaultiana de biopoder. Melo (2013) considera que há uma relação de domínio no ato da perícia médica da previdência social, para ela, a população aparece como o fim de um instrumento do governo, que se apoia na expertise dos médicos. As características biológicas dos pacientes avaliados tornam-se objetos de cálculo e de políticas institucionais pautadas não somente na anátomo-política do corpo humano, mas também em tecnologias gestionárias de modo que a expertise médica e o poder estatal estão aptos a gerir a vida, ao modo foucaultiano de “fazer viver e deixar morrer”.

Patrícia Santana (2014), na dissertação de mestrado intitulada “Autoajuda e Divulgação Científica: Interseções”, teve o objetivo de discutir a literatura de autoajuda como material de divulgação científica. Para tanto Santana (2014) realizou uma análise etnográfica, na busca de relacionar as referências que exploram a relação entre a expertise científica e o público leigo. Santana (2014) propõe que o

fenômeno de autoajuda científica pode ser considerado um modelo de biopolítica do século XXI, pois, a partir do processo de leitura, concede ao leitor expertise sobre diversos elementos do cotidiano. Santana (2014) considera que a relação entre a expertise e seus sujeitos – clientes, pacientes, consumidores – não é somente uma relação de dominação, mas também de subjetificação. Os diferentes afetos, desejos e práticas dos sujeitos se conectam com condutas detentoras de expertise na busca de entender estes processos relacionais. Haveria, então, um momento em que o conhecimento parte de um local legitimado de produção (academia) e chega ao público amplo, com a ocorrência de perdas e ganhos no decorrer deste processo, de modo que o impacto destes materiais de divulgação científica não se restringe apenas ao público leigo, também ocorrendo na esfera da expertise científica (SANTANA, 2014).

Rogério da Costa Fortes (2015), na dissertação de mestrado intitulada “Humano, demasiado orgânico: problematizações acerca do imperativo do Sujeito Cerebral”, buscou problematizar o discurso da expertise neurocientífica no que se refere à produção de verdade acerca da caracterização de uma ética, uma moral e uma ontologia a partir da concepção neurocientífica. Em sua problematização, ele adota três esferas derivadas da concepção de biopoder contemporâneo, com base em Nikolas Rose e Paul Rabinow: os discursos experts verdadeiros; os jogos de poder e os modos de subjetivação. Inspirado em Rose (2013), Fortes (2015) considera que as práticas da *expertise* biomédica têm desenvolvido no interior dos sujeitos novos modos de compreensão de si mesmo, constituindo-os como indivíduos somáticos, baseados na existência carnal e corporal. Para Fortes (2015), esta discursividade do expert específica toma para si o lugar de verdade para dizer coisas verdadeiras e indica um tipo particular de autoridade social, desenvolvida em torno de problemas, exercendo olhar diagnóstico, afirmando eficácia técnica.

Livi de Faro (2015), na tese de doutorado intitulada “Mulher com bigode nem o diabo pode”: um estudo sobre testosterona, sexualidade feminina e biomedicalização”, realizou um estudo qualitativo sobre a produção e a circulação de conhecimentos médicos acerca dos usos da testosterona para manejo farmacológico da sexualidade feminina no Brasil. Sob a perspectiva da expertise biomédica, Faro (2015) realizou observações participantes em congressos biomédicos sobre ginecologia e entrevistas, a fim de identificar as redes de produção de conhecimento na modelagem das biotecnologias e seus usos. Faro (2015) identificou que o

tratamento da sexualidade feminina com testosterona emerge de formas distintas, dependendo do contexto no qual é acionado; ademais, estas distintas formas também estão relacionadas à diferentes expertises e diferentes pontos de vistas de quem está indicando o tratamento, de modo que são evidentes as dicotomias existentes, acionadas, naturalizadas ou provocadas pelos saberes e práticas da biomedicina.

Clarice Traversini (2003), na tese de doutorado intitulada “Programa Alfabetização Solidária: o governo de todos e de cada um”, inspirada nas teorizações de Michel Foucault e Nikolas Rose, buscou analisar como o Programa de Alfabetização Solidária constitui-se como uma forma de governamentalização da sociedade brasileira e dos indivíduos. O conceito de expertise surge na tese de Traversini (2003) a partir do momento em que a autora indica os elementos constituintes dos professores participantes do Programa. Além disso, indica que para governar, gerenciar o risco e autonomizar a sociedade, o Programa depende de uma expertise. Com seus conhecimentos e experiências reconhecidos, os/as especialistas do Programa produzem saberes que, implicados com as relações de poder, avalizam tal programa como um modelo de erradicação do analfabetismo flexível, de baixo custo e passível de exportação (TRAVERSINI, 2003).

Camille Prates (2008), na dissertação de mestrado intitulada “O Complexo W.I.T.C.H. – Acionando a magia para formar garotinhas nas redes de consumo”, na qual Prates (2008) investiga uma produção cultural contemporânea dirigida a crianças e jovens, utilizando de referenciais teóricos dos Estudos Culturais em Educação. Prates (2008) objetivou mostrar que o Complexo, mediante um discurso que utiliza a magia para encantar, seduzir e convocar as jovens garotas, vai governando suas vidas, colocando em ação estratégias que operam como um tipo de pedagogia que ensina às jovens garotas muitas coisas, e tem como eixo central mobilizá-las para o consumo de um imenso conjunto de ofertas. Como metodologia, Prates (2008) analisou vinte e quatro revistas das bruxinhas W.I.T.C.H., e de onze exemplares da coleção de Livros Secretos que integram o Complexo. É interessante identificar que Prates (2008) encontrou indícios de expertise (ROSE, 2013) nas garotas, na medida em que elas se apoiam em matérias das revistas ou em recomendações dos Livros Secretos para solucionarem algumas questões cotidianas, sejam esses no momento de encontrar com um menino e saber o que dizer e vestir para ele, seja para conviver de uma maneira mais harmônica com seu

irmão ou com sua família, seja na hora de estudar e fazer simpatias para ir bem em uma prova na escola.

Em um segundo momento, procurei por teses e dissertações que interseccionassem as temáticas da expertise e da bioascese, por meio da busca “expertise AND bioascese”. Localizei, além de minha dissertação de mestrado, outros seis estudos.

Maria Ester Oliveira (2009), na dissertação de mestrado intitulada “A produção corporal em academias de musculação”, na qual Oliveira (2009) tomou como base a percepção de homens praticantes de musculação sobre seus corpos e suas produções corporais, a partir das teorizações de biopoder e bioascese. Oliveira (2009) considera que a prática da musculação e do culto ao corpo hipertrofiado pode ser considerada uma forma de ascetismo contemporâneo, associado ao hedonismo moderno. Os sujeitos estudados apresentaram posturas ascéticas como forma de obter dada aparência corporal, buscando não somente um ideal de corpo, mas também de felicidade e completude, almejado a partir dos sacrifícios corporais (OLIVEIRA, 2009).

Raquel Pereira Quadrado (2012) em sua tese de doutorado, intitulada “Práticas bioascéticas contemporâneas: notas sobre os corpos masculinos nas comunidades que discutem cirurgia plástica na rede social Orkut”, objetivou investigar nas comunidades que discutiam acerca de cirurgias plásticas no Orkut os discursos que atuavam na produção dos corpos dos homens, bem como os marcadores de gênero que neles se inscreviam. Foram analisadas setenta e quatro comunidades do Orkut que versassem sobre a temática da cirurgia plástica, entre os anos de 2009 e 2011. Quadrado (2012) percebeu que, dentre as comunidades analisadas, aquelas que tinham homens como donos contavam com maior participação masculina, sendo que as cirurgias plásticas eram abordadas a partir do discurso médico, apontando para os significados de masculinidade hegemônica que instituem a ciência como um campo masculino. Por sua vez, nas comunidades que tinham mulheres como donas, a participação dos homens era menor e as discussões eram estabelecidas sob o ponto de vista estético, em que os participantes relatavam suas experiências pessoais relativas aos procedimentos que realizaram ou expressavam o desejo de submeterem-se a uma cirurgia plástica. As cirurgias plásticas estéticas constituem, nesse contexto, uma estratégia de reinvenção do corpo, uma prática de bioascese, uma vez que possibilitam operar

sobre um corpo plástico e maleável a fim de que este exteriorize e expresse o que o sujeito deseja parecer e ser (QUADRADO, 2012).

Rafaella de Sousa Silva (2014), na dissertação de mestrado intitulada “Gênero e sexualidades em intersecção e mo(vi)mento no cenário escolar cubatiense” objetivou analisar como foram significadas e resignificadas identidades de gênero e sexualidades na escola municipal Padre Simão Fileto, da cidade de Cubati-PB, dos anos de 1970 aos dias atuais. Para tanto, Silva (2014) desenvolveu a pesquisa com sujeitos escolares (professores, diretores, secretários escolares e de educação, alunos e alunas). A autora identificou que, naquele espaço, corpo, gênero e sexualidade são questões moventes e plurais. Os elementos relacionados à bioascese estão diretamente presentes quando as falas remetem à ressignificação da disciplina no ambiente escolar; a partir do existente processo de redefinição das relações entre as forças e a potência do sujeito de resistir, recriar, golpear, por meio de escolhas de si existentes entre os presentes naquela instituição (SILVA, 2014).

Flávia Landolpho, (2015) na dissertação de mestrado intitulada “Culturas do corpo e opressão, enquanto bullying, na realidade de adolescentes em vivência escolar – um olhar sobre as produções acadêmicas (2002 – 2012)”, buscou compreender as dinâmicas das relações humanas existentes nas escolas públicas brasileiras e focalizar as construções identitárias e sociais que ali existem, a partir da análise de produções acadêmicas, sobretudo, no fato como estas têm contribuído para a divulgação das questões relativas ao corpo. Landolpho (2015) identificou que da leitura e análise destas produções percebemos a imensa demanda em prol da humanização da escola pública, com a conseqüente superação das mazelas que comprometem o cumprimento de suas promessas. Aliado a isso, ela apresenta diversas questões referentes ao corpo e à construção de identidades, tangenciando elementos relativos às teorias bioascéticas (LANDOLPHO, 2015).

A tese de doutorado de Silede Cavalcanti (2013), intitulada “Corpos tristes, Velhices alegres: Do velho instituído pelo discurso da caridade e da higiene ao idoso saudável inventado pelos saberes gerontogerátricos” teve como objetivo fazer uma história das significações culturais da velhice asilar produzidas e subjetivadas por vários sujeitos, entre eles, os sujeitos idosos, as gestoras da instituição, mulheres da associação de caridade, cuidadores de idosos e profissionais do campo da Geriatria e da Gerontologia. A autora realizou um ensaio etnográfico, uma apresentação/desconstrução das memórias e a análise de discurso dos vários

sujeitos depoentes. A partir disso, buscou investigar a produção discursiva sobre o corpo idoso saudável. Ao discutir esta problematização, adotou conceitos de biopolítica e bioascese e relacionou-os aos elementos presentes no conceito de “corpo saudável” para estes idosos (CAVALCANTI, 2013).

Angela Fonseca (2014) em sua tese de doutorado intitulada “Corpo, biopolítica e direito: percursos filosóficos da ordenação e regulação biológica” buscou colocar em perspectiva os critérios de inteligibilidade do corpo em diferentes contextos. Fonseca (2014) procurou analisar as diferentes vias tecnológicas atuantes no e sobre o corpo desde a antiguidade tardia até a contemporaneidade, traduzido pelo percurso da ascese à bioascese. A partir das teorizações de Foucault, a preocupação de Fonseca (2014) esteve em mostrar que, apesar de a literatura padrão sobre a biopolítica se centrar na regulação do vivente, a biopolítica possui uma relação fundamental com o corpo. No que se refere ao processo bioascético, a discussão de Fonseca (2014) centra-se no corpo-máquina do processo bioascético. Em vez de construir os caminhos precisos da ideia de homem-máquina e de expor as plúrimas formas de intervenção técnica que cada vez mais são possíveis na modificação, conserto e melhoramento do corpo, a autora pensa estes temas como elementos de manejo das potências do corpo (FONSECA, 2014). Para Fonseca (2014), o processo bioascético se trata de dispor do próprio corpo, como se dispõe de uma coisa, e focar na elaboração detalhada deste corpo como se a identidade pessoal mais que espelhada estivesse inteiramente disposta nos detalhes estéticos, de saúde, de higiene e realizações ali esculpidos. Deste modo, aparece um cenário de autocontrole, a bioascese pretende indicar na superfície do corpo, na sua saúde, nos seus hábitos de higiene essa identidade que apresenta sua condição de disciplina, de força de vontade, de rigor para consigo mesmo. Esta condução do corpo tornada forma de condução de si mesmo é amparada na aceitação de que indícios corporais sejam assumidos como sinalizadores de personalidades (FONSECA, 2014).

Mapear o processo de construção corporal também necessita da visualização de forma mais geral dos elementos relacionados a tal processo. Para tanto, a seguir apresento buscas realizadas sobre o que vem sendo produzido acerca da busca por um corpo hipertrofiado pela prática da musculação.

Ao realizar a busca por “*enhancement* corporal” no Portal de Periódicos da CAPES, necessitei refinar mais a pesquisa para encontrar mais achados, de modo que preferi buscar pela expressão “*body enhancement*”.

Foi localizada também a resenha de Linda Hogle (2005), a qual relata as variadas formas de *enhancement* do corpo. Logo no início, ela explica o que seriam estas tecnologias de aperfeiçoamento e levanta a seguinte questão: *o que seria necessário* – biotecnologicamente falando – *para manter a saúde do indivíduo?* Com este questionamento, ela começa a exemplificar a linha tênue que separa os processos biotecnológicos desenvolvidos em resposta às doenças, daqueles procedimentos relacionados à criação de super-humanos. Para esta autora, seria difícil definir quais seriam as fronteiras entre o *enhancement* com fins terapêuticos e o *enhancement* que almeja um aprimoramento corporal (HOGLE, 2005).

Nesta busca, também localizei o artigo de Helen Gremillion (2005), uma revisão de literatura intitulada “*The Cultural Politics of Body Size*”. Neste artigo de revisão, Gremillion (2005) faz uma comparação entre as concepções relativas ao tamanho de corpo para diferentes culturas. Neste trabalho há uma interessante seção a qual é intitulada “*Fracturing Corporeal Norms*”, na qual a autora aborda a “quebra das normas (regras) corporais”. “Quebrar as regras”, no que se refere ao corpo, é uma expressão frequentemente relacionada aos fisiculturistas. Gremillion (2005) menciona que o fisiculturismo feminino, por si só, já é uma “quebra de regra”, pois, apesar de corpos musculosos, estas mulheres fazem plásticas, implantes de silicone e cirurgias reconstrutoras de mamas a fim de obter traços de feminilidade em meio ao “peso do anabolismo”.

Outro artigo localizado foi o de Dodge et al (2012), intitulado “*Judging Cheaters: Is Substance Misuse Viewed Similarly in the Athletic and Academic Domains?*”. Neste artigo, os autores examinam como os indivíduos julgam os outros que usam drogas que melhoram o desempenho tanto atlético quanto acadêmico. Foram aplicados questionários com 1200 homens que estavam cursando o primeiro ano universitário. Foram expostos dois cenários: o primeiro de um atleta que utiliza esteroides anabolizantes com fins de melhora no desempenho esportivo; outro que descreveu o caso de um estudante universitário que abusa de medicamentos para obter melhor sucesso nos exames. Os participantes classificavam o quão de “trapaça” havia nas situações. Os resultados mostraram que os participantes acreditavam que o atleta era mais um trapaceiro do que o aluno, e essa diferença

aumentou quando o uso indevido de estimulantes passados aumentou. Os resultados também demonstraram que os participantes sentiram que o medicamento para auxílio intelectual era mais necessário do que os esteróides anabolizantes para provocar o sucesso.

O artigo de Breder e Coelho (2017), intitulado “Desvelando imagens: o visível e o indizível na pele que habitamos” propõe uma reflexão sobre a teia de significados que entretecem a trama do filme “A pele que Habito”, de Pedro Almodóvar. Sobretudo, no que se refere às intervenções científicas realizadas nos corpos, que se proliferam com os avanços das tecnologias, interferindo no curso vital e biológico: os contraceptivos, os métodos de reprodução artificial, os anabolizantes, as cirurgias estéticas. Para os autores, tais procedimentos cada vez mais, deslocam os limites entre o orgânico e o tecnológico, e tornam fluidas as rígidas demarcações da natureza. Desta forma, Breder e Coelho (2017) consideram complexo delimitar o que é essencialmente natural nos indivíduos, considerando que não há experiência anterior aos discursos e práticas sociais por meio dos quais esses corpos se constituem.

O artigo de Teixeira e Caminha (2017), intitulado “Saúde, exercício físico e medo de envelhecer: problematizações sobre o antienvelhecimento nos discursos de fisiculturistas amadoras” também aborda de forma transversal e indireta a utilização de anabolizantes. Neste artigo, as autoras objetivaram analisar as problematizações produzidas sobre a relação saúde e exercício físico por um grupo de mulheres fisicamente ativas da cidade do Recife, Pernambuco-Brasil, tendo como cenário suas opiniões sobre o processo de envelhecimento. Para tanto, entrevistaram quarenta e cinco fisiculturistas amadoras. Utilizaram a análise de discurso foucaultiana e verificaram que o grupo compreende a relação saúde/envelhecimento como forma de construir identidades, ultrapassando a visão negativa da velhice como processo negativo vital. O medo de envelhecer denota a presença de autocontrole centrado nas práticas de saúde ao longo da vida. O exercício físico, no caso a prática do fisiculturismo, exerce um papel que transcende o mero controle de variáveis biológicas, sendo um recurso para fortalecer a experiência de se ver e se sentir mais jovem.

Na medida em que havia concluído essa primeira varredura sobre a literatura no dia 28 de fevereiro de 2018, portanto, anteriormente à qualificação do projeto de tese, preferi manter a descrição tal qual estava posto naquele texto

apresentado à banca. Com vistas a identificar o que havia sido publicado sobre esta temática posteriormente àquele levantamento, refiz a varredura exatamente como havia feito antes, buscando encontrar dissertações/teses e também artigos nas mesmas bases consultadas para a construção do projeto de qualificação, mas tomando como ponto de corte a data de oito de abril de 2020.

Nessa busca encontrei três novas produções *stricto sensu* (teses e dissertações) e três artigos científicos que abordavam o tema. Coincidentemente, os três trabalhos encontrados eram dissertações de mestrado que versam sobre o fisiculturismo feminino.

No estudo de Marília da Silva Lima (2017), intitulado “Foco, força e fé: uma etnografia sobre o fisiculturismo feminino em Salvador – BA”, houve um processo etnográfico em campeonatos amadores de fisiculturismo na cidade de Salvador. A dissertação abordou o fisiculturismo a partir do processo de padronização dos corpos das mulheres para as competições. Foram identificados dois eixos analíticos principais: a dessemelhança nos critérios avaliativos entre homens e mulheres e a “flexibilidade” nas regras da escolha dos físicos perfeitos para as mulheres deste esporte. Toda movimentação analítica foi realizada a partir das teorizações de gênero.

Na varredura também localizei o estudo de Gabriela Cássia Grimm (2017), intitulado “Hardcore ladies: o fisiculturismo de mulheres”. A autora buscou, por meio da observação dos gerenciamentos cotidianos com o corpo, compreender de que maneira se constroem as novas feminilidades no interior desse esporte. Para tanto, realizou pesquisa de campo em um ginásio de musculação, nas redes sociais e em campeonatos de fisiculturismo. Grimm (2017) problematiza sobre a ampliação dos espaços ocupados e protagonizados por mulheres. Observando a crescente procura pelo fisiculturismo, a autora considera que a prática tem se tornado cada vez mais popular e aceita pelo público feminino, transformando o esporte num estilo de vida, mesmo se tratando ainda de atividade esportiva à margem da sociedade, segundo a autora, construída por e para os homens, porém, cada vez mais atraente e executada por mulheres. Grimm (2017) identificou que essa procura pelo esporte tem transformado a prática no seu interior, onde seus organizadores têm buscado modificar as regras e critérios, construindo novos padrões e exigências para se adequar supostamente à demanda das mulheres brasileiras e do público do esporte.

Por fim, localizei a dissertação de mestrado de Andreza Conceição Souza (2018), intitulada “‘Ela tá focada, sabe onde quer chegar’: estudo qualitativo sobre a produção de corpos aprimorados de mulheres fisiculturistas e fitness no município do Rio de Janeiro” problematiza, a partir das teorias de aprimoramento corporal – muito semelhantes às utilizadas por mim na dissertação de mestrado (MACHADO, 2015) e nesta tese –, os métodos para aprimoramento do desempenho atlético das atletas de fisiculturismo e fitness. O estudo objetivou analisar a percepção destas atletas sobre os aspectos relativo ao aprimoramento corporal para a prática esportiva. Para tanto, foram realizadas entrevistas semiestruturadas com sete fisiculturistas. Os achados evidenciaram que nessa prática corporal o sujeito conhece e se apropria de seu corpo, e esse conhecimento passa a ser um “estilo de vida”, muito semelhante à problematização que trago nesta tese.

No artigo intitulado “Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável” (SANTOS et al, 2019) os autores problematizam os discursos midiáticos sobre corpo e saúde, objetivando apresentar reflexões sobre tais discursos e práticas na contemporaneidade. Para os autores, no novo ideal corporal – à moda do deus Apolo – emergente na contemporaneidade, o corpo é um objeto moldável a ser cultivado por meio de dietas e hábitos alimentares espartanos, educado em sessões exaustivas de exercícios físicos, modelado por anabolizantes, corrigido por cirurgias plásticas com finalidade estética e regulado por padrões socioculturais que almejam alcançar a imortalidade mascarada no mito da eterna juventude. Para tanto, os autores aconselham que os profissionais envolvidos com tais processos devem compreender as transformações que incidem na imagem do corpo que tem sido valorizada na era contemporânea, logo, estudos socioantropológicos sobre tal temática são relevantes (SANTOS et al., 2019).

No artigo intitulado “Sobrevivendo ao estigma da hipertrofia: notas etnográficas sobre o fisiculturismo feminino”, Sabino e colaboradores (2019) objetivaram compreender o estigma da imagem do corpo hipermusculoso das fisiculturistas em diferentes espaços sociais, a partir da realização de um estudo etnográfico, com inspiração na teorização de Wacquant, sobre construção socioantropológica do objeto de estudo a partir do próprio corpo. Os autores identificaram que as mulheres fisiculturistas constroem uma obsessão por um corpo forte, musculoso e com pouquíssima gordura, simultaneamente, buscando que este

permanença maternal e feminino, desconstruindo a imagem social da mulher frágil e dócil relacionada à história sociocultural do gênero feminino.

No artigo intitulado “Musculação e cotidiano laboral: significados atribuídos às dores corporais em uma academia de ginástica do Rio de Janeiro” Alan Camargo Silva e Jaqueline Ferreira (2019) realizaram uma empreitada etnográfica durante um ano em uma academia de musculação e ginástica na cidade do Rio de Janeiro. Eles objetivaram analisar em que medida os limites corporais relacionados às dores citadas pelos praticantes de musculação na academia representavam simbolicamente as relações entre trabalho corporal na musculação e os exercícios físicos exigidos nas suas ocupações ou ofícios profissionais. Os autores identificaram em suas observações que esses alunos concebiam o corpo de modo instrumental e utilitário ao relacionarem as dores do exercício físico ao trabalho cotidiano. Assim, fica implícita a relação entre as atividades laborais e físicas nas representações dos “limites” corporais desses sujeitos expressas através da dor (SILVA; FERREIRA, 2019).

Por fim, já em meados de 2020, identifiquei a necessidade de fazer uma nova busca com vistas a verificar se algo novo sobre as temáticas da tese havia sido produzido. Decidi por ser bem específico na varredura: busquei no *Google Scholar* a tríade “guru AND pupil AND bodybuilding”. Nenhuma produção que acrescentasse ao estudo foi localizada.

A repetitiva experiência de realizar varreduras na busca de estudos que corroborassem com a temática dessa tese me fez identificar que, por mais estranho que possa parecer na língua portuguesa, o descritor mais utilizado pelos autores em trabalhos de cunho sociocultural, é *subculture*. Assim, ao fazer a varredura associando os termos “*bodybuilding subculture*”, localizei textos que tratavam do impacto social da adoção do fisiculturismo como um estilo de vida entre jovens de periferia (SAWACKI, 2016); do fisiculturismo sob a perspectiva dos estudos de gênero (BOYLE, 2010; GARATT, 2015); sobre o processo de “se tornar um fisiculturista” (COQUET, OHL e ROUSSEL, 2016); e sobre o processo de alienação à realidade de praticantes de fisiculturismo (KLEIN, 1992).

O texto de Sawacki (2016) teve como temática o fisiculturismo como um estilo de vida entre os jovens de periferia na Polônia. Sawacki (2016) realizou um estudo qualitativo com jovens fisiculturistas na Polônia no intuito de identificar como esses jovens constituíram uma comunidade particular bastante distinta em meio à

decadência social em um ambiente pós-comunista. Esse estudo guarda similaridades à dissertação de mestrado de Cesaro (2012), pois ambos autores identificaram que as dinâmicas dos grupos residentes em periferias e que não toleravam nem facilitavam comportamentos de risco associados ao uso de farmacêuticos ilegais que poderiam trazer riscos à saúde, valorizando a musculatura conseguida “no muque” (CESARO, p.80, 2012).

Há textos que abordam o fisiculturismo sob a perspectiva dos estudos de gênero (BOYLE, 2010; GARATT, 2015), sobretudo com relação à masculinidade e à “super-masculinidade” relacionada aos corpos musculosos dos praticantes e divulgadores do fisiculturismo. Boyle (2010) examinou o desenvolvimento da hiperheterossexualização de Arnold Schwarzenegger e como, a partir dessa narrativa de “super-masculinidade” (bem vista frente à cultura americana) ele conseguiu popularizar-se tanto como pessoa, quanto como embaixador de um “esporte excêntrico”, baseado no que o autor denomina como sendo imagens homoeróticas (BOYLE, 2010). Garratt (2015), apesar de discutir questões de gênero e masculinidade a partir de conceitos relacionados às teorias psicanalíticas lacanianas, aproximou-se a essa tese de doutorado pela questão metodológica. O autor realizou uma autoetnografia da masculinidade incorporada ao atleta de fisiculturismo.

Alguns estudos possuíam similaridades a essa tese devido a questões temáticas e/ou metodológicas. O estudo de Coquet, Ohl e Roussel (2016) se aproximou a essa tese de doutorado pela temática. Nele, os autores buscaram estudar o processo de “se tornar um fisiculturista”, com vistas a compreender como os entusiastas deste esporte organizam sua vida em torno de tais práticas e rituais.

Por similaridades nas questões temáticas e metodológicas, destaco o estudo de Klein (1992). Nele, o autor realizou um estudo etnográfico que durou seis anos. Durante este período, Klein conviveu com competidores de fisiculturismo em três academias da costa oeste americana¹⁸ e descobriu que, para todos os aspectos terapêuticos do estilo de vida esportivo, existe, em sua essência, um grau significativo de alienação à realidade que circundava o atleta.

Pude identificar que a inclusão nas buscas do termo “*subculture*” abriu as portas para o universo de produções internacionais sobre fisiculturismo de cunho

¹⁸ A costa oeste americana é o berço do fisiculturismo contemporâneo, pois lá (na Califórnia, em Venice Beach) Arnold treinou por muitos anos, após sua mudança da Europa para os Estados Unidos.

sociocultural, fazendo surgir nos buscadores alguns artigos que antes não eram localizados. No ano de 2016 para cá, poucas foram as produções que versavam sobre tal temática de forma tão específica, de modo que nenhuma delas traria contribuição analítica para esta tese, portanto foram descartadas.

É importante que uma tese de doutoramento seja original e inédita. Logo, essa detalhada varredura – realizada em diferentes momentos – é de suma importância para a confecção do documento final. Conforme indica Cesaro (2012), é importante distinguirmos originalidade de ineditismo:

Um trabalho de pesquisa pode ser original mesmo que seu tema seja compartilhado com outros trabalhos e até mesmo quando os problemas de pesquisa e objetivos são semelhantes. A originalidade está na abordagem de cada pesquisador, nas escolhas metodológicas que faz, na forma como olha e escuta seus/suas colaboradores (p. 40)

Ademais, a localização de diversos estudos semelhantes à temática da tese também pode propiciar uma “conversa” entre as empirias desenvolvidas nos diferentes estudos, colaborando com a movimentação analítica dos achados em campo. E esse foi o objetivo dessa seção.

5 DECISÕES METODOLÓGICAS

Neste capítulo busco apresentar a proposta metodológica que adotei na tese de doutorado. A metodologia deste estudo pode ser dividida em quatro fontes: a primeira, e principal, a etnografia realista (ATKINSON, 2015), a partir da qual, registrei em diários de campo as minhas rotinas de preparação para competição de fisiculturismo (*pré-contest*), incluindo as rotinas de finalização na semana pré-campeonato e os bastidores do *backstage*; bem como aquelas fora da fase de competição (*off-season*), enfatizando a relação de autoridade/obediência com o coach contratado. A segunda fonte de produção de dados primários consistiu na realização de entrevistas com outros dois coaches de destaque no cenário sul-brasileiro, nas quais foram abordadas questões que remetiam à temática central do estudo. A terceira fonte de produção de dados primários consistiu na análise documental de materiais digitais selecionados nas redes sociais dos coaches de fisiculturismo, sobretudo postagens no Instagram e Facebook, que se relacionavam à temática central do estudo. A quarta fonte utilizada consistiu na análise das entrevistas realizadas com os pupilos de fisiculturismo que participaram do estudo que desenvolvi em minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015), configurando-se no que se convencionou chamar na literatura sobre pesquisa qualitativa de *second review* (FLICK, 2009).

A empiria principal consistiu no estudo etnográfico realista (ATKINSON, 2015) baseado em minha preparação para competições de fisiculturismo, sob a tutela do coach Ibn Fadlan. Além disso, como parte do fazer etnográfico, também considero importante elemento a imersão no universo deste esporte e da relação que se formou entre mim, outros coaches e outros atletas das diversas modalidades do fisiculturismo, elementos estes que são apresentados respectivamente nas movimentações analíticas da tese.

A opção pela pesquisa qualitativa desde meus primeiros contatos com o fazer científico à época da graduação se deu, principalmente, por ser um “fazer científico” com mais “agilidade e liberdade para reflexão” (MOLINA NETO, 2010, p. 118). Entretanto, não podemos confundir esta liberdade reflexiva com falta de rigor. Bourdieu (2011) indica que a pesquisa científica é algo demasiadamente sério e difícil, de modo que não podemos tomar a liberdade de confundir rigidez (que é o

oposto de inteligência e invenção) com rigor, de modo que o pesquisador não deve se privar de quaisquer recursos investigativos entre os vários que podem ser oferecidos pelo conjunto das tradições intelectuais do campo qualitativo. Ou seja, “é proibido proibir” (BOURDIEU, 2011, p. 26) no que se refere ao fazer científico qualitativo. Para o autor, a liberdade extrema por ele apregoada, deve ser baseada no bom senso, na vigilância no que se refere às utilizações das técnicas e na adequação destas ao problema de pesquisa (BOURDIEU, 2011).

Pierre Bourdieu (2011) indica que, há momentos em que para fazer ciência é necessário evitar as aparências (exteriores) da cientificidade, contradizer algumas normas em vigor e desafiar os critérios correntes do rigor científico. Essa necessidade se deve ao fato de que a “verdadeira ciência”, na maior parte das vezes, tem má aparência e, para fazer a ciência avançar, seria necessário corrermos o risco de não se ter todos os sinais exteriores de cientificidade (BOURDIEU, 2011).

Molina Neto (2010) apresenta a pesquisa de corte qualitativo como sendo um conjunto de pressupostos e procedimentos que tem como principal preocupação a descrição, a explicação e a interpretação das representações e dos significados que um grupo específico atribui as suas relações e vivências. Da mesma forma, Silva (1996), destaca que a abordagem qualitativa é uma perspectiva que enfatiza a compreensão do caráter singular dos eventos e o contexto em que os fatos ocorrem.

Ainda sobre o fazer científico da abordagem qualitativa, considero que não há uma chave que “abra todas as portas” neste tipo de pesquisa. Ao encontro disso, Vera Portocarrero (2012, p.73) afirma que

Os bons métodos são extraídos do problema a ser resolvido; as melhores soluções são locais, singulares, específicas, adaptadas, originais, regionais, como já afirmava Foucault. Daí este trabalho que não é econômico: a cada problema, recomeçar do zero. A melhor síntese só aparece num campo de diferenças máximas, num campo misturado. Do contrário, a síntese se resume à repetição. Uma metalinguagem, neste caso, seria a repetição de uma mesma chave para abrir todas as portas, diria Serres. Contudo, cada vez que se procura abrir uma fechadura diferente, é necessário forjar uma chave específica, portanto, é claro, sem equivalente no mercado dos métodos. (PORTOCARRERO, 2012, p.73).

As considerações de Bourdieu (2011) e Portocarrero (2012, p.73) vão ao encontro do que considera Strauss (1970) acerca do pesquisador qualitativo: um artesão, um artista que desenvolve um fazer científico com agilidade e liberdade

para reflexão. Levi-Strauss (1970) utiliza o termo *bricoleur* para aquele que trabalha “com as próprias mãos”, “coletando e ressignificando objetos”.

Considerando tal exposição, ressalto o quão artesanal ainda é o exercício da pesquisa qualitativa. Assim – artesanalmente – ocorreu em minha dissertação de mestrado e assim mantive a proposta para esta tese de doutorado.

A seguir esmiuçarei cada um destes momentos em seções deste capítulo, de modo a explicar como será realizada a operacionalização de cada um deles, detalhando os elementos éticos envolvidos, os participantes e as demais questões pertinentes à pesquisa.

5.1 A EMPIRIA PRINCIPAL: DA ETNOGRAFIA À ETNOGRAFIA REALISTA

A etnografia, em sua vertente mais clássica, tem origem da investigação antropológica sobre a vida e a cultura dos povos. No processo analítico etnográfico, utiliza-se o tratamento qualitativo das informações obtidas, ao passo que há a necessidade de uma interpretação mais ampla, baseada em uma descrição densa e profunda (GEERTZ, 1989).

Autores como Wolcott (1993) e Wilcox (1993) consideram como a etnografia sendo uma proposta descritiva, em que há necessidade do investigador ser fiel na hora de descrever e interpretar a natureza do discurso daquele determinado grupo de pessoas. O pesquisador deve, portanto, se situar em uma posição que permita tanto observar as condutas daquele grupo em situações naturais de acontecimentos, além de obter dos demais sujeitos envolvidos nas ações os significados de tudo que ocorre ali e que compõe o comportamento daquele grupo, naquele contexto (GEERTZ, 1989).

Baztán (1995) nos traz um elemento importante ao fazer etnográfico: não a restringir apenas a uma mera descrição da cultura de um grupo, mas sim realizar uma compreensão global de todos os processos que envolvem aquela comunidade, vislumbrando, quem sabe, soluções para os problemas daquele grupo estudado.

O nível de imersão do pesquisador no cenário dos acontecimentos e as relações que ocorrem entre os sujeitos no campo estudado, não se limitam só aos procedimentos usuais da etnografia, mas também estão atrelados ao rol de técnicas que o pesquisador administra; como ele percebe, descreve e interpreta o que ele visualiza no objeto estudado (tanto no que tange ao visível, quanto ao invisível).

Nesta parte do estudo, apresento a decisão pelos instrumentos que foram utilizados na coleta de informações. Como mencionei anteriormente, o pesquisador é o principal instrumento do processo empírico da etnografia. Entretanto, outras técnicas deram suporte metodológico com vistas a enriquecer ainda mais este trabalho artesanal que se compõe o fazer etnográfico.

Inicialmente minha ideia não era a de realizar uma empreitada etnográfica. Imaginava que analisando as postagens de coaches nas redes sociais e indo a campo realizar entrevistas com alguns deles já conseguiria uma boa empiria. Entretanto, após reuniões de orientação, percebemos que essa seria uma experiência única, já que eu estava há algum tempo sob o acompanhamento de um coach me preparando para campeonatos de fisiculturismo e disponibilizando meu corpo aos conhecimentos deste expert na busca de atingir um *shape* ainda mais aprimorado. Até a qualificação do projeto de tese, estava inclinado a desenvolver uma autoetnografia, mas depois das considerações dos membros da banca, decidimos adotar a etnografia realista (ATKINSON, 2015).

Baseado em meus relatos, identificamos que essa relação de obediência ao expert seria o ponto chave da problematização desta tese. E nada melhor que apresentar algo que eu esteja vivendo na pele para mostrar como ocorre todo este processo e como esta relação se estabiliza desta forma.

Com o intuito de compreender como que se constitui esta relação de autoridade/obediência entre o coach de fisiculturismo e seu pupilo, busquei descrever a cultura a qual estou circunscrito e que, no atual momento, vem ocupando grande parte da minha vida, tanto cronologicamente, quanto emocionalmente, financeiramente e em diversos outros aspectos. Desta forma, e com base nas indicações da banca de qualificação do projeto de tese, justifico a escolha pela etnografia realista levando em consideração que ela permite ao autor uma expansão do processo reflexivo bem como um maior compromisso com os grupos que estuda.

Além disso, para fins de maior potencialização analítica, não busquei não me ater apenas à relação entre mim e meu coach de fisiculturismo. Para tanto, busquei, por indicações de meu coach, bem como por buscas na rede virtual de computadores, outros coaches e seus respectivos atletas a fim de traçar elementos comuns, ou até mesmo paralelos, nesta relação de autoridade/obediência.

Michel Atkinson (2015) considera que fazer uma etnografia realista envolve e conecta completamente a vida pessoal e profissional do pesquisador com o contexto do tema a ser pesquisado, sendo essa a lógica essencial deste método. Para ele, um etnógrafo realista apenas consegue conhecer “verdadeiramente” a cultura depois de se perceber como membro atuante dela. Isso demanda tempo, paciência, energia e disposição para emergir física, social cognitiva e emocionalmente na cultura de outros. Ainda mais intensa é a etnografia realista quando esta ocorre no mundo dos esportes e da cultura corporal, pois o modo de vida do sujeito muda completamente (ATKINSON, 2015).

A partir da realização desta etnografia realista, passei da condição de entusiasta do fisiculturismo à posição de atleta amador, um *bodybuilder*. Ser um fisiculturista é uma tarefa árdua por diversas razões. Primeiro, é necessária disciplina total no que se refere à dieta e às rotinas de treinamento: o fisiculturista acaba, por vezes, abdicando de todo o resto da vida social em nome da prática de seu esporte, que não ocorre apenas na sala de musculação. Para o atleta de fisiculturismo, este esporte acaba por ser uma prática total para a vida.

Para um fisiculturista se estabelecer bem (ser reconhecido pelos pares) frente ao esporte, a prática deve ser realizada por um longo tempo e de forma ininterrupta. Normalmente, treina-se seis dias por semana (dependendo da fase do ano, se for próxima à competição, até mais de seis vezes por semana, e mais de uma vez ao dia).

Durante o decorrer das práticas iniciais de treinamento e de meu envolvimento com o fisiculturismo, tentei sempre responder a questão: como é ser um membro de uma cultura do fisiculturismo? Comecei a perceber, então, que se eu quisesse, de fato, compreender o significado e a importância de todas as rotinas do fisiculturismo para os praticantes do esporte eu não poderia entrar “de leve” nesta prática corporal. Percebi que meu estilo de vida deveria ser reorganizado para que eu pudesse estudar este tema, para que fosse possível praticar o fisiculturismo de modo efetivo deveria conseguir encaixar a prática dele junto ao meu cronograma de trabalho, de compromissos pessoais, de responsabilidades familiares, de deveres com os amigos e também aos meus hábitos já estabelecidos.

Resumindo, no início de 2017, eu já estava totalmente imerso no fisiculturismo, com o coach Ibn Fadlan me dando orientações e já com a rotina toda

adaptada na busca da execução perfeita deste esporte¹⁹. Participava de workshops, cursos, eventos sociais com pessoas do meio e, consegui fazer um círculo de amizades com pessoas exclusivamente envolvidas com a prática da musculação. Minha forma de viver mudou drasticamente, tornando-se cada vez mais difícil separar o que era minha vida e o que era meu estudo de doutorado, fenômeno típico da etnografia realista (ATKINSON, 2015). A partir deste momento estava convicto que eu tinha sido absorvido completamente pela cultura do fisiculturismo e que tal prática havia se tornado real em minha vida, de modo a estruturar todas as demais outras atividades, meus pensamentos e meus relacionamentos cotidianos. Os passos e o caminho percorrido nesta trajetória, descrevo de forma detalhada nos capítulos de movimentação analítica desta tese.

Ao invés de estudar a interação social de modo distante, a proposta deste modelo etnográfico realista que desenvolvi com base nos pressupostos de Atkinson (2015) está centrada na crença de que só se aprende algo sobre um objeto de estudo através da total imersão social. Etnografias realistas estão baseadas na capacidade de o pesquisador estar situado no contexto estudado durante longos períodos de tempo, conhecendo como os outros moldam sua própria cultura, colocando-se nela incisivamente, a ponto de assumir um papel neste contexto (ATKINSON, 2015).

Lewis-Beck e colegas (2004) ressaltam que o compromisso por parte do pesquisador é outro elemento importante deste modelo etnográfico. Há um explícito compromisso político com os estudados, de modo que os autores devem se comprometer a compartilhar suas descobertas para de alguma forma ajudar os que estão sendo estudados. Assim, o pesquisador, ao invés de controlar o estudo e explorar o assunto para seu próprio propósito, torna-se um parceiro daqueles que estão sendo estudados e até torna-se, como no meu caso, o próprio sujeito do estudo, em busca de seu aprimoramento.

Os autores ainda ressaltam que neste modelo de fazer etnográfico o fato de que a proximidade com os respondentes torna a pessoa mais próxima da “verdade”. O que ocorre é o questionamento da própria noção de uma verdade absoluta, sustentando que tudo o que podemos alcançar é uma perspectiva temporal relativa contextualmente e historicamente vinculada. Tudo o que podemos esperar alcançar

¹⁹ Desde os contatos iniciais, o coach já tinha ciência que estaria fazendo parte de um estudo etnográfico e que eu estava em fase de doutoramento.

na etnografia é a compreensão de uma fatia da vida como a vemos e nos é contada pelos respondentes. O que podemos alcançar no processo etnográfico se restringe a uma perspectiva relativa, temporal, contextualmente e historicamente vinculada daquele contexto estudado (LEWIS-BECK, BRYMAN, FUTING LIAO; 2004).

Algo semelhante a este processo etnográfico que aqui denomino como “etnografia realista”, com base nas considerações de Atkinson (2015) supracitadas, também foi descrito por Mariza Peirano (1995). Para Peirano (1995), que estudou tais questões sob o viés de uma etnografia feminista, este processo etnográfico (encarnado) inclui silenciamentos, marcas, ruídos que não caminham necessariamente em um único sentido e que não produzem uma visão unilateral de uma situação, mas sim caleidoscópica. De modo que são criados entendimentos (e desentendimentos), rupturas e aproximações que não estão na “primeira camada” de escrita dos relatórios do estudo, mas sim nas entrelinhas, como mensagens subliminares, ora apagadas e borradas, mas sempre presentes. Logo, assumir um posicionamento “encarnado” (aqui considero encarnado como vivenciado na carne), é possibilitar que estas entrelinhas, que marcam os percursos etnográficos, façam parte da escrita, de modo artesanal (PEIRANO, 1995).

Para Albuquerque (1997), a incursão do corpo no processo etnográfico é elemento central, posto que o corpo é elemento de interação: chega antes de qualquer outra coisa, é a primeira mensagem a ser transmitida; com base nele, as portas podem ou não serem abertas, portanto, ele é fundamental para o aprofundamento ou não dos níveis de relações no fazer etnográfico, que muitas vezes são iniciadas a partir dos estereótipos. Para o autor, quando se trata de entrevistar, participar e observar uma realidade, é fundamental tomar consciência de haver um corpo (ALBUQUERQUE, 2017).

Esta incursão corporal no processo etnográfico já foi proposta por Wacquant (2004), quando este se propôs a pensar o corpo como vetor de conhecimento, ao aprender o ofício de boxeador. Meu processo etnográfico teve uma inspiração Wacquantiana, já que aprendi a dinâmica das questões relacionadas ao fisiculturismo, desde seu lado exposto aos holofotes midiáticos, até seu lado *underground*, repleto de práticas excusas e radicais, por serem consideradas atentados sanitários ao senso comum. De certo modo, meus relatos neste processo de pesquisador-fisiculturista me tornaram um sujeito capaz de pensar como atleta as experiências corporais, as práticas no cotidiano da academia de musculação e a

relação com o coach Ibn Fadlan sem abandonar as minhas lentes teóricas e metodológicas de pesquisador.

Nos primeiros momentos de imersão etnográfica, quem estava lá era o meu “eu-pesquisador”, que foi, gradativamente, dando espaço ao “eu-fisiculturista”, até que esse segundo foi tomando conta do cenário, de modo que os que estavam a minha volta esqueciam que meu motivo inicial de ingresso no campo era a realização da tese de doutorado. Inclusive, houve momentos que até eu mesmo me esquecia disso, e o que me fazia “retomar o prumo” e me recolocar como pesquisador era a necessidade de registrar tais momentos no diário de campo. Por fim, quando terminei a fase empírica do trabalho de tese, houve um reequilíbrio entre as dimensões pesquisador e atleta, o que me levou aos primeiros tentativas de afastamento do que havia vivido na pele para realizar um necessário movimento de estranhamento analítico dos achados em campo: o eu-pesquisador voltava à tona a fim de problematizar o como e os porquês de ter feito aquilo que fiz.

Durante o processo de pesquisa, meu corpo sempre esteve em jogo nas interações, nas expectativas e nas realizações próprias. Entretanto, deixo claro que este relatório de tese de doutoramento não é um convite à realização de tais práticas aqui relatadas, mas sim uma explanação do lado exposto e, sobretudo, do não exposto, deste esporte.

5.1.1 Cenário Etnográfico na ESEFID/UFRGS

No Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano (PPGCMH) da ESEFID/UFRGS, há grupos que são pioneiros no que se refere à etnografia, com diversas orientações de mestrado e doutorado em andamento e/ou já concluídas utilizando o método etnográfico. Os precursores dos estudos etnográficos na ESEFID/UFRGS foram os professores Vicente Molina Neto e Marco Paulo Stigger, coordenadores dos grupos de pesquisa Grupo de Estudos Qualitativos Formação de Professores e Prática Pedagógica em Educação Física e

Ciências do Esporte (F3P-EFICE)²⁰ e Grupo de Estudos Socioculturais em Educação Física (GESEF)²¹, respectivamente.

Dentre as produções etnográficas mais recentes na ESEFID/UFRGS, destaco as teses de doutorado dos atuais professores da Instituição, egressos do PPGCMH: de Mauro Myskiw (2012) e Raquel da Silveira (2016), ambas sob orientação do professor Marco Paulo Stigger; e Fabiano Bossle (2008) e Elisandro Wittizorecki (2009), ambas sob orientação do professor Vicente Molina Neto. A ênfase dos estudos etnográficos nestes grupos ocorre, sobretudo, na área do 'esporte e lazer' e da 'Educação Física Escolar', respectivamente.

Destaco aqui o estudo de Fabiano Bossle (2008)²² intitulado "O Eu do Nós: o professor de educação física e a construção do trabalho coletivo na rede municipal de ensino de Porto Alegre" que, apesar de ter sido realizado na Rede Municipal de Ensino de Porto Alegre, se assemelha metodologicamente bastante ao que propus nesta tese de doutorado. Bossle (2008) decidiu em seu caminho metodológico realizar um trabalho de campo dividido em dois: uma etnografia em uma escola indicada pela rede municipal e uma autoetnografia do seu fazer docente na escola em que lecionava. Dou ênfase aqui ao fazer autoetnográfico realizado por Bossle (2008) em sua tese. O autor se propôs a não apenas interpretar "por sobre os ombros" dos pesquisados (GEERTZ, 1989, p.321). Bossle (2008) reitera, a partir de vasta varredura conceitual, o potencial da autoetnografia em realizar uma crítica sobre a própria subjetividade, sobre o si mesmo, de modo que o autor acaba por ser o leitor de sua própria cultura.

No grupo de pesquisa ao qual pertenço, o Polifes, há estudos que utilizaram a etnografia (ou a observação participante, que é uma das ferramentas do fazer etnográfico), entretanto a etnografia ainda não é uma metodologia dominante no grupo. Humberto Cesaro (2012), na dissertação de mestrado intitulada "Os 'alquimistas' da vila: masculinidades e práticas corporais de hipertrofia numa academia de Porto Alegre" adotou o fazer etnográfico como peça chave de sua empiria. Neste estudo, Cesaro (2012) dissertou acerca das práticas corporais

²⁰ Página do grupo: <http://www.ufrgs.br/ppgcmh/site/pesquisa/grupos/3/Grupo-de-Estudos-Qualitativos-Formacao-de-Professores-e-Pratica-Pedagogica-em-Educacao-Fisica-e-Ciencias-do-Esporte/>

²¹ Página do grupo: <http://www.ufrgs.br/ppgcmh/site/pesquisa/grupos/7/Grupo-de-Estudos-Socioculturais-em-Educacao-Fisica/>

²² Fabiano Bossle, atualmente, é o coordenador do grupo de pesquisas Didática e Metodologia do Ensino da Educação Física (DIMEEF), que também vem realizando estudos que utilizam a etnografia. Mais informações no site <http://www.ufrgs.br/ppgcmh/site/pesquisa/grupos/2/Didatica-e-Metodologia-do-Ensino-na-Educacao-Fisica/>

realizadas por homens frequentadores de uma academia de musculação da zona sul de Porto Alegre almejando um corpo hipertrofiado.

À época da qualificação do então projeto de tese, que havia sido desenvolvido projetando a realização de uma autoetnografia, os professores da banca questionaram a pertinência dessa vertente etnográfica, pois viam no tipo de estudo proposto algo que poderia “ir além” de um processo autoetnográfico, pois vivenciaria “na própria pele”, como uma das pontas da relação autoridade/obediência entre coach e pupilo. Desse modo, identifiquei que a etnografia realista no modelo proposto por Atkinson (2015), dava conta de atender as observações da banca à época. “Realista” não em demérito aos outros fazeres etnográficos, pois eles não são irreais, mas sim “realista” no que tange a vivenciar na pele, de forma “encarnada” o problema de pesquisa.

A literatura internacional dispõe de alguns exemplos de etnografias realistas. Devemos ficar atentos ao fato de não tratar qualquer processo de pesquisa qualitativa que utilize a observação como fonte para uma descrição detalhada de um grupo como sendo uma etnografia realista. A diferença entre uma simples observação, uma etnografia, e a realização de uma etnografia realista é a intensidade com a qual os pesquisadores ingressam na cultura de determinado grupo. O etnógrafo realista deve se tornar membro de um grupo cultural, fazer o que eles fazem cotidianamente, vivenciar as singularidades deste grupo de sujeito, fazer e, inclusive no caso dos fisiculturistas, deixar de fazer alguns elementos da vida cotidiana.

Além do trabalho de Atkinson (2015), realizado com praticantes de yoga, outras etnografias realistas vinculadas à cultura corporal e do esporte foram realizadas. Cito, por exemplo, com grupos de surfistas (SANDS, 2001), boxeadores (WACQUANT, 2004), skatistas (BEAL, 1995), snowboarders (THORPE, 2011), fãs de NASCAR (NEWMAN, GIARDINA, 2011), praticantes de windsurf (WHEATON, 2000), jogadores de rugby (HOWE, 2001) e, inclusive, fisiculturistas (MONAGHAN, 2001).

Destaco o estudo de Monaghan (2001), que é o que mais se aproxima das temáticas desta tese, no qual ele discute o papel ambíguo da medicina como fonte de conhecimento e expertise entre os praticantes de fisiculturismo e musculação, os quais negam sistematicamente os pronunciamentos médicos sobre o uso e o risco de utilizar drogas que busquem aprimoramento muscular.

5.1.2 Instrumentos de operacionalização do fazer etnográfico

Anderson e Glass-Coffin (2015) indicam que, no processo etnográfico, o uso da observação participante está diretamente ligado às escolhas epistemológicas levantadas anteriormente pelo pesquisador. No caso, parto do princípio que o pesquisador tem interesse e interfere diretamente nos objetos estudados, inclusive, alterando o espaço em que realiza a investigação no decorrer do processo.

A empiria desta tese ocorreu de forma ininterrupta, pois em nenhum momento destes anos deixei de ser um pupilo fisiculturista e registrava praticamente tudo em meu diário de campo, o qual foi elemento potencializador de toda operacionalização desta metodologia.

Para a confecção dos diários de campo utilizei dois cadernos de cem folhas com anotações sequenciais. Assim que havia terminado de preencher os dois cadernos, comecei a realizar as anotações em meu aparelho celular, pois achava mais fácil de anotar os fatos que surgiam imediatamente após terem acontecido, diferente de quando utilizava o caderno. Inicialmente, com os cadernos, realizava as anotações ao final do dia, porém percebi que quanto mais próximo do ocorrido eu realizava a anotação do fato, mais detalhes eu conseguia guardar, sobretudo no que se refere às minhas sensações e percepções como atleta.

Neste ínterim, ao assumir a posição de pupilo no processo de produção empírica, acabei me tornando um pesquisador fisiculturista vinte e quatro horas por dia, sete dias por semana. Ora observando o que fazia, ora problematizando sobre o que fazia ou sobre o que era orientado a fazer pelo meu coach. Além da observação e registro diário da minha prática na academia de musculação sob a orientação de um coach, também me permiti registrar momentos extraordinários dentro do universo do fisiculturismo. Um exemplo de momento extraordinário ao longo da pesquisa foi quando participei na feira Arnold Classic South America²³, evento no qual busquei me aproximar da elite do fisiculturismo mundial. Vale salientar que a observação participante é um elemento valioso para a coleta de informações no processo da

²³ Mais informações sobre o evento, que ocorrerá em São Paulo, dos dias 12 a 14 de abril, estão disponíveis em <https://arnoldsouthamerica.com.br/>

etnografia realista, já que ela permite obter informações que ainda não foram documentadas.

Um dos elementos que foram potencializados a partir da produção desta empiria, partindo dos pressupostos da etnografia realista, foi colocar esta relação de autoridade/obediência entre coach de fisiculturismo e pupilo aberta às críticas externas dos envolvidos no contexto cultural e dos externos a ele, por meio daquilo que Jones, Adams e Ellis (2015) denominam como um processo de fazer-se vulnerável por meio da exposição de suas experiências pessoais, demonstrando uma relação dialógica entre si mesmo e a cultura.

Este “fazer vulnerável” (JONES, ADAMS, ELLIS, 2015) está intimamente ligado ao que Velho (1994) indica como processo de estranhamento familiar do pesquisador. Por mais que eu faça parte e esteja imerso na cultura estudada, eu devo criar a capacidade de me afastar do problema e analisá-lo de forma crítica, sobretudo, problematizando muito além do “como faço aquilo que faço”, e chegando a uma problematização mais profunda, do tipo “por que eu faço aquilo que faço?” ou “como cheguei ao ponto de fazer aquilo que faço?”. Com a prática etnográfica realista, pude muito mais do que realizar uma descrição densa sobre os modos de vida de uma cultura particular, problematizar as relações constituídas neste cotidiano, bem como as tensões e as hierarquias que são estabelecidas dentro das sociedades (VELHO, 1994).

Velho (1994) ainda considera que, ao estudarmos o que está próximo, dispomos de mapas mais complexos e cristalizados para nossa vida cotidiana. Desta forma, devemos usar da posicionalidade e problematizar sobre o tema estudado de forma crítica, potencializando a interpretação e a problematização de algumas questões que surgirem e colocando em cheque nosso status como membros daquela cultura e tensionando sobre a legitimidade do trabalho.

Além do processo de observação participante, pude analisar de forma “mais afastada” (e desde outro lugar) diálogos que antes eram comuns para mim, como membro da cultura do fisiculturismo. Segundo Anderson e Glass-Coffin (2015, p.15), os diálogos permitem ao pesquisador questionar acerca “do que é possível que me contem sobre mim que eu ainda não saiba?”. Esse questionamento é um importante elemento potencializador da reflexividade analítica da tese, de modo que permite ao pesquisador entender-se como sujeito pertencente à cultura pesquisada.

Em todas essas situações de observação eu andava munido de meu diário de campo. Para Weber (2009), é no diário de campo em que há o exercício pleno da etnografia, de modo que nele devem estar relacionados os eventos observados ou compartilhados e ele deve acumular os materiais para analisar as práticas, discursos e posições dos sujeitos envolvidos na cultura estudada. O diário também tem a função de não somente descrever e analisar os fenômenos estudados, mas compreender os lugares estudados e esclarecer as atitudes do pesquisador na interação com os demais (WEBER, 2009).

5.2 SEGUNDA FONTE EMPÍRICA: AS ENTREVISTAS COM OUTROS COACHES

Como mencionado no capítulo introdutório, também adotei a aproximação e a utilização de entrevistas com outros dois coaches. Considerando que são duas as federações de fisiculturismo em destaque no Brasil e os principais prêmios são, quase que na maioria das vezes, divididos entre dois²⁴ grandes coaches, dentre os cerca de dez coaches que estão presentes nos campeonatos. Elenquei como critério precípuo à realização das entrevistas o fato do coach ter obtido um título de “top coach” por alguma das federações. Além disso, utilizei meu coach como informante privilegiado e elemento capaz de me aproximar aos demais participantes do estudo.

Os coaches escolhidos para a realização da entrevista decidiram por serem denominados como coach Goku²⁵ e coach Mestre dos Magos²⁶ para fins de preservar as respectivas identidades.

²⁴ Inicialmente, à época de aprovação do projeto junto ao Comitê de Ética, imaginava que seriam vários os coaches da região sul-brasileira com elevado número de títulos. Entretanto, foram dois os que ganharam destaque no cenário regional como detentores de, juntos, mais de setenta por cento dos títulos estaduais e regionais. Devido a este “domínio” no cartel de títulos, os demais coaches eram cerca de oito com algum ou nenhum título, fato que me fez preferir por estes dois coaches.

²⁵ “Goku” é o nome de um super-herói (musculoso e extremamente forte) de um desenho animado Japonês chamado Dragon Ball. É o “príncipe dos sayajins”, que são os guerreiros deste desenho animado. Foi o próprio coach que escolheu livremente por este pseudônimo, sem indicação alguma do pesquisador.

²⁶ “Mestre dos Magos” é um personagem ansioso do desenho “A Caverna do Dragão” que zelava (de forma escondida) pelos seus guiados e sempre aparecia na hora dos maiores perigos e necessidades com alguma mensagem sábia e incentivadora. Fora desses momentos, ele nunca aparecia, mas tudo via. Foi o próprio coach que escolheu livremente por este pseudônimo, sem indicação alguma do pesquisador.



Figura 2 - Descrição dos coaches entrevistados

Em abril de 2020 solicitei afastamento das minhas atividades laborais sob a forma de “licença para capacitação” com o objetivo de, uma vez afastado, realizar as entrevistas que ainda estavam pendentes e redigir o relatório final da tese. Tais entrevistas serviriam como um complemento metodológico ao processo etnográfico realista que vivenciei na pele, de modo a comparar as relações de expertise de alguns coaches de prestígio no cenário estadual e nacional com as práticas de meu coach e as relações de expertise dele comigo no transcorrer dos processos bioascéticos aos quais me submetia.

Ao encontrar estes sujeitos, busquei obter informações por meio de entrevistas. Este procedimento vai ao encontro do que Flick (2013, p.129) indicou como pertinente à pesquisa qualitativa, ao se debruçar nas afirmações de Merton e Kendall (1946). Para ele, o ato de entrevistar consiste em convidar o colaborador a narrar episódios que possuam uma contextualização profunda e pessoal. Estas entrevistas devem ter o potencial de trazer à tona as implicações afetivas (carregadas de valor) presentes nas respostas dos sujeitos, a fim de determinar se a experiência destes com o tema em questão possui significado central ou periférico

(FLICK, 2013). Ainda seguindo as orientações de Flick (2013, p. 117) as perguntas do roteiro de entrevista devem suficientemente abertas, de forma que haja, implicitamente, um “convite” ao entrevistado a fim de que ele selecione situações que se sinta confortável de contar e, também, proporcione que ele decida a melhor forma para narrar aquela situação (FLICK, 2013, p.117).

Na maioria dos casos, a entrevista não se diferenciou muito de uma conversa informal, conforme propõe Atkinson (2015), entretanto, houve momentos em que foi necessário ir mais a fundo nos questionamentos dentro dos limites de consentimento dos colaboradores, tendo em vista que precisava detalhar mais algumas relações entre os membros da cultura do fisiculturismo e algumas formas de comportamento de cada um dos sujeitos.

As entrevistas com os dois coaches foram transcritas por mim e encaminhadas aos entrevistados. Após ambos aprovarem a transcrição, o material foi arquivado e utilizado exclusivamente para a análise nesta tese. As entrevistas tiveram como objetivo buscar elementos que pudessem me fazer perceber as relações de autoridade/obediência entre coach e pupilo para além da relação que já tinha com o meu próprio coach. Considero que as entrevistas seriam não foram apenas “complementares”, pois elas auxiliaram, e muito, no processo de construção de uma resposta ao problema de pesquisa, mesmo que os entrevistados não estivessem envolvidos na relação coach-pupilo prioritária no processo de captação de significados desenvolvidos por meio da etnografia. Essas entrevistas disponibilizaram ricos elementos analíticos que puderam ser comparados, e até mesmo contrapostos, à empiria levantada na etnografia, pois trouxeram a perspectiva de outros dois coaches muito reconhecidos por seus pupilos.

Além disso, o contato e o material produzido a partir das entrevistas com esses dois coaches me fez perceber que seria também possível resgatar a materialidade empírica levantada na minha dissertação de mestrado, especialmente as informações trazidas pelos pupilos entrevistados à época sobre a relação com os seus coaches, que não haviam sido utilizadas na dissertação justamente pelo fato de que o foco do estudo lá era outro.

Ao revisitar o material produzido à época da dissertação de mestrado (MACHADO, 2015), percebi que era perfeitamente possível utilizá-lo dentro da perspectiva da análise documental em *second review*. Claro que é importante considerarmos a existência de uma condicional analítica que é a existência de uma

limitação temporal, pois as entrevistas com estes pupilos foram realizadas no ano de 2015, contudo, motivado por alguns textos²⁷ que têm apontado para a pertinência do uso da *second review* em estudos qualitativos (FLICK, 2013), e também pela quantidade de informações extremamente potentes para esta pesquisa de doutorado, e que lá no mestrado não haviam sido exploradas, decidi fazer uma segunda análise daquele material e incorporar a *second review* ao repertório metodológico da tese.

Entretanto, a comparação das falas dos pupilos que versam sobre o modo como se relacionam com seus coaches tem potencial enriquecedor²⁸ na busca de responder ao problema de pesquisa que proponho nesta tese. Interessante mais uma vez salientar que grande parte das narrativas que aqui constam sob a égide da *second review* não foram utilizadas à época da dissertação de mestrado, o que legitima ainda mais a importância da utilização dessa segunda análise dessa fonte empírica que cujos dados primários foram extraídos para outra pesquisa. É interessante notar que um novo problema de pesquisa sobre um tema próximo permite vislumbrar novos achados, que se encontravam “escondidos” ou “deixados de lado” devido às limitações de várias ordens no estudo primário, especialmente no que se refere ao foco da pesquisa. Mesmo tendo se passado cinco anos de sua produção, a materialidade empírica daquela época ganhou um viço novo sob a tutela de outra problematização, fez emergir informações empíricas importantes, que sempre estiveram lá, mas que agora ganharam outra dimensão e visibilidade.

O cruzamento das informações obtidas nas entrevistas com os coaches e com a *second review* dos achados na dissertação de mestrado, tem como função não só apresentar uma perspectiva de outros coaches e pupilos sobre a relação de autoridade e obediência entre essas duas figuras no processo de construção corporal no fisiculturismo, mas também permite a triangulação do que obtive no processo etnográfico, tensionando o que fui percebendo no meu processo com o

²⁷ Um texto que indica a importância da utilização da *second review* é o intitulado “*The re-use of qualitative data is an under-appreciated field for innovation and the creation of new knowledge in the social sciences*”. Disponível em <https://blogs.lse.ac.uk/impactofsocialsciences/2020/06/08/the-re-use-of-qualitative-data-is-an-under-appreciated-field-for-innovation-and-the-creation-of-new-knowledge-in-the-social-sciences/>

²⁸ Se formos pensar, este estudo “prolonga-se” desde meu TCC na graduação. Nele eu avaliava “à distância” as relações dos sujeitos que buscavam aprender sobre as práticas bioascéticas relacionadas à musculação em um fórum virtual; na dissertação eu avaliei como se forma um pupilo que busca virar coach de fisiculturismo e, para isso, entra num curso de graduação de Educação Física; já na tese, a ideia está em, a partir de minha experiência etnográfica realista, da entrevista com os coaches e do resgate das falas dos pupilos, identificar como se dá essa relação de autoridade/obediência entre pupilo e coach. É um projeto acadêmico de uma vida.

meu coach com o modo como os outros coaches e pupilos percebem tal relação. Em suma, a produção desses dados primários complementares em combinação com uma segunda análise de dados secundários da dissertação de mestrado me permitiu enxergar de outra forma a relação autoridade/obediência entre coach e pupilo.

Após a realização das entrevistas, reli livros, textos, naveguei em *websites* e consultei materiais de apoio que surgiram no decorrer da empiria, além das teorizações acadêmicas, que vinham sustentando toda minha movimentação analítica. Isso tudo para buscar validar as categorias analíticas que estavam se desenhando teriam alguma sustentação analítico-conceitual. O objetivo de todo esse processo de releitura, novas consultas e problematização acerca do material empírico é evitar que esta produção etnográfica se torne uma papelada estéril, sem corpo e sem vida teórica (ATKINSON, 2015).

5.3 TERCEIRA FONTE EMPÍRICA: ANÁLISES DE OUTROS DOCUMENTOS FÍSICOS E VIRTUAIS

Uma outra fonte importante agregada ao estudo foi o conjunto de documentos virtuais disponibilizados publicamente na rede mundial de computadores, sobretudo, postagens realizadas pelos coaches em redes sociais; e-mails escritos por mim com o *feedback* de meu relatório semanal e documentos instrutivos produzidos pelo coach Ibn Fadlan, e outros elementos postados por outros coaches detentores de expertise reconhecida pelos pares do mundo da musculação.

Foi de suma importância o estudo das relações dos coaches com os pupilos nas redes sociais virtuais, pois estas são elementos de agregação social entre os membros de uma mesma comunidade que também podem ser constituintes do processo de relações culturais deste sujeito. Elas são constituídas pelas relações entre os sujeitos que nela circulam e vão servir como estruturas fundamentais para a sociedade. São formas de olhar os grupos sociais, onde se percebem as relações e os laços sociais como conexões e os indivíduos como atores que estão unidos por tais conexões, formando o tecido social. No espaço *on-line*, as redes sociais são demarcadas não somente pelos rastros deixados pelos atores sociais e pelas suas

produções, mas também por suas representações (RECUERO; BASTOS; ZAGO, 2015).²⁹

Algumas das redes sociais mais utilizadas entre os anos de 2015 (ano em que defendi a dissertação de mestrado) e 2018 (ano no qual qualifiquei meu projeto de tese de doutorado) eram o *Facebook*, o *Instagram* e o *YouTube*.

A análise das redes dos coaches se deu, sobretudo, a partir dos textos, imagens e vídeos disponibilizados por eles nas redes sociais supracitadas, as quais estão interligadas diretamente entre si. Ou seja, o que é atualizado no *Instagram*, também é atualizado no *Facebook* a partir, inclusive, de vídeos que são disponibilizados no *Youtube*. Além disso, também realizei análises das interações nos comentários entre sujeitos que não os coaches analisados. Devido a elementos éticos, os responsáveis pelos comentários tiveram sua identidade preservada, mantendo apenas o comentário a ser analisado, que consistiu em nosso foco analítico.

Em minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015) eu também fiz alguns exercícios de análise de redes sociais, entretanto, lá as análises foram pontuais e provocadas pelo que havia surgido nas falas dos entrevistados. Já para a tese, utilizei a análise das redes sociais como um elemento potencializador da etnografia realista no processo de movimentação analítica, tendo em vista que os sujeitos estudados disponibilizavam bastante conteúdo na Internet e mobilizam milhares de seguidores nas diferentes redes sociais virtuais.

5.4 QUARTA FONTE EMPÍRICA: UM NOVO OLHAR PARA UMA EMPIRIA DO PASSADO – UMA *SECOND REVIEW* DOS ACHADOS DA DISSERTAÇÃO.

Analisando a empiria que realizei à época da dissertação de mestrado com os “olhos de pesquisador” que adquiri com o passar de mais de cinco anos, percebo que alguns dos estudantes entrevistados naquele estudo eram os pupilos dos coaches que estudo nesta tese de doutorado. Para tanto, proponho uma “continuidade” na análise daquela empiria, resgatando as narrativas daqueles estudantes-pupilos entrevistados em 2015 e colocando as falas destes colaboradores frente à nova perspectiva teórica que adoto nesta tese. Esta segunda

²⁹ Inicialmente havia realizado uma varredura nos estudos que utilizavam análise de redes sociais. A varredura foi colocada como apêndice neste relatório de tese (Apêndice F).

análise se baseia nos pressupostos teórico-metodológicos da análise documental (CELLARD, 2012).

Dentre os membros do Polifes também há os que utilizaram a *second review*, temos a dissertação de mestrado de Ana Paula Dahlke (2017) Robson Machado Borges (BORGES, 2018). Dahlke (2017) utilizou a *second review* das informações contidas nos relatórios de avaliação dos cursos da ESEFID/UFRGS feitos pelo Núcleo de Avaliação da Unidade (NAU ESEFID/UFRGS) sobre o currículo dos cursos de Educação Física desta Instituição; Borges (2018) utilizou a *second review* na análise das informações dos materiais obtidos nos encontros de formação continuada da 36ª Coordenadoria Regional de Educação do Estado do Rio Grande do Sul, com vistas a compreender a formação continuada e o processo de mudança de concepção de ensino na educação física escolar.

Flick (2009) considera que esse tipo de pesquisa permite a análise de informações de uma realidade específica que está documentada. Da mesma forma, Sá-Silva, Almeida e Guindani (2009) afirmam que a utilização de documentos em pesquisa deve ser apreciada e valorizada, pois a riqueza de informações que podem ser resgatadas nestes documentos justifica o seu uso em várias áreas das Ciências Humanas e Sociais de modo que possibilitam a ampliação do entendimento de tais objetos.

Cellard (2012) aponta que uma das fontes de documentos pode ser arquivos particulares de instituições, ou até mesmo de sujeitos, como é o caso deste estudo; de modo que tais arquivos podem ser registros, correspondências, atas, diários, comunicados, entre outros. Para Cellard (2012, p. 296), “de fato, tudo o que é vestígio do passado, tudo o que serve de testemunho, é considerado como documento ou ‘fonte’ [...]”.

No caso deste estudo, utilizo como fonte documental as transcrições entrevistas utilizadas como empiria de minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015). Scribano e De Sena (2009), afirmam que dados secundários podem ser entendidos como registro de uma observação realizada anteriormente (pelo mesmo investigador ou por outro), constituindo em uma das estratégias mais antigas utilizadas por sociólogos no estudo de fenômenos sociais. Segundo Flick (2013), uma das características da análise secundária é o fato de os dados não terem sido produzidos para a pesquisa, como é o caso desta tese.

Foram analisadas as transcrições de quatro entrevistas oriundas da empiria de minha dissertação de mestrado³⁰ (MACHADO, 2015). Os pseudônimos foram escolhidos pelos próprios participantes para aquela pesquisa, e aqui os mantive. O primeiro foi “Acetrem”, à época com 22 anos, quem eu classifiquei como um pupilo iniciante na musculação. A entrevista com ele durou 40 minutos. A segunda foi “J. Kiss”, à época com 26 anos. A pupila que era competidora de fisiculturismo na categoria body-fitness. A entrevista com ela durou 55 minutos. O terceiro foi “João Cezar”, à época com 35 anos. O pupilo que era competidor de fisiculturismo profissional e coach iniciante. A entrevista com ele durou 32 minutos. O quarto foi “Big Randhy”, à época com 28 anos. O pupilo que era competidor de fisiculturismo amador e coach iniciante. A entrevista com ele durou 57 minutos.

Apesar de na dissertação de mestrado já ter adotado como lente teórica as políticas da própria vida (ROSE, 2013), naquele estudo o problema de pesquisa era o de compreender como se dava a formação de um estudante-pupilo-fisiculturista que ingressava em um curso de educação física com o objetivo de obter os aprendizados sobre a utilização de anabolizantes. Portanto, na hora de realizar a *second review*, precisei levar em consideração que a problematização lá era outra e selecionar as narrativas que tivessem relação direta com a tese. Para realizar essa segunda análise do material, foi necessário revisar todas as respostas buscando identificar elementos que remetessem à relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo.

5.5 POSICIONALIDADE DO PESQUISADOR E CONFIABILIDADE DA EMPIRIA

No que se refere à validade interpretativa da materialidade empírica, muito dela está na capacidade do pesquisador etnógrafo de se colocar no texto e dialogar com as fontes disponíveis, expondo-as e colocando a empiria frente à crítica teórica. Esse elemento denomino, apoiado em Lefèvre (1993), como posicionalidade do pesquisador qualitativo.

Em relação a essa posicionalidade (“quem vos fala”), ressalto a importância da proximidade à temática do estudo, principalmente levando em consideração as afirmações de Fernando Lefèvre (1993). Em um texto intitulado “Debate sobre o

³⁰ A dissertação respeitou todos os pressupostos da ética em pesquisa com seres humanos e foi aprovada no CEP/UFES sob o parecer número 943.921.

artigo de Minayo e Sánchez”, Lefèvre (1993) afirma que no momento da interpretação dos dados, a formação, a experiência (acadêmica e de vida) e as bases teóricas pregressas do pesquisador são de suma importância. A interpretação do material empírico pode “ressoar” de forma diferenciada e ser significativa para um pesquisador, mas, para outro, pode não significar nada. E esta diferença não advém, necessariamente, de um pesquisador ser mais bem formado em metodologia científica do que outro. Na pesquisa qualitativa, um pesquisador não apenas pode, como deve ser diferente do outro. Não se busca uma verdade única em um depoimento, mas sim uma “verdade específica”, “metabolizada” pela história de vida deste pesquisador (LEFÈVRE, 1993).

Da mesma forma que a posicionalidade está baseada na experiência e na intimidade do pesquisador com a temática, o potencial reflexivo também está ligado de forma direta a tais experiências. Doyle (2012) afirma que na pesquisa qualitativa o pesquisador é o principal instrumento de geração (construção) dos dados informativos. O potencial de reflexividade deste pesquisador emerge como um importante meio para responder à complexidade da pesquisa, principalmente, levando em consideração que, muitas vezes, ao coletar informações, o pesquisador obtém relatos de situações nas quais se percebe a “aflição sentimental” dos entrevistados (DOYLE, 2012). Da mesma forma, Joy (*et al.*, 2006) considera que o potencial de reflexividade é um critério de confiabilidade e rigor atribuído à pesquisa qualitativa. Ainda em relação à posicionalidade, por vezes minhas narrativas podem estar impregnadas de um tom *fandom* no que se refere à minha relação com o coach Ibn Fadlan, dada minha admiração pelo trabalho do coach, bem como o tempo em que estamos “juntos” neste percurso de modificação corporal. Essa também foi uma das razões que me levaram a considerar importantes as entrevistas com outros coaches, bem como fazer uma segunda análise das entrevistas que fiz com os pupilos no mestrado, para buscar outras experiências de condução do trabalho e da relação com os pupilos. Desse modo seria possível ampliar o entendimento sobre esse processo com outras pessoas que também, assim como eu, são nativas deste grupo, mas que poderiam ter, como foi possível constatar, níveis de entrega nessa relação diferentes daquele que eu tinha com o meu coach.

No que se refere, de forma direta, à interpretação dos achados da empiria, realizei alguns processos de codificação dos achados, tanto no que se refere aos dados obtidos no processo etnográfico (sobretudo no diário de campo e nos

relatórios semanais ao coach); quanto aos materiais originados das entrevistas em *first review*; dos documentos analisados em *second review* e também das análises dos documentos virtuais postados nas redes sociais pelos coaches.

Percebi no transcorrer da empiria que a proximidade diária e ininterrupta ao tema de estudo promove o desenvolvimento da sensibilidade teórica do pesquisador qualitativo que utiliza a etnografia realista. No meu caso, o processo de estar em “campo” se deu a partir da interseção de lócus diferenciados nos quais os praticantes da musculação compartilham seus conhecimentos sobre as modificações corporais na busca de um corpo ainda mais hipertrofiado, simétrico e definido.

Não basta para o etnógrafo realista apenas descrever a cultura, sem vivenciá-la. É por meio do contato direto com os membros da cultura por um longo período, fazendo o que eles fazem, viajando com eles, vivenciando ao lado deles as experiências significativas para o grupo, que se pode prospectar os significados partilhados nesta intersubjetividade (ATKINSON, 2015) e, desta forma, aprimorar a validade interpretativa dos achados empíricos.

Esse envolvimento “de corpo e alma” proporciona ao etnógrafo realista uma imersão completa naquela dada cultura, tornando-o capaz de escrever um relato que represente fielmente seus valores fundamentais, estruturas e processos significantes (ATKINSON, 2015).

A ideia principal consistia em fazer o que eles faziam, ver as práticas que eles viam, entender como sua cultura fazia sentido para eles a ponto de serem seus próprios entusiastas, tal qual como Atkinson (2015) realizou em seu trabalho de campo. Se eu estivesse distanciado e não imerso na cultura do fisiculturismo, os membros iriam tentar me manter a certa distância da própria cultura que compartilham. Até porque conhecer alguns deles e participar de algumas atividades na academia não garantiria, por si só, o meu acolhimento como membro da cultura do fisiculturismo.

No que se refere ao processo de validação externa, ao longo da implementação dos procedimentos etnográficos, o material que foi produzido por mim retornou para aprovação e análise dos demais envolvidos com a produção. Esse retorno ocorreu em conversa direta com os colaboradores e entrevistados, colocando à disposição destes as transcrições e as informações que foram problematizadas e dialogando com ele acerca das interpretações que forem sendo desenvolvidas. No caso específico do meu coach particular, ele acompanhou o

progresso do trabalho desde o início, tendo sido consultado por mim sobre minhas pretensões acadêmicas com o trabalho que estávamos desenvolvendo, e todos os materiais que o envolviam foi por ele validado. Inclusive, no que se refere à posicionalidade do processo analítico, ressalto que muito do que narro aqui é baseado na minha posição como pupilo: o coach Ahmad como “primeira pessoa” surge em poucos momentos do relatório, de modo que o que é apresentado é a representação do coach Ahmad Ibn Fadlan a partir de minha narrativa como pupilo.

5.6 ELEMENTOS ÉTICOS E ACESSO AO CAMPO

A singularidade da etnografia realista apresenta características que torna bastante complexa a discussão sobre como assegurar a manutenção dos princípios éticos universais no transcorrer da pesquisa. Algo que se torna ainda mais desafiador em um trabalho cuja imersão ocorre em um universo de práticas *undergrounds* e socialmente marginalizadas. Logo, os cuidados éticos na condução do trabalho, bem como para a redação do relatório final, são vitais para a credibilidade do estudo.

Decidi já em meus primeiros contatos na academia de musculação revelar meu papel como pesquisador na investigação, meus interesses e práticas observacionais e meu desejo de conhecer a cultura a fundo. Com o passar de tempo, percebi em mim mesmo uma espécie de simbiose identitária, na qual meu “eu-pesquisador” foi paulatinamente ficando subsumido ao meu “eu-pupilo-fisiculturista”, de modo que já acabei me tornado um membro nato desse grupo. Diferentemente dos praticantes de yoga estudados por Atkinson (2015), os fisiculturistas ainda possuem algum receio de serem objetos de estudo, principalmente pelo medo que de algumas de suas práticas não tão bem vistas socialmente sejam descobertas por outras pessoas. Isso descrevo de forma mais aprofundada no capítulo referente à movimentação analítica desta tese.

Para Atkinson (2015), o mais importante elemento ético da etnografia realista está no fato de o pesquisador deixar que a cultura observada se inscreva nele e, exatamente em função desse movimento, apoderar-se do mandato de escrever sobre aquela cultura.

Todos os cuidados éticos possíveis de serem previstos antes da minha entrada no campo foram assinalados no projeto submetido à Comissão de Pesquisa da UFRGS e ao Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS, que foi aprovado sob o parecer número 3.198.510. Ademais, também possui a autorização prévia para a realização deste estudo pelo outro sujeito envolvido (coach), indicando que concorda com sua participação no estudo por meio de assinatura em Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (conforme Apêndice). Além disso, os outros envolvidos (demais coaches e atletas que participarem da realização da empiria do estudo) receberam um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido próprio para procederem a análise e assinatura indicando concordância.

Este termo versa sobre as questões referentes às entrevistas e sobre a análise das redes sociais dos sujeitos estudados. Nele, também constaram os riscos relacionados à participação no estudo e, como de praxe, a informação de que poderiam retirar o consentimento a qualquer momento e por qualquer razão durante o transcorrer da pesquisa, bem como de que haveria suporte dos pesquisadores para quaisquer dúvidas ou questões adicionais que tivessem em relação à pesquisa e seus desdobramentos.

No que se refere à análise documental, sobretudo à análise de postagens *on-line*, ressalto que a literatura acadêmica e jurídica não indica a necessidade de tramitação ética no que se refere à análise de redes sociais públicas. Os materiais que foram postados na modalidade “pública” nas redes sociais são abertos para a visualização de todos e não possuem nenhuma restrição de exibição, portanto, não é necessária a utilização de termos de consentimento, podendo ser tratados com os princípios éticos do trabalho com dados secundários (RECUERO; BASTOS; ZAGO, 2015).

Roxana Willis (2017), em seu artigo intitulado “*Observations online: Finding the ethical boundaries of Facebook research*” ressalta algumas situações constantes na pesquisa que utiliza dados da web. Para a autora, há situações em que o consentimento é inacessível em contextos online. Willis (2017) considera que há, pelo menos, duas maneiras em que o consentimento informado pode ser dispensado: primeiro, se os dados forem públicos; segundo, se os dados forem de natureza textual. Desta forma, mesmo que haja autorização direta dos coaches que estão inserindo alguma postagem em sua linha do tempo, será preservada a imagem (por meio de “imagem borrada”) e as informações das pessoas que

realizarem alguma interação nesta postagem, por meio de comentários, curtidas e outros elementos pertinentes ao convívio em redes sociais virtuais.

Além disso, conforme ressalta Recuero e colaboradores (2015), em relação à análise de redes sociais, os elementos éticos da pesquisa em Internet indicam que os vídeos postados abertos para a visualização geral, sem restrições, são elementos postados por sujeitos que já atingiram um nível de impacto público (frente a esfera jurídica) e, portanto, não necessitariam de um consentimento dos proprietários (RECUERO; BASTOS; ZAGO, 2015).

Entretanto, uma questão que sempre destacamos seria a importância de indicar que em todos os momentos deste período de realização de Etnografia realista, o pesquisador-sujeito do estudo estava ciente de todos os riscos imbricados no processo de estudo, principalmente no que se refere às práticas bioascéticas inerentes à rotina do fisiculturista, como, por exemplo, a realização de rotinas de treinamento longas e extenuantes, a suplementação dos mais variados recursos e a realização de dietas super-restritivas, procedimentos estes que são definidos pela ciência biomédica como um atentado à saúde (MORAES, CASTIEL, RIBEIRO, 2015).

5.7 A INTERPRETAÇÃO DOS ACHADOS: A OPERACIONALIZAÇÃO DA ANÁLISE

Pelo fato de a etnografia realista ter sido a metodologia principal empregada nessa pesquisa, o diário de campo acabou assumindo um lugar de protagonista na produção dos dados primários e no processo analítico posterior. Nele registrei anotações sobre fatos marcantes que vivi na minha rotina como pupilo durante o período da pesquisa, mas também inseri registros fotográficos e as atualizações de minhas redes sociais, principalmente o Instagram, pois o fisiculturismo se constitui numa prática que a visualização dos corpos em processo de transformação muscular é fundamental para o entendimento da relação coach-pupilo. Portanto, essas imagens se tornaram um potente “repositório de dados” que alimentavam tanto o processo de orientação da minha prática como fisiculturista pelo meu coach quanto meu acervo de dados etnográficos.

No que se refere à interpretação do material obtido, os etnógrafos realistas buscam gerar uma sólida interpretação da cultura por meio da combinação sistemática de múltiplos pontos de vista dentro de um determinado contexto, de

modo a construir os chamados “mapas de significado”. É fundamental para a construção de tais mapas, como já mencionado anteriormente, que o sujeito esteja inserido como membro dessa cultura estudada (ATKINSON, 2015).

O processo de produção de dados na etnografia realista está baseado na correlação das narrativas obtidas junto ao campo, tomando como ponto de partida uma coprodução, entre pesquisador e sujeitos, de relatos sobre a vida em grupo. Estas narrativas, por sua vez, devem ser condensadas em uma metanarrativa principal, de modo artesanal e indutivo. Atkinson (2015) aconselha que a operacionalização da análise da etnografia realista seja realizada de acordo com as propostas de codificação da teoria fundamentada (GT), pois permitiria ao etnógrafo tratar de forma mais sistemática e articulada o volume de dados produzidos e registrados no diário de campo. Atkinson (2015) defende que o uso dos procedimentos específicos de codificação da GT tornaria mais consistente o processo de interpretação dos achados, um dos elementos que ele considera menos desenvolvidos no processo de consolidação das pesquisas etnográficas de um modo geral.

Entretanto, ao dedicar minha atenção a estudos que utilizaram a GT, percebi que esta proposta não poderia se ater apenas a um conjunto de codificações dessa complexa metodologia visando exclusivamente à interpretação dos dados etnográficos. Não há dúvidas de que a GT tem um potencial enorme de utilização em trabalhos de cunho etnográfico, mas não me pareceu apropriado usar nessa pesquisa apenas uma parte da GT, já que o instrumental e a fundamentação teórica próprias da GT não foram adotados como elemento vertebrador do estudo, tal como Priscilla de Cesaro Antunes (2019) fez em sua tese de doutorado³¹. Portanto, diferentemente do indicado por Atkinson (2015), a análise da empiria não está centrada nos procedimentos interpretativos da GT, e sim no processo de codificação temática oriunda da própria experiência do pesquisador como um nativo do campo do fisiculturismo e como um acadêmico já atravessado pelos conceitos de expertise, *enhancement* corporal, bioascese e poder pastoral.

Nesse contexto, os procedimentos adotados no processo de categorização analítica foram os seguintes: em um primeiro momento, realizei um processo de

³¹ A obra de Priscilla de Cesaro Antunes (2019) é um exemplo de trabalho eminentemente baseado na Teoria Fundamentada (GT). Nessa tese, Priscila indica metodologicamente o passo a passo de confeccionar uma GT de qualidade.

codificação aberta, centrado, principalmente, na análise de nomear, categorizar e descrever o que vem sendo observado no processo etnográfico (a partir das anotações do diário de campo), no processo de análise documental das redes sociais (a partir da análise e discussão das postagens do coach e da interação de seus seguidores/pupilos nas redes sociais). Busquei identificar se havia repetição das ações e situações vivenciadas por mim na etnografia e pelos demais participantes das discussões na rede; busquei identificar como as pessoas envolvidas com a questão da preparação com coaches para campeonatos de fisiculturismo repercutiam esta situação na rede; de que maneira esta situação (minha preparação e minha relação com o coach) se diferenciava das demais; bem como também busquei trazer à tona as interpretações das pessoas de meu convívio (amigos e familiares) sobre aquela situação. Nesta fase, procurei identificar esquemas gerais de comportamento meus, do coach e dos sujeitos envolvidos na cultura. Além disso, as outras três porções metodológicas – entrevistas com os coaches e análise documental via *second review* das narrativas da dissertação de mestrado e análise de outros documentos obtidos durante a empiria – também alimentaram as categorias de codificação supracitadas.

Um segundo momento de interpretação dos dados se centrou na aglutinação das informações e na correlação de umas com as outras, agrupando-as em categorias um pouco maiores. Nesta fase houve intersecção de tipos de narrativas em mais de uma categoria, bem como a reunião de categorias analíticas: reuni as falas e experiências pessoais que contextualizavam a função de um coach de fisiculturismo para gerar a categoria que descreve “o que faz um coach de fisiculturismo”; reuni meus relatos pessoais e as narrativas dos entrevistados que remetiam às rotinas de preparação para competições e à entrega às ordens do coach para gerar a categoria que descreve como ocorre a “preparação de um fisiculturista”; reuni meus relatos de receios, medos e resistências com as narrativas dos entrevistados que mencionavam os tensionamentos sobre “fazer os protocolos em si mesmo” para gerar a categoria que descreve os “receios e medos do pupilo”; e, por fim, reuni as narrativas pessoais constantes em meu diário de campo com os outros materiais prospectados nas falas dos colaboradores (tanto em *first* como em *second review*) que remetiam à autoria sobre o corpo do fisiculturista, para gerar a categoria que descreve “quem é o criador da obra”. Todas essas categorias têm,

como fio condutor, a temática da relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo.



Figura 3 - Categorização Analítica

Um terceiro momento consistiu na escolha de categorias que se relacionavam de forma a compor uma categoria maior, de tal modo que acabou gerando um mapa etnográfico relacionado aos elementos centrais e periféricos identificados na empiria, conforme a figura a seguir. Considero que todo este conjunto de análises potencializou a elaboração de um esquema que indicasse, de forma hierárquica (do mais ao menos denso analiticamente; das situações mais repetitivas às menos repetitivas), a importância dos elementos (dados e categorias) produzidos no trabalho de campo e na empreitada analítica.

. Além disso, paralelamente à organização das categorias, ocorreram também os tensionamentos dos fenômenos que ocorreram em minha empiria: pude reler os ocorridos anotados em diário de campo e, de forma distanciada, problematizar sobre o que (de que modo e por quais motivos) eu fazia o que fazia;

das condições causais, dos contextos, das condições situacionais e das ações estratégicas adotadas por mim no decorrer da empiria.

Por fim, em um quarto momento de categorização, pude desenvolver dois quadros analíticos importantes para ilustrar a relação de autoridade/obediência entre coach e pupilo de fisiculturismo. Um primeiro quadro que indica como ocorrem as modulações de entrega, que as identifiquei por meio dos “graus de adesão” ao coach, que variaram da “pouca entrega” à “entrega total”. Em um segundo quadro analítico, posterior às categorias de adesão, foi possível organizar os pormenores que fazem do pupilo obediente ao coach. Em suma, a obediência do pupilo à autoridade do coach se reforça quando o primeiro vê estampado em seu próprio corpo os resultados do plano ao qual ele se submeteu voluntariamente, alimentando aquilo que as narrativas indicaram como sendo um “compromisso moral” com o coach decorrente dessa relação de obediência.

Cada um desses momentos foram tratados em capítulos específicos que estão apresentados a seguir.

6 AFINAL DE CONTAS, O QUE É E O QUE FAZ UM COACH DE FISCULTURISMO?

[...] coach é aquele que a gente costuma chamar de mestre... e para ser mestre o principal fator determinante é **ele ter conseguido demonstrar, ou conseguir fazer com ele mesmo, aquilo que ele tá dispondo a ensinar**[...]

Second review da entrevista: Pupilo João Cezar

O trecho em epígrafe é parte de uma entrevista realizada com um pupilo-fisculturista que cursava Educação Física durante minha pesquisa de mestrado (MACHADO, 2015). Por meio dele é possível perceber o lugar que o coach ocupa no meio do fisiculturismo, especialmente o tipo de expertise valorizada por quem é pupilo. Nesta primeira fala já surge um elemento precípua ao processo de obediência do pupilo ao coach: esse mentor deve ter conseguido aplicar sobre si mesmo aquilo que ele está prescrevendo ao seu seguidor, ou seja, o coach já deve ter trilhado o caminho pelo qual pretende conduzir o seu pupilo.

Para realizarmos uma análise mais aprofundada dessa relação de autoridade e obediência é interessante remontarmos a origem do termo para que possamos compreender os seus significados contemporâneos.

A primeira utilização do termo coach surgiu na Hungria, na cidade de Kóks, de forma diretamente relacionada ao transporte de pessoas em carruagens de quatro rodas. Já no século XVIII, na Inglaterra, os cocheiros condutores das carruagens eram denominados de *coacher*, os quais conduziam, principalmente, os nobres universitários ingleses para suas aulas. Na década de 1830, a Universidade de Oxford passou a utilizar o termo coach como sinônimo de “tutor particular”, sendo principalmente decorrente do significado original: aquele que “carrega”, “conduz” e “prepara” os estudantes para seus exames (MILARE; YOSHIDA, 2007; MACHADO, 2015).

Nos estudos sobre a administração de empresas e das teorias organizacionais, *marketing* e gestão de pessoas, o termo coach também vem sendo utilizado³². Há, por exemplo, os coaches de carreiras, que tem como objetivo a tutoria da trajetória profissional de seus “orientandos”; os coaches executivos, que tem como proposta principal a “formação” de um “executivo de primeira”; os *life*

³² Este conjunto de informações foi retirado do blog <http://via6.com/> e não há um autor específico.

coaches, que são direcionados à vida pessoal, orientando em aspectos referentes à motivação, convívio familiar, autodesenvolvimento e, inclusive, relacionamentos amorosos; os coaches de liderança, que são semelhantes aos coaches executivos, os quais buscam desenvolver a liderança dos “orientandos”; e os coaches de relacionamentos, que direcionam as questões referentes aos relacionamentos familiares, profissionais e amorosos, aprimorando as habilidades pessoais e a interação dos “orientandos”.

O atleta, para ser orientado pelo coach, precisa ser um “pupilo” disposto a seguir às ordens do guru³³. Da mesma forma como ocorreu com o termo coach de fisiculturismo, o termo pupilo ganha destaque neste jogo de relações de poder como sendo aquele que tende a ser obediente às ordens do coach. O termo em português “pupilo” foi adotado pelos fisiculturistas brasileiros devido à utilização de sua versão em inglês (*pupil*) pelos principais coaches de fisiculturismo mundo afora. O dicionário Oxford³⁴ traz o termo pupilo como significando de “indivíduo que recebe proteção de outro, mais influente ou poderoso; protegido, afilhado”. Em diversas consultas a livros e fóruns virtuais que abordam o termo dentro da língua inglesa, pude identificar que o termo *pupil* (com o mesmo significado utilizado no Brasil) é muito mais utilizado no Reino Unido. Se formos pensar que a origem do termo correlato, “coach”, também possui etimologia britânica (MACHADO, 2015), e lá também se efetivou no ambiente acadêmico, é possível inferir que há uma relação de significância complementar entre tais expressões.

O mesmo estudante-fisiculturista-pupilo que menciono na epígrafe afirma, em outro trecho da entrevista, que o coach

[...]seria um preparador que te **ajuda nos teus objetivos**... geralmente é on-line a maioria... eles te dão treino, dieta e um protocolo de anabolizantes... um protocolo de ciclo... alguma outra estratégia tá bem em alta no Brasil... está aparecendo bastante times e coaches que ajudam os atletas que querem, ou apenas mudar o corpo... com ou sem anabolizantes... ou então **eles auxiliam a preparação para competição, para subir no palco**... seriam daí **pessoas que tem vivência no meio, pessoas bem experientes**... tem coaches formados, tem coaches pós-graduados... etc...[...]
Second review da entrevista: Pupilo João Cezar

³³ Mas qual a diferença entre um pupilo e um atleta? A perspectiva. O pupilo é assim denominado quando o foco dado sobre a relação é a de autoridade/obediência para com o coach. No momento em que sobe ao palco, por exemplo, o pupilo passa a ser denominado como atleta, pois lá ele é o centro da atenção do evento esportivo.

³⁴Disponível em

<https://www.google.com/search?q=significado+pupilo&oq=significado+pupilo&aqs=chrome..69i5712j69i59j69i6014.1944j0j9&sourceid=chrome&ie=UTF-8>

Outro elemento que destaco nessa entrega inicial do pupilo ao coach é aquilo que João Cezar denomina como “vivência no meio”, que significa possuir uma expertise muito específica, é o que denota a importância do reconhecimento por parte dos pupilos à peritagem do coach (na forma de experiência), pois só assim a relação de autoridade do coach se consuma frente aos seus seguidores. Podemos identificar que esta noção de coach proposta por João Cezar guarda relação com o conceito mais clássico utilizado inicialmente na Universidade de Oxford: aquele que conduz, carrega e prepara os estudantes para seus exames, mas agora, no caso em tela, os atletas a “subirem no palco” ou apenas a “mudarem o corpo”.

O que seria, neste caso, um mestre? Qual seria a distinção entre o mestre – neste caso o coach – e o aprendiz? Vanice dos Santos (2012) afirma, em sua tese de doutorado, que o mestre é aquele que não apenas trabalha com os alunos (ou discípulos) o fenômeno, examinado por uma especificidade do conhecimento, mas, igualmente, é aquele que se orienta pelo cuidado na formação destes seguidores. No que tange à filosofia clássica, principalmente tendo como base os estudos das obras compostas por Platão e Aristóteles, é perceptível que estes três não tiveram uma relação a ponto de ser definida de forma linear como “mestre-aluno” um do outro. Sócrates, por exemplo, que não deixou obra escrita, só foi mestre de Platão porque este o elegeu como tal³⁵.

Quantas vezes um diálogo com o mestre não alterou a nossa posição diante do conhecimento? (SANTOS, 2012) Esta constante alteração na busca pela verdade e pelo conhecimento também, em Foucault (1984), está intimamente ligada à ascese clássica, na qual a busca pela “verdade” e a prática da espiritualidade convivem juntas. Na relação entre coach e pupilo, há alguém que ensina e há alguém que aprende e essa relação de ensino-aprendizagem não necessariamente acontece em um sentido linear e único. O pupilo recebe os ensinamentos do coach sobre como esculpir seu corpo, e da mesma forma está ensinando o coach a professorar a hipertrofia muscular. Já que esta moldagem dos corpos se dá a partir das rotinas de sacrifícios corporais, treinamentos e suplementação, os coaches estão disponíveis para serem tutores e testarem diuturnamente seus aprendizes por meio daquilo que

³⁵ Parágrafo inspirado na divulgação do evento intitulado “Sócrates, Platão, Aristóteles: quem é mestre, quem é discípulo?” sob autoria do Professor José Trindade dos Santos, junto ao Conselho de Reitores das Universidades Portuguesas. Disponível em <http://www.crup.pt/pt/imprensa-e-comunicacao/agenda/7448-socrates-platao-aristoteles-quem-e-mestre-quem-e-discipulo>

Ortega (2003; 2008) denomina como rotinas bioascéticas a partir de suas próprias expertises.

Alan Camargo Silva (2017, p.151), em sua etnografia em academias de musculação, nos traz à tona a mesma relação de necessidade de peritagem sobre si mesmo para que haja um reconhecimento pelo grupo de pupilos:

os saberes sobre anabolizantes não estavam fora e nem “na cabeça” dos sujeitos, mas no corpo físico; em especial, em um corpo físico grande e sem efeitos colaterais, diferente do perfil magro dos profissionais de Educação Física da academia P. [...] Já sobre os alunos franzinos, raramente eram reconhecidos naquele espaço da musculação no sentido de saberem “tomar” bombas apenas pelas teorias dos efeitos.

Nas relações identificadas por Silva (2017) em seu processo etnográfico, o saber prático de “tomar bomba” e das demais rotinas de sacrifício sobre si mesmo prevalecia nas interações entre os sujeitos estudados. Ou seja, a expertise prática sobre os efeitos dos diversos recursos na busca do corpo hipertrofiado vale e está impressa nos corpos dos coaches, mesmo que nem sejam sempre assim chamados, pois, no caso de Silva (2017), eram os profissionais da Educação Física ou os marombeiros mais experientes.

Na política da própria vida (ROSE, 2013), a expertise toma centro do poder sobre si (e sobre o outro), e diversos são os sujeitos que atuam como peritos do si mesmo somático: fisioterapeutas, nutricionistas, profissionais da educação física... Peritos em promoção de saúde, ou, quem sabe, apenas na manipulação dos próprios signos corporais. Nesta borrada fronteira entre expertise e clandestinidade é que ocorre a atuação dos coaches de fisiculturismo. Expertise, pois ninguém melhor do que aquele que vivenciou “na própria carne” as agrunhas da preparação de um atleta de fisiculturismo para saber como se comportam as manipulações de dieta, treinamento e suplementações; mesmo sob uma aura de “clandestinidade”, pois se considerarmos frente aos critérios legalistas, os coaches não possuem formação institucionalizada, uma certificação para uma atuação tão multidisciplinar como a que eles se propõem fazer.

O aparecimento dos coaches no cenário contemporâneo, impulsionado pela ampliação dos contatos via redes sociais, reativa uma polêmica de cunho corporativo ainda muito forte nos meio acadêmico-profissional: a expertise adquirida por meio de uma rota de formação própria, e com autoridade reconhecida pelos

pares de uma dada comunidade, com peso muito maior à titulação acadêmica concedida por uma instituição de formação superior e fiscalizada pelo conselho da profissão correspondente.

O Conselho Federal de Psicologia, por exemplo, manifestou-se fortemente contrário aos processos de mentoria, de modo a criticar o crescente número de serviços de “coaching” com vistas ao desenvolvimento da maximização da performance (corporal e psicológica) humana³⁶. Para aquele Conselho, tal prática não é regulamentada, e não está presente nos processos formais de ensino nas universidades³⁷. Há uma nota publicada pelo Conselho Federal de Psicologia com orientação aos profissionais psicólogos sobre condutas relacionadas à atuação como coach, a qual orienta os psicólogos que optam por também ocupar tal função. Segundo a nota, o conselho não tem a possibilidade de opinar sobre a atuação do coach, porque não é uma profissão da psicologia.

Por sua vez, o Conselho Federal de Nutrição, em seu site oficial³⁸, indicou considerar inadequada a designação de “nutricionista e coach”. Para tal conselho, o recomendado seria apenas o registro em currículo do curso realizado. Caso os nutricionistas queiram atuar como coach, devem desvincular esta denominação da sua atuação profissional, evitando a nomenclatura de “coach em nutrição” ou algo assemelhado.

O Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) também se manifestou nas redes³⁹ sobre as questões relacionadas aos coaches que atuam com treinamento físico. Várias pessoas que nas redes se autointitulam “*LifeStyle Coach*” acabam por prescrever rotinas de treinamentos e, portanto, na concepção do CONFEF, estariam exercendo ilegalmente atividades laborais de profissional da Educação Física. Um exemplo é a blogueira Gabriela Pugliesi e seu companheiro Ricardo Barbato, que, nas redes, prescreviam rotinas de treinamento sem a devida formação. As postagens de Gabriela mobilizaram um movimento de profissionais de

³⁶ Mais informações estão disponíveis na reportagem <https://www.opresente.com.br/geral/onda-de-coach-entra-na-mira-do-conselho-federal-de-psicologia/>. Acessado em 08/11/2019.

³⁷ Muito disso eu abordo em minha dissertação de mestrado, que retrata os sujeitos que ingressam em um curso de Educação Física com vistas a se tornarem coaches de fisiculturismo, imaginando que em tais cursos aprenderiam a administrar os elementos de aprimoramento corporal pela via medicamentosa (MACHADO, 2015).

³⁸ Mais informações em <http://www.cfn.org.br/index.php/nutricionista-e-coach-esclarecimentos/>. Acessado em 08/11/2019.

³⁹ Mais informações em <https://jovempan.com.br/noticias/caso-barbato-educadores-fisicos-apontam-importancia-do-cref-para-atuar-na-profissao.html>. Acessado em 08/11/2019.

Educação Física nas redes sociais, deflagrando uma campanha contra a atuação de Barbato e Pugliesi. A ação convocou professores de Educação Física a postarem fotos com a hashtag #EuTenhoCref e #MostreSeuCref, chamando a atenção do órgão responsável pela fiscalização.

Para a Sociedade Brasileira de *Coaching*, criada em 1999, o *coaching* é um tipo de trabalho exercido com base em um corpo de conhecimento multidisciplinar, baseado nas ciências do comportamento, filosofia, desenvolvimento e aprendizado de adultos, teoria dos sistemas, ciências organizacionais e liderança. Destaca, ainda, que a prática é totalmente orientada à ação e à aplicação imediata, com foco no aumento de performance.

Como Rose (2013) menciona, no processo de gerenciamento corporal contemporâneo, tal controle sobre si não está mais somente nas mãos daqueles que eram os tradicionais atores das especialidades: nutricionistas, fisioterapeutas, médicos. Há hoje uma complexa rede de relações de *expertises* e conhecimentos multidisciplinares que perfazem a formação de um *coach* e que extrapolam os currículos de cursos formais de graduação (MACHADO, 2015).

Entretanto, o que é possível identificar é que o processo de “coachização da vida”, que não se restringe apenas ao esporte fisiculturismo, está baseado em um conjunto de propagações – sobretudo a partir da Internet – de um conjunto de imagens de sucesso, saúde, bem-estar e beleza que partem deste coach. É perceptível nas ações destes coaches a força do poder pastoral no processo de condução da vida (FOUCAULT, 1984; ROSE, 2013), que atravessa os elementos midiáticos da exposição da imagem e do bem-estar como motor de busca por mais adeptos às práticas por eles vendidas/adotadas. Na prática laboral, também há uma diferença notável entre o “ser coach” e o ser “profissional formado”, que é o apelo midiático que o primeiro carrega. Enquanto os profissionais das diferentes áreas, mais especificamente aquelas que possuem conselhos profissionais e que exigem registros, têm sérias limitações sobre o que postar em suas redes sociais, por exemplo, os coaches não precisam se preocupar com uma eventual fiscalização neste quesito: fazem comparações de “antes e depois” como forma de atestar a eficiência do produto de suas ações, como é possível perceber na figura abaixo.



Figura 4 - Evolução de "antes e depois". Prática comum a diversos coaches.

A ocupação coach, entretanto, não possui registro na Classificação Brasileira de Ocupações (BRASIL, 2017). Além disso, o Projeto de Lei (PL) nº 5.554/2009, que visava regulamentar o exercício dessa profissão, foi arquivado em 5 de março de 2012, não tendo a prática qualquer regulamentação legal (BRASIL, 2009). Se, por um lado os Conselhos Profissionais (de Educação Física, Nutrição, por exemplo) acabam por adotar a necessidade de uma “formação” para o coach ter respaldo legal, por outro lado nem sempre tais conhecimentos são adquiridos no ambiente acadêmico (MACHADO, 2015), acabando por surgir um grupo que aqui denomino por “coaches charlatões”, pois estão aproveitando a onda de mercado para a carreira de coach, entretanto, não possuem uma expertise considerada adequada (acadêmica e “empírica na carne”) para manipular os pupilos que se atrevem a entregar seus corpos a eles, possuindo apenas o “salvo-conduto” para a atuação legitimada no âmbito acadêmico-corporativo: o registro nos conselhos profissionais.

Entretanto, esta fronteira entre expertise científica e expertise prática que perpassa o universo dos coaches fez emergir, em cenário nacional, a busca pela

criminalização da prática de coaching, proposta pelo senador⁴⁰ Willian Meneses. Segundo ele, esta lei, se aprovada, não permitirá o charlatanismo de coaches formados sem diplomas válidos, de modo a identificar quem seria um “bom profissional” de quem seria um “charlatão”, como se um diploma por si só fosse um antídoto à charlatanice, o que na prática vimos que não é o caso, muitas vezes pode até funcionar de forma oposta, como um álibi ao charlatão.

Se, por um lado, os diferentes tipos de coaches (financeiros, de relacionamento, religiosos, etc.) pregam uma revolta à ciência, aos acadêmicos e aos intelectuais, os coaches de fisiculturismo de maior renome fazem diferente: baseiam-se na interseção entre ciência e empiria na hora de propor e planejar as modificações estéticas de seus pupilos. Estas práticas “charlatãs” de alguns coaches anti-acadêmicos geram revolta de diferentes profissionais da área das ciências sociais e da saúde.

De modo mais específico ao esporte que desenvolvi na empiria da tese, pude identificar que um coach de fisiculturismo é uma espécie de guru, não é à-toa que, em língua inglesa, o termo utilizado é *bodybuilding guru* e a partir disso busco destacar a diferença entre os diversos coaches apresentados pela Sociedade Brasileira de Coaching e o coach de fisiculturismo.

Como já mencionado no capítulo introdutório, meus contatos iniciais com o coach Ibn Fadlan se deram por eu ter conseguido visualizar no seu perfil a combinação entre formação acadêmica em instituições reconhecidas no cenário nacional e prática bem-sucedida da manipulação corporal em si e nos seus pupilos. Ele possui graduação em Ciências Biológicas e em Farmácia; além de mestrado em Genética.

Em seu currículo como coach de fisiculturismo, Ibn Fadlan possui um cartel de vitórias nos campeonatos de maior relevância, entre eles o título do Arnold Classic South América, por meio de um de seus atletas obteve o *pro-card* (que é a chancela que permite aos atletas a competirem com os profissionais do esporte); o título do Mister Olympia Brasil (no qual um segundo atleta obteve *pro-card*), e outros títulos de primeiras colocações em diferentes categorias nestas competições. Além

⁴⁰Mais informações estão disponíveis em <https://www12.senado.leg.br/noticias/materias/2019/05/23/criminalizacao-ou-regulamentacao-do-coaching-esta-em-discussao-no-senado> . Acesso em: 12/02/2020

disso, os atletas de Ibn Fadlan possuem diversos títulos nacionais e sul-americanos, além dos regionais das federações de fisiculturismo.

A borrada fronteira entre expertise empírica e expertise acadêmica que permeia os processos de obediência e as modulações de entrega dos pupilos aos coaches é o que apresento nos capítulos seguintes deste relatório de tese na busca de responder o problema de pesquisa e as questões que podem vir a se desdobrar dele.

7 DA GYM AO PALCO: A (AUTO?) CONSTRUÇÃO DE UM PUPILO-ATLETA DE FISCULTURISMO BASEADA NA EXPERTISE DO COACH

Desde pouco antes da primeira fase da empiria de minha dissertação de mestrado, conforme mencionado no capítulo introdutório, encontro-me submerso no universo do fisiculturismo. Àquela época, adentrei este mundo, pois via necessidade de retornar à prática da musculação para que os entrevistados na dissertação se sentissem próximos a mim como pesquisador-*bodybuilder*, e para que eu também me sentisse próximo a eles como *bodybuilder*-pesquisador.

Neste capítulo pretendo trazer notas e movimentar a análise tomando como base de minha trajetória como fisiculturista. Mais especificamente, descrever e analisar como que, no decorrer do processo de doutoramento, me tornei um: as relações que ocorrem intrinsecamente na trama do processo de construção corporal do si mesmo, bem como o que (e como isto) é exposto à sociedade.

Como sempre digo a quem convive comigo, o fisiculturismo é um esporte que deve ser “sentido na pele”. A Educação Física, por assim se dizer, deve ser vivida na pele. Não há campo do conhecimento tão instigante quanto esse. Para se falar com propriedade sobre fisiculturismo, é importante que o sujeito já tenha colocado uma barra na nuca e agachado com mais de cem quilos nas costas. Também é difícil de se falar com propriedade sobre fisiculturismo sem ter abdicado de uma refeição em família, ou ouvido piadas sobre impotência sexual de “bombados”. É difícil de se falar com propriedade sobre fisiculturismo sem ter passado horas andando sobre uma esteira na busca de queimar aquele restinho de gordura; sem falar de pesar alimentos, de lavar ininterruptamente pratos, potes e panelas. Não há como se falar com propriedade de fisiculturismo sem ter vivido a experiência de buscar as melhores promoções de peito de frango e ovos, sem pesar grama a grama os alimentos em uma balança de precisão, sem contar cada mililitro de água consumido no dia. Não há como se falar de fisiculturismo sem ter o vício de passar em frente a um espelho e dar um *check* no *shape*. Visto todas essas situações, percebe-se o quão ininterrupto foi meu processo empírico: eu não fui fisiculturista apenas enquanto estava treinando na academia. A rotina de treinamento, inclusive, foi apenas um detalhe – o menos sacrificante – em minha construção como fisiculturista.

7.1 A “MINHA” ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

O ano era 2004. À época eu tinha cerca de 16 anos e lá estava eu treinando em uma academia de meu bairro, localizada próximo a minha residência, localizada no Bairro Partenon, mais especificamente na Vila São José, em Porto Alegre, Rio Grande do Sul. Lá tive meu primeiro contato com o mundo da musculação, lá que tomei gosto pelo campo de estudo que faria eu escolher a formação em Educação Física. Meu primeiro estágio remunerado realizei nesta academia de musculação, a qual fechou às portas ainda quando eu estava em meu primeiro ano de faculdade (2006).

Cerca de 14 anos depois lá estou eu novamente. No mesmo local, mas com um ambiente totalmente reformulado. O que antes eram meia dúzia de aparelhos e um estilo mais “saúde” agora, sob nova direção, adota um estilo mais *hardcore*⁴¹ voltado principalmente à prática do fisiculturismo, claro, sem deixar de lado as modalidades mais tradicionais (ditas para pessoas “normais”, porque neste relatório de tese de doutorado, é possível perceber que socialmente um fisiculturista não é considerado uma pessoa normal!). Toda pintada de preto e amarelo, a academia era propriedade de dois profissionais de Educação Física, registrados no respectivo conselho. Ambos competidores, com diversos títulos na carreira, tanto no fisiculturismo, quanto nos levantamentos de peso.

Cheguei lá apenas como mais um praticante de musculação, mas como estava envolvido com a empiria e a parte final de minha dissertação de mestrado, eu precisava “ganhar corpo” e aquele lugar parecia propício para tal tarefa. Meus primeiros aprendizados mais relacionados ao fisiculturismo propriamente dito⁴² foram lá. Concomitantemente, aproximei-me ao coach Ibn Fadlan, o qual apresento posteriormente neste capítulo analítico.

Treinar musculação para mim nunca foi algo difícil. Sempre considerei o treino de musculação como sendo a melhor parte do dia. Mas ser fisiculturista não se resume a contar repetições e empurrar pesos. Há todo um processo filosófico por

⁴¹ Estilo *hardcore* na gíria do fisiculturismo significa um estilo mais bruto. Mais voltado às raízes do esporte, com muito peso, muitas anilhas e “muito ferro”. Diferentemente das ditas “academias smart”, que viraram febre no país nos últimos anos e utilizam pesos emborrachados e ambiente climatizado.

⁴² Uma coisa é fazer musculação, outra é praticar o fisiculturismo. Por isso considero estes dois momentos como distintos. Fazer musculação não nos torna fisiculturistas, pois esse é um estilo de vida próprio.

detrás. Um estilo de vida. E eu estava no lugar certo para desenvolver tal estilo de vida, em uma academia voltada para isso.

O público da academia não se resumia apenas a fisiculturistas. A população do bairro frequentava normalmente o ambiente. Pessoas das mais variadas idades, com diversos objetivos. Não era uma grande academia no que se refere ao espaço físico - inclusive nunca gostei de treinar em academias muito grandes, pois tudo parece ficar muito impessoal. No espaço de cerca de 100 metros quadrados ficavam cinco esteiras, dois elípticos, e os equipamentos básicos para a prática da musculação. Não havia máquinas caras, mas sim anilhas e pesos livres. Não havia ar condicionado e somente um bebedouro.

Meu horário de treino era, normalmente, após minha saída do serviço. Diariamente, por volta da 17h30 eu “batia ponto” na *gym*. Lá ficava até terminar meu treino e, após isso, socializar um pouco com o pessoal. A estada lá nunca se restringia apenas ao treino. A sociabilização na academia de musculação foi gigante neste período. Como mencionei, uma academia pequena faz-nos sentir em uma família. E com o passar do tempo, assim que comecei a me sentir. Eventos diversos foram realizados, grupos no WhatsApp (“VIPs DA GYM” é o nome do grupo que reunia exclusivamente os amigos da academia), publicações no Instagram. Tudo convergia à união dos membros da academia, principalmente daqueles que a frequentavam no mesmo horário que eu.

Em meados de abril de 2020, em meio à pandemia da Covid-19 (coronavírus), a restrição de atividades das academias de musculação acarretou em uma crise financeira que obrigou os proprietários a fecharem o estabelecimento em que eu treinava. Ressalto que, no decorrer de minha trajetória etnográfica, passei por outras academias, como as da rede *Smart Fit*⁴³. Entretanto, as experiências lá não foram muito profundas, pois era um estabelecimento com o qual não tinha vínculo, pois usava-o apenas quando minha academia de treino estava fechada, geralmente aos domingos ou nos feriados prolongados como o carnaval. Portanto, neste relatório de tese destaco e dou ênfase apenas às relações etnográficas construídas dentro desta comunidade a qual estabeleci laços de pertencimento.

⁴³ *SmartFit* é uma rede de academias que, em sua maioria, localiza-se em Shoppings Centers ou locais de ampla circulação, possuem um preço atrativo (entre 80 e 100 reais a mensalidade), e um bom custo-benefício, considerando o serviço prestado e a disponibilidade de horários.

7.2 “SEGUINDO O PLANO TRAÇADO”: DA ADESÃO, DO COMPROMISSO MORAL, E DA SUBMISSÃO ÀS ORDENS DO COACH

“Segue o plano!” Com estas palavras, o coach Ibn Fadlan enviava sempre suas instruções semanais a mim por e-mail. E a cada semana que se passava, eu seguia com mais afinco o que ele propunha, pois percebia no meu próprio corpo o processo de transformação em cada manipulação de variável. As detalhadas instruções sobre a rotina diária foram materializando a expertise que havia identificado nas informações sobre o coach Ibn Fadlan coletadas na internet antes de eu fazer o primeiro contato com vistas a contratá-lo, que acabou ocorrendo em 18 de dezembro de 2016, através de um e-mail enviado às 13h09:

Ahmad,
Entrei em contato contigo há um tempo atrás perguntando sobre a consultoria, só que não dei continuidade. Quem me indicou teu trabalho foi o [retirado] (sou de Porto Alegre). Nesse meio tempo, tentei "me preparar" sozinho e ver o que conseguia... Consegui uma evolução, mas com certeza nada se compara a evolução que conseguiria com um coach igual a ti. Portanto, pergunto: ainda há vagas para consultoria? Os valores? Agora estou decidido em fazer esse investimento! Grande abraço...
Eduardo

Em resposta, Ibn Fadlan me enviou uma proposta inicial. Ela consistia em um plano de doze semanas, descritas em um documento com meu nome, meu peso inicial, idade, e uma tabela com data de pesagem (a pesagem deveria ser feita semanalmente), uma dieta a ser seguida, uma proposta de periodização de treinos, uma proposta de utilização de suplementos, além da indicação de vitaminas, minerais, outros manipulados e uma bateria de exames laboratoriais com vistas a compreender como estava o funcionamento do meu corpo (principalmente a parte hormonal) no início do processo de consultoria.

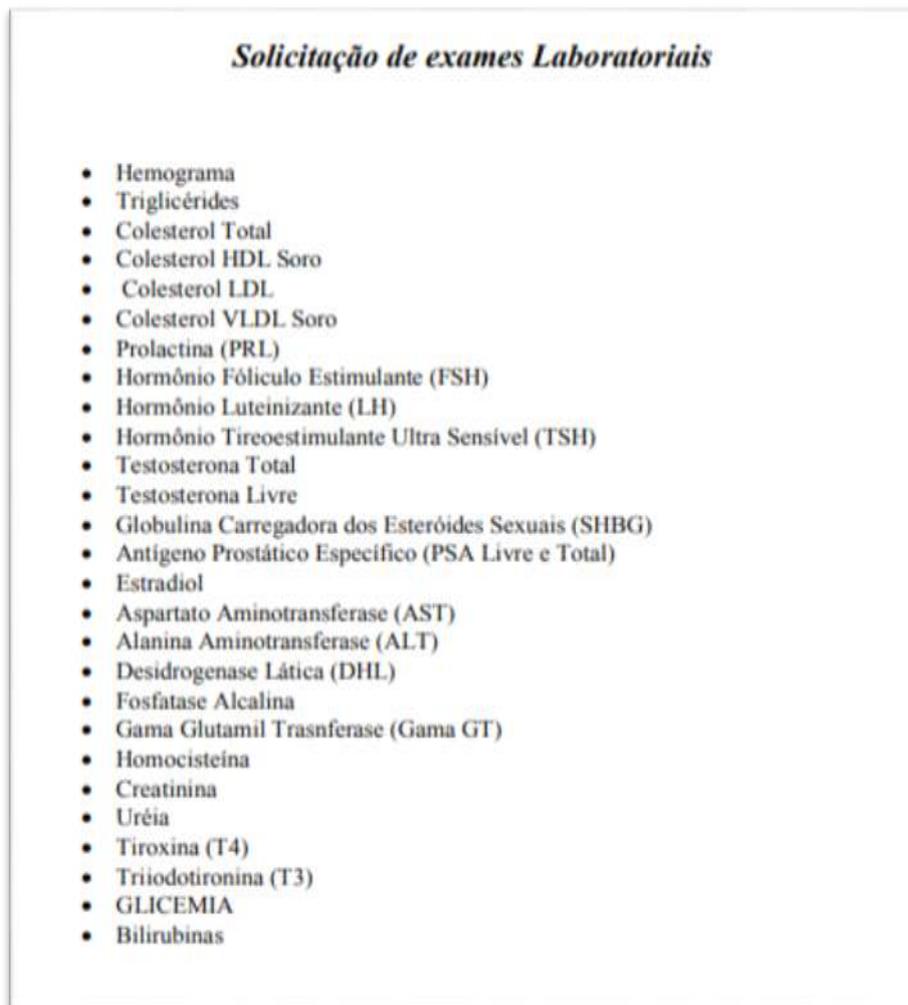


Figura 5 - Exames laboratoriais

Antes de começar a entregar o controle sobre meu próprio corpo ao coach Ibn Fadlan eu já estava, por conta própria, administrando alguns fitoterápicos manipulados e suplementos. Há cerca de dez anos não os usava mais. Havia retornado à dieta, ao treino intenso e à suplementação mais intensa logo na fase final do meu mestrado, quando precisei de um “*shape* de respeito” para ir a campo e ser reconhecido pelos pares.

Na primeira semana de 2016 já estava de “contrato fechado” com o coach. Isso foi um pouco chocante para mim, justifico: eu já estava fazendo minha dieta e minha suplementação por conta própria desde maio de 2016, mas inicialmente era tudo a partir de meu feeling pessoal, de minhas experiências anteriores, e com o que aprendi na Internet (MACHADO, 2015). Ibn Fadlan logo de cara já me indicou uma listagem de produtos que deveria adquirir, muito além do que imaginava ser importante enquanto estava cuidando eu mesmo de meu corpo.

Meu impacto inicial foi sobre o quanto iria despendar financeiramente, e me sustentar psicologicamente, para conseguir o *shape* dos sonhos, todos os processos bioascéticos permitidos, bem como o conjunto de procedimentos sacrificantes que permeiam a rotina de um fisiculturista e normalmente não ganham destaque. Só se revelam os corpos hipermusculosos, mas as rotinas pelas quais passam estes atletas não são explicitadas. Corpos saturados do sacrifício corporal, do excesso de comidas ou da restrição alimentar, de suplementações das mais diversas, isso todos os dias, ininterruptamente, tornando-se mais que uma rotina, ser fisiculturista atinge um patamar de *lifestyle*. Isso me assustava: deixar de ser uma pessoa “normal” e virar um sujeito que organiza a vida em torno de uma prática, envolta a sacrifícios e abdições. Mas segui em frente. Tinha convicção que o Ibn Fadlan sabia o que estava fazendo e eu não pretendia decepcioná-lo logo de início, o que significaria decepcionar a mim mesmo, pois já havia embarcado de corpo e alma no meu desejo de alcançar o tão sonhado “*shape* de palco”.

Essa intrincada relação entre confiança, orgulho e decepção na relação entre coach e pupilo também foi comentada pelo coach Goku na entrevista que concedeu a mim. Ele mencionou que

[...] os atletas falam sempre "eu vou te dar orgulho, cara". Eu nunca pedi para ninguém me dar orgulho de orgulho. Orgulho eles já dão sendo uma pessoa boa na vida, quase todos meus atletas viajam nisso... É uma frase eles adoram dizer! "Eu vou te dar orgulho, cara!". [...] Até tem uns que verbalizam isso, principalmente as meninas... elas falam "eu já tô cansada sabe?! Minha vontade era desistir, mas tu vai se orgulhar de mim!", mas como treinador eu não pedi nada para orgulhar! Mas é a loucura que eles entram... eles têm que fazer para alguma pessoa, senão não fazem! Muitos fazem para te dar orgulho ou quem sabe para não te decepcionar... Talvez imaginando que tu deu tempo a eles, tu deu tua dedicação... [,,,]
Entrevistado: Coach Goku

Na mesma linha da narrativa acima, o coach Mestre dos Magos ressaltou em sua entrevista que

o coach tem o mesmo sonho que tu, é um cara que acredita no teu sonho, é um sonho chegar no palco, poder te apresentar, botar um físico massa... Todo mundo sonhou em ser forte um dia, não vem me dizer que não... e isso faz toda diferença!
Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

É possível identificarmos que esta relação de obediência à autoridade do coach parece estar assentada em uma dívida moral que o pupilo assume com seu mentor. Tal dívida moral surge a partir do momento em que o atleta identifica que o coach está presente com ele nos momentos mais difíceis, quando o pupilo percebe

que o coach dedica um tempo para o atleta, que o apoia em direção à realização de um sonho. O pupilo percebe que “deve” ao coach um retorno (em forma de títulos, ou de modificação corporal) pelo tempo empregado pelo mentor, que se dedica a estudar cada modificação corporal a ser aplicada no processo de modificação corporal de seu pupilo. Mesmo que este “tempo” seja ressarcido financeiramente, pois os coaches não trabalham de graça, a dívida moral parece não ter preço. E como comenta o Coach Goku, parece que ela só pode ser paga com um tipo especial de “moeda moral”.

[...] Daí tem muitos que não erram por causa desse "orgulho", de fazer para mim aquilo. Eles dizem que tem uma dívida comigo. Então tem muitos que competem e eu não sei qual é que é a loucura... Eles não fazem mais para eles, eles fazem para mim aqueles sacrifícios todos na preparação. [...]
Entrevistado: Coach Goku

Desde o início da minha relação com o coach que contratei, agi na mesma linha: iria seguir tudo à risca para dar orgulho ao meu coach; para não o decepcionar. Até porque além da questão específica da evolução do meu próprio *shape*, também havia apostado nesse processo de transformação como fonte de produção de dados principal para o desenvolvimento da experiência etnográfica para esta tese, portanto, coloquei muita coisa em jogo nessa submissão voluntária às orientações do coach Ibn Fadlan.

Para ter êxito no acompanhamento, uma outra tarefa inicial que me comprometi a fazer era a de enviar fotos de como eu estava fisicamente no momento do início dos trabalhos: de frente, de lado direito, de lado esquerdo e de costas. As fotos foram as seguintes:



Figura 6 - Fotos iniciais da consultoria (janeiro de 2017)

Bem no início eu pesava 82 kg. Não fiz medições de perímetros corporais, pois o coach não exigiu. Sempre é deixado claro pelos fisiculturistas que o espelho é o melhor avaliador de nosso *shape*, portanto as fotos já seriam suficientes para comparações futuras.

No primeiro relatório enviado ao coach, coloquei a seguinte frase: “confio em ti. Pode ficar à vontade para fazer o que quiser”, algo que denota mais do que simplesmente uma confiança na expertise do coach; há também uma obediência no processo de entrega da manipulação sobre meu corpo à orientação dele, pois pelos resultados dos demais pupilos por ele orientados, a minha entrega resultaria no atingimento do objetivo que eu mesmo havia traçado.

Neste mesmo e-mail, coloquei uma lista de informações que seriam importantes para o coach organizar o planejamento de meus protocolos (APÊNDICE F). Destaco neste e-mail enviado no início da consultoria, que havia uma pergunta a ser respondida: quais seriam as expectativas a curto, médio e longo prazo. Respondi na linha da “encomenda” da seguinte forma:

Visão realista:

Curto prazo (3 meses): melhorar membros inferiores, pernas e região da lombar (reduzindo gordura). Equilibrando o *shape* e deixando ele mais limpo.

Médio prazo (6 meses): melhorar os pontos fracos, ombros e braços (a meu ver, não sei se é a tua impressão! Fica ao teu critério!!!), tentando uma hipertrofia, mas sem perder a linha do abdômem/cintura. O que será o mais difícil!!!! Meu *shape*/genética não ajudam em nada nisso.

Longo prazo (12 meses): ficar com um *shape* bacana, de “pesar o olhar alheio”. Limpo e com um percentual de gordura baixo (não precisa ser tão baixo, mas baixo que não fique aquela cartucheira na lombar – o famoso bacon).

No decorrer destas 12 semanas de adaptação realizei doze relatórios. A seguir trago os trechos escritos por mim e encaminhados ao coach via e-mail.

Nestes documentos, trouxe questões como:

Semana 1

Shape: Cara, particularmente, acho que deu uma sensível melhorada, principalmente na região do abdômem. Pode ser psicológico, mas percebo isso nitidamente ao acordar. Mesmo assim, ainda é pouco tempo para avaliarmos o *shape*... Ainda mais eu, que me vejo todos os dias no espelho. Já estou acostumado com tudo...

Outros/Dúvidas:

- tenho bastante mucuna, 5htp e lugol⁴⁴. Pelo que entendi do teu raciocínio, isso tudo é desnecessário agora. Procede?

- quando eu mudo o horário de treino, por exemplo, se eu treinar pela manhã, ajusto as refeições e puxo a que é "pré-treino" para antes do treino, de fato, né? Estou fazendo isso e reajustando-as no decorrer do dia, quando altero o horário do treino. Mas sempre mantendo a lógica da refeição pré-treino e pós-treino.

- Tenho feito sempre o cardio indicado, HIIT⁴⁵ pós treino. Mas, se sobrar um tempinho para fazer outro cardio no dia, posso fazer?

Semana 2

Shape: Cara, acho que a cintura tá afinando, mesmo que o peso não esteja baixando tanto... Ombros/braços durante o treino estão se destacando, começando a aparecer alguns detalhes que antes não via... Estou gostando!

Na foto não percebi muito o afinamento da cintura. Acho que a distância tá diferente da outra e abri mais as pernas... Mas o detalhamento da musculatura tá melhor...

Semana 3

Cara, as fotos falam por si só. O que tenho percebido: Oblíquos dando sinal de vida. Cortes no quadríceps melhorando. Divisão entre ombro, bíceps e tríceps melhorando. Ombros mais arredondados (parte medial mais destacada). Tríceps começando a criar forma até a inserção. Membros inferiores com a musculatura mais densa, começando a reduzir a camada de gordura que havia sob a pele. Antes eu pinçava a coxa (ali perto do joelho, e a parte da panturrilha, também próxima ao joelho) e pegava uma camada generosa de gordura. Agora isso está reduzindo bastante em toda a coxa...

Semana 4

Cara, aparentemente melhorou. Visualmente o pessoal já está dizendo que estou secando. Membros inferiores de uma forma mais lenta, mas dá para perceber. Essa semana percebi uma evolução no dorsal quando me olho de

⁴⁴ Estes três citados são fitoterápicos manipulados que por conta própria eu estava utilizando antes de conhecer o coach.

⁴⁵ HIIT é o exercício cardiorespiratório intervalado de alta intensidade.

frente no espelho. Não gostei das fotos de hoje, principalmente da pose de costas. Empinei a bunda kkkkk

Semana 5

Cara, o peso subiu (como havia comentado) mesmo seguindo tudo à risca. Pelas fotos parece que tá pior que da semana passada, mas acho que foram as fotos mesmo. Olhando a olho nu, eu acho que tá melhor. Aparentemente aumentou a densidade em ombros, braços, dorsal.

Semana 6

O peso subiu, principalmente após a refeição livre. Estou hidratando muito, para evitar que seja retenção em excesso e, mesmo assim, ele vem se mantendo. Visualmente estou maior. Ombros, dorsal e braços principalmente. E também estou achando que a linha do abdômem está se mantendo... Não sei se o teu atual objetivo em mim seria o aumento do peso... mas é o que está acontecendo... O que ainda está me pegando é a lombar... Acho ela muito feia por ficar essa gordurinha. Vou viajar alguns dias agora no feriado, mas mantendo a dieta, no máximo fazendo aquelas trocas que tu aprova... tudo adaptando, mas pensando nos macronutrientes e no objetivo dos alimentos na dieta... sempre tentando seguir a lógica do coach Ibn Fadlan...

Semana 7

O peso vem subindo... mesmo sem refeição livre e mantendo a dieta e o cardio... Essa semana não percebi nenhuma evolução no *shape*, comparado às outras semanas, achei que ele estagnou... mas pode ser só impressão minha também...

Semana 8

O peso vem subindo gradativamente. Considero que o *shape* vem melhorando da mesma forma. Enquanto o *shape* estiver evoluindo, não vou ficar ligado na balança. Quando chegarmos no nosso objetivo, aí sim vamos nos preocupar com o peso...

Semana 9

O peso se manteve essa semana, mas a qualidade melhorou. A pele está afinando, principalmente no abdômem. Claro que ainda não está aquela pele de papel, mas em comparação comigo mesmo, nunca estive tão bem assim. Durante o treino o pessoal comenta que está empedrando o *shape*. RESUMINDO: VÉIO, TO MUITO FELIZ! O que o [nome retirado para preservar identidade] te falou é real. Teu trabalho é excelente, principalmente pela atenção que dá a cada um. Melhor ainda ver tudo isso se alinhando no *shape* melhorando.

Semana 10

Shape: Ombros saltando, *shape* desenhando, cintura afinando. Os oblíquos estão se destacando no abdômem, muito (eu acho) pelo HIIT na escadaria que tenho feito. O ombro está começando a fibrar durante o treino e aparecer alguma vascularização nele e no grande dorsal. Sinal que a pele de foca do ártico está afinando gradativamente... Na parte superior da panturrilha (quase atrás do joelho) ainda tem uma boa porção de banha para sair... a pele ali é muito grossa (parece pele de vó kkkkkk) o mesmo no posterior da coxa... mas o que antes era uma "perna de charuto" sem formato nenhum, está começando a se delinear pouco a pouco... Agora me diz: como faz para corrigir essa bunda gorda? Kkkkkk Valeu meu brother! Estou muito contente com o resultado e com teu trabalho exemplar.

Semana 11

Cada vez com as linhas mais aparentes. Conseguiste me deixar com o melhor *shape* que já tive em 29 anos. Indescritível a sensação de se olhar

no espelho e ver que o resultado está aparente. Claro que ainda falta muita coisa, mas estou muito feliz por ter chegado aqui já. E vamos em frente!!!

Semana 12

Cada vez com as linhas mais aparentes. Como te comentei antes, o pessoal já está perguntando "quando eu subo". Não achei minha qualidade tão boa nas fotos hoje, mas durante o treino está impressionante. Dorsal tá ficando lindo. Agora estou enfatizando mais a lombar. Dá cintura para cima está ficando top. Da cintura para baixo ainda temos MUITO o que melhorar. Mas estamos no caminho! Paciência e persistência.

Visualizando semana a semana os relatórios, sobretudo após realizar uma análise afastada, buscando analisar sob a perspectiva do pesquisador, consigo estranhar meus próprios relatos como um pupilo fandom e perceber o quão imerso na cultura do fisiculturismo eu estava à época da preparação. Destaco, principalmente, as menções que remetem à gordura como algo que estava “sujando” o shape, como um inimigo que deveria ser banido, algo considerado feio, impróprio e, de certa forma, risível⁴⁶: “camada generosa de gordura” (*semana 3*); “O que ainda está me pegando é a lombar... Acho ela muito feia por ficar essa gordurinha” (*semana 6*); “pele de foca do ártico”, “porção de banha para sair”, “pele de vó”, “perna de charuto” (*semana 10*). Havia uma relação de confiança e liberdade com o coach Ibn Fadlan, e de uma necessidade de demarcar o quão identificado estava com o linguajar, as preferências e a estética do fisiculturismo, a tal ponto que cheguei a usar expressões que sob a ótica de um pesquisador sociocultural jamais usaria. Esse rechaço à gordura, ao acúmulo de adiposidade corporal em mim mesmo e a dificuldade de retirar essa “sujeira” de alguns pontos específicos do *shape* apresento com maior riqueza de detalhes na seção que descrevo aos *bulkings* e *cuttings*. E os trouxe para o texto para também mostrar que a negociação de identidades tão distintas não só fez parte do processo de produção de dados como também constitui a singularidade desse processo analítico.

Ao fazer uma segunda análise das entrevistas que fiz com os pupilos durante a pesquisa do mestrado, percebi que muito do que senti no que se refere à confiança na autoridade do coach nestas doze semanas iniciais, já havia sido sinalizado por alguns deles, como no caso destacado abaixo.

[...] O coach que vai conseguir te conquistar é aquele que vai organizar o teu dia a dia, vai fazer de um jeito simples o pupilo ter aquilo como estilo de

⁴⁶ Risível, pois em diversos dos relatos eu acompanho as falas sobre minha gordura corporal ao coach com “kkkkkkkk” (risos da internet).

vida... E chega uma hora que o cara faz tudo aquilo e nem percebe, está pesando comida, está fazendo tudo que o coach pede... E tudo de uma forma normal, sem forçar nada. Aí quando o atleta consegue ver que está “tomando rumo” e que o resultado está dando certo no seu corpo, aí sim ele confia ainda mais nas orientações do coach. É uma confiança que se retroalimenta, que se reforça ainda mais quando se dá mais confiança. **Quanto mais tu te entrega, mais o resultado aparece, e aí tu te entrega ainda mais. [...]**

Second review da entrevista: Pupilo Big Randy

Como Big Randy descreveu, “é uma confiança que se retroalimenta”. Quanto mais eu me entregava ao plano traçado, mais meu corpo respondia às prescrições do coach. E mais eu percebia a expertise dele se materializando em cada detalhe do *shape*, o que gerava mais entrega da minha parte, mais obediência à condução do coach nesse processo.

Nestas 12 semanas iniciais eu havia feito tudo conforme planejado. Não havia perdido um dia de treino, havia realizado todas as refeições programadas, tomado toda a suplementação e realizado todos os procedimentos bioascéticos necessários para atender aos protocolos estipulados pelo coach, vivendo a preparação para um campeonato de fisiculturismo como sendo um estilo de vida.

Entretanto, Ibn Fadlan queria que eu fosse mais longe. Enviou a seguinte mensagem no momento em que iríamos iniciar a semana 13, que corresponderia ao início de uma nova fase, mas que acabou se transformando num prolongamento da preparação.

Tua linha tá bem melhor já Edu, como te disse, paciência, persistência, consistência, isso é chave e determinante no bodybuilding. Ganha quem guenta se manter mais tempo nisso.
Como disse, vamos 16 semanas, uma prep padrão.
vai rolar até finalização hehehehe
vamos ver se melhora essa bunda de wellness⁴⁷ abraço

⁴⁷ “Bunda de Wellness” se remete ao glúteo das atletas da categoria Wellness, que é mais desenvolvido que a das outras categorias femininas. Conforme descrito no site da IFBB (Federação de Fisiculturismo, disponível em <https://ifbbbrasil.com.br/modalidades/>): A categoria Wellness foi criada pela IFBB Brasil em 2005 com o objetivo de agregar e levar aos palcos uma boa parcela das mulheres brasileiras frequentadoras das academias e salas de ginástica, que tinham o desejo de competir, porém, não se enquadravam em nenhuma das outras categorias existentes na IFBB, por possuírem uma certa desproporção de volume dos membros inferiores (coxas e glúteos) em relação a membros superiores (tronco e braços), e isso ocorre principalmente devido ao fato de boa parte delas treinarem seguindo o próprio padrão de beleza que é naturalmente encontrado e admirado no Brasil inteiro. Dessa forma são atletas que possuem os glúteos e coxas mais volumosos, porém desenvolvidos segundo a forma feminina natural, deixando o físico voluptuoso, mas que em nada lembra as atletas das outras categorias que exibem maior volume, mas, com mais densidade, separação e definição ente os grupos musculares. A categoria se expandiu rapidamente e, atualmente, é observada no cenário internacional, pelas federações afiliadas à IFBB.

Então, segui o plano por mais sete semanas, conforme orientado, até a simulação de uma preparação. O *shape* estava melhorando consideravelmente, conforme é possível identificar nos relatos que fiz:

Semana 13

As fotos dizem tudo. Identifico uma melhora boa no quadríceps. O único que não está acompanhando a evolução é a panturrilha. Até glúteo eu senti melhorar. A parte superior está linda. Tem que ver durante o treino como fica com o pump...

Semana 14

Não sou de tirar foto durante o treino, mas qualquer hora queria te mostrar o nível que fica. Está lindo mesmo. Meu *shape* ainda não está num nível bom, mas é o melhor que já tive, por isso, estou feliz. Mas sem baixar a cabeça e tocando em frente para melhorar pouco a pouco ainda mais. Cara, como sempre minha preocupação é minha canela grossa, panturrilha de charuto... Aparentemente ela retém muita água há anos! Canela de preguiçoso... A bunda tá dando uma melhorada, gradativa é claro...

Semana 15

Tá ficando cada dia mais lindo. Por vezes acho meio murcho. Mas deve ser pq estou também utilizando roupas maiores pq as outras (normais) já estão ficando feias.

Semana 16

Tenho a leve impressão de que estou maior nessa semana. Tenho percebido isso em todos os grupamentos. Coxas e a parte de ombro/dorsal principalmente... O peso não oscilou, mas estou me sentindo mais denso.

Semana 17

Estou enviando outras fotos em poses diferentes, além das tradicionais, para vc dar uma olhada. Cortes do quadríceps começando a se dar mais as caras. Claro que ainda tímidos...

Acho que é isso.

Valeu maninho!!!! Obrigado pelo trabalho padrão ouro que estás fazendo!

Semana 18

Sinto uma nítida melhora em todos os aspectos. A iluminação da foto não ajuda a mostrar o posterior de coxa e glúteos, mas tá melhorando também, apesar de não ser nada de "noooooosa que bunda trincada", mas estamos no caminho. Fico impressionado com o conjunto ombros/posterior de ombros que evoluiu muito.

Semana 19

Continuo sentindo a melhora constante. Essa semana me senti mais cheio. Larguei de mão a balança, pq sei que o aumento do carbo vai me fazer reter mais água e meu corpo é muito sensível à retenção.

Até fiz uma tentativa de expansão dorsal kakakakakaka... As mudanças no *shape* tem me deixado muito bobo. Acho que é isso.

E que os jogos comecem muahuahua

Sobre as próximas semanas (após essa última de "desidratação"): fica à vontade, velho. Não sei quais são teus planos, mas se tiver mudança me avisa para eu já adquirir...

Semana 20 – fim da fase inicial do primeiro contato

Nooooooossa... O que foi treinar hiper-hidratado?! O melhor *shape* de minha vida. Sem dúvidas. Tava chupado. Dorsal saltando. E mijando a cada dez minutos. Mas sério... todos na academia notaram a diferença nesses

dias. Pele colando no último dia de treino, tudo pela manipulação da água. Mas no último dia eu já tava judiado, treinando dolorido, musculatura cansada pra caramba e acho que muito pelo excesso de água. Mas foi a melhor parte. Ontem passei na academia pra tentar treinar umas poses, dor de cabeça gigante, estava um morto vivo sem água. Aqueles 80ml de cada refeição pareciam um alívio. O pior era saber que só iriam até as 20h... foi a pior pizza que comi na vida kkkkkkkkkkk valeu Ibn Fadlan por essa sensação única!

Sobre as fotos de hoje: desculpa, mas eu poso muito mal! Preciso aprender. Ontem eu fiz umas aulas com meus amigos, melhorou um pouco (imagina como estava antes kkkkkkkk).

Velho, só queria te agradecer, do fundo do coração, por toda essa mudança no meu *shape* que tu conseguiste nestas vinte semanas. Não é a toa que te chamam de Mago, pq foi fenomenal, principalmente esta finalização. Sei de minhas limitações, principalmente que eu poderia ter chegado em tuas mãos com os membros inferiores melhores, mas pensando que tu me pegou praticamente zerado, olha só como cheguei aqui :)

Quero agradecer do fundo do coração mesmo, tu tens me feito crescer não só no *shape*, mas também como ser humano, testando minhas limitações e capacidades. Quem diria que eu iria tomar 10 litros de água por dia? Ou comer tão regradamente... Velho, tu é o cara maninho! Vamos longe nessa jornada.

Agora é pau no *shape* de novo.

Acho que hoje vou reidratar, passar na academia para brincar um pouco... e esperar tuas ordens para a nova jornada.



Figura 7 - Fotos após 20 Semanas (primeira finalização simulando campeonato)

Os relatos de todas as modificações corporais ocorridas logo neste primeiro contato com o coach Ibn Fadlan, e, sobretudo, o resultado dos processos bioascéticos realizados em mim mesmo, sob sua expertise, mostravam para mim

mesmo que semana a semana Ibn Fadlan estava cada vez mais perito sobre o funcionamento do meu corpo e, por sua vez, eu, mais perito em me comportar obedientemente frente às orientações do coach. A cada semana que ele indicava para eu fazer uma pequena manipulação em minha dieta e nas demais rotinas de minha vida, percebia que ele se tornava mais conhecedor sobre meu próprio corpo. Ibn Fadlan estava se tornando um perito sobre meu corpo, e eu um pupilo que só tinha a agradecer pelos efeitos da sua expertise materializados na minha musculatura.

Na semana 20, principalmente, destaco as falas que apresentam o coach do fisiculturismo como um mentor não somente apenas da questão física, mas também como um mentor nas questões da vida: “tu tens me feito crescer não só no *shape*, mas também como ser humano, testando minhas limitações e capacidades”. Além disso, quando eu menciono ao coach que estou a “esperar tuas ordens para a nova jornada”, percebo em retrospectiva que ali já havia fortes indícios de uma entrega total, uma obediência em seu grau mais elevado. A confiança nas ordens de Fadlan aumentava na mesma proporção que as medidas do meu corpo se ajustavam ao *shape* dos meus sonhos.

Tal retroalimentação na relação autoridade/obediência me levou a alterações ainda maiores no meu corpo, decorrentes do sucesso do autogerenciamento teleguiado sobre mim mesmo, que se tornaram mais detalhados nos mais diferentes aspectos da vida diária: a cada alimento pesado na balança, a cada repetição a mais que eu forçava realizar na academia, a cada abdição dos “prazeres da vida” em prol de um corpo ainda mais alinhado às diretrizes do fisiculturismo e baseados nas orientações do coach. Este gerenciamento era padronizado em ciclos, padrões protocolares pautados em objetivos: ora o ganho de massa, ora a definição da musculatura que havia sido desenvolvida, até a chegada do “dia do show”: o campeonato. Tais momentos relato na seção a seguir.

7.2.1 O processo de preparação para competir: os *bulkings* e *cuttings*.

Como já mencionado anteriormente, a consultoria com Ibn Fadlan previa a apresentação de um relatório semanal, que tinha por função enviar um *feedback* de como havia transcorrido a semana para checagem do andamento e necessários

ajustes. No meu caso específico, o relatório cobria período da quinta-feira anterior até a quarta-feira anterior, pois o relatório era enviado todas as quintas-feiras pela manhã. Neste relatório também eram anexadas fotos minhas de frente, costas, lado direito e lado esquerdo; todas elas ao estilo das poses compulsórias do fisiculturismo⁴⁸. Estas fotos eram enviadas em jejum, após a primeira urina do dia e acompanhado do peso ao acordar (de bexiga vazia). Havia um “acordo tácito” entre eu e meu coach de que o relatório deveria ser enviado até as 10 horas da manhã, de modo que ele deveria ser o primeiro compromisso do dia, que devia cumprir antes mesmo de fazer a primeira refeição.

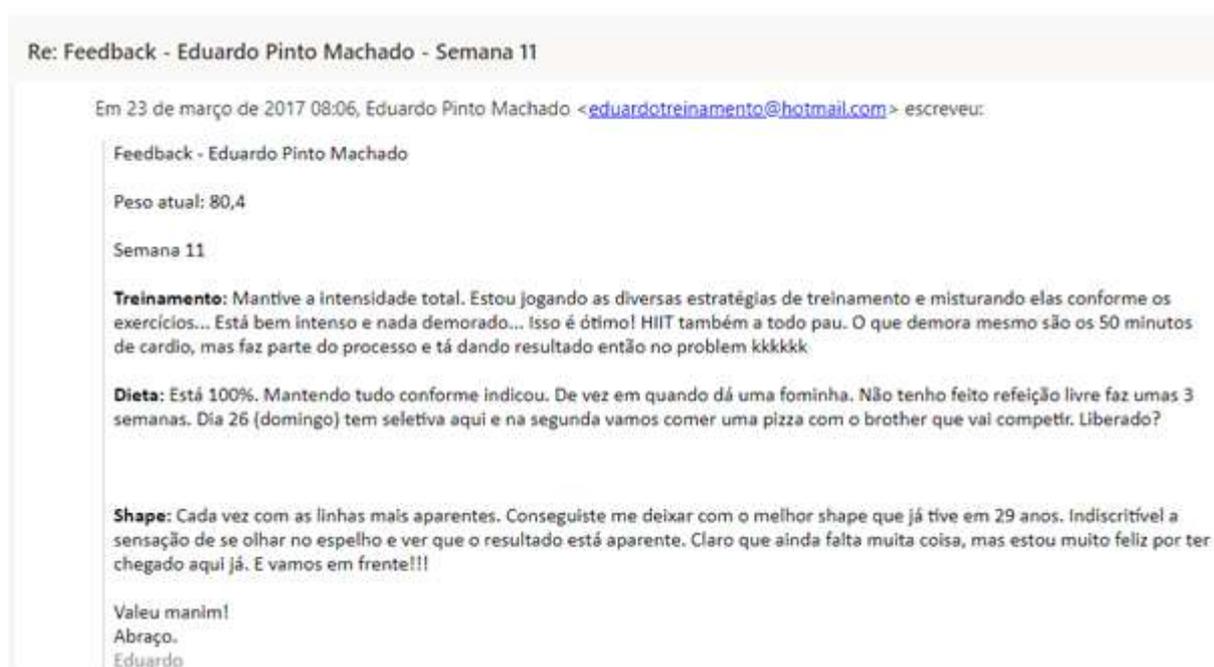


Figura 8 - Exemplo de relatório semanal

O objetivo disso era mostrar como estava o “*shape cru*”, sem circulação sanguínea excessiva (*pump*) em nenhum dos grupamentos musculares, sem tonicidade e com o mínimo de retenção de líquido subcutâneo.

Entre os meses que compreenderam o início da consultoria até o final do relatório de finalização pré-campeonato (maio de 2019, mês em que ocorreu meu

⁴⁸ Mais detalhamento sobre as poses compulsórias do fisiculturismo podem ser obtidos em <http://ifbbbrasil.com.br/wp-content/uploads/2019/02/Regra-Fisiculturismo-Cla%CC%81ssico-Poses-Obrigato%CC%81rias.pdf>

segundo campeonato), enviei ao *coach* cerca de 150 emails contendo os relatos semanais, com fotos. Nos últimos meses pré-campeonato, percebemos que o detalhamento precisava ser mais pormenorizado, e trocamos as fotos por vídeos enviados via *Whatsapp* com as mesmas poses compulsórias que seriam exibidas nas fotos. O vídeo aparentava um corpo mais “vivo” e com movimentação, tal qual estaria no palco, fato que facilitaria a análise da evolução pelo *coach*.

Se for traçar um percurso histórico de minha evolução na consultoria, ao estilo linha do tempo, é possível apresentá-lo da seguinte forma:



Figura 9 - A evolução até o primeiro campeonato (janeiro de 2017, maio de 2017, janeiro de 2018, maio de 2018)

Quadro 1 – Pesos em 2017

	2017	PESO	OBSERVAÇÃO	
CONTATO INICIAL – PRIMEIRA SIMULAÇÃO DE PREPARAÇÃO	05/jan	82		
	12/jan	81,1		
	19/jan	81,7		
	26/jan	80,6		
	02/fev	79,5		
	09/fev	80,2		
	16/fev	80,7		
	23/fev	81,2		
	02/mar	81,5		
	09/mar	81,5		
	16/mar	81,1		
	23/mar	80,4		
	30/mar	79,7		
	06/abr	80,3	Edema	
	13/abr	79,8		
	20/abr	79,7		
	27/abr	79,7		
	04/mai	78,9		
	11/mai	77,9		
	18/mai	78,4		
	23/mai	74,5	Pesagem (simulação)	
	24/mai	75,5	Carb Up (simulação)	
	25/mai	76,4	Dia do Show (simulação)	
	MANUTENÇÃO	01/jun	76,1	
		08/jun	76,6	
15/jun		77	Feriado	
22/jun		77,7		
29/jun		78,5		
06/jul		79,5		
OFF-SEASON – BULKING (GANHO DE PESO)	13/jul	80,5	Recesso	
	20/jul	81,5	Recesso	
	27/jul	82,7		
	03/ago	83		
	10/ago	82,7		
	17/ago	83,7		
	24/ago	83,9		
	31/ago	84,5		
	14/set	84,5		
	21/set	85,5		
	28/set	85,1		
	05/out	85,8		
	19/out	86,3		
	26/out	86,3		
	02/out	86,6		
09/out	86,3			
30/nov	86,5			
07/dez	86,3			
13/dez	86,4			

Quadro 2 - Pesos em 2018

	2018	PESO	OBSERVAÇÃO
CUTTING - PRÉ-COMPETIÇÃO (PRIMEIRO CAMPEONATO)	04/jan	87,8	
	11/jan	87,2	
	18/jan	87	
	25/jan	86,8	
	01/fev	85,7	
	08/fev	85	
	25/fev	84,3	
	22/fev	83,8	
	01/mar	83,7	
	08/mar	83,2	
	15/mar	82,7	
	22/mar	81,7	
	29/mar	81,9	
	05/abr	81,6	
	12/abr	80,4	
19/abr	80		
26/abr	78,4		
03/mai	78,4		
10/mai	78		
24/mai	77,1	Primeiro Campeonato	
CONSOLIDAÇÃO	07/jun	77,8	
	14/jun	78,4	
	21/jun	78,7	
	28/jun	79,9	
MINIBULKING	05/jul	81,2	
	12/jul	81,8	
	19/jul	79,6	
	02/ago	78,5	
	09/ago	80,2	
	16/ago	80,9	
	23/ago	81,1	
	30/ago	81,7	
	06/set	83	
	13/set	84,1	
20/set	85		
MANUTENÇÃO CONSOLIDAÇÃO	27/set	84,4	
	04/out	84	
	11/out	83,9	
	24/out	84,4	pós refeição livre
	01/nov	82,9	
	08/nov	82,8	
	22/nov	83,4	
	29/nov	83,3	
	06/dez	83,3	
	13/dez	83	
20/dez	82,6		

Quadro 3 - Pesos em 2019

2019	PESO	OBSERVAÇÃO	
CUTTING PRÉ-COMPETIÇÃO (SEGUNDO CAMPEONATO)	10/jan	82,6	
	17/jan	82,5	
	24/jan	82,2	
	31/jan	82,1	
	07/fev	82,6	
	14/fev	82,4	
	21/fev	82,1	
	28/fev	82	
	07/mar	82,4	
	14/mar	81,2	
	21/mar	81,5	Pós refeição livre de aniversário
	28/mar	81,5	Pós resfriado
	04/abr	81	
	11/abr	80,5	Recesso Arnold Classic Brasil
	18/abr	80,1	
	25/abr	78,7	
	02/mai	78	
MANUTENÇÃO CONSOLIDAÇÃO	23/mai	81,5	Pós Segundo Campeonato
	30/mai	78,8	
	06/jun	80	
	13/jun	80,4	
	04/jul	81,7	
	11/jul	82,8	
BULKING (GANHO DE PESO)	18/jul	84,1	
	25/jul	85,6	
	01/ago	86,4	
	08/ago	87	
	15/ago	87	
	22/ago	87,2	
	29/ago	87,8	
	05/set	86,9	
	19/set	85,9	Pós cirúrgico
	26/set	86,8	
	03/out	86,6	
	10/out	86,6	
	17/out	85,6	
24/out	85,1		
31/out	85		
07/nov	87		
MANUTENÇÃO CONSOLIDAÇÃO	14/nov	86,2	
	21/nov	87,4	
	28/nov	86,7	
	05/dez	85,1	
	12/dez	85,5	
19/dez	85,2		

Estas oscilações de peso apresentadas nos quadros acima são decorrentes das diferentes fases de treinamento e dos efeitos da dieta utilizada em cada um daqueles períodos. Para descrever melhor como cada um destes momentos foi guiado pelo coach, destaco nas seções a seguir como ocorreram as mudanças nos planos de cada fase: *bulking* (off-season), *cutting* (pré-competição), culminando na semana de finalização e no dia do campeonato.

7.2.2 O *bulking* (período *off-season*, ou fora de competição)

O período de *bulking* é aquele destinado ao ganho de volume muscular por parte dos atletas. Normalmente, ele ocorre em períodos *off-season* (fora de competições) e ocorre em momentos distintos dos períodos de competições na vida do atleta. Nesta fase, há aumento na ingesta calórica do atleta, visando a construção muscular e, principalmente, a correção dos pontos fracos do *shape*.

Além do aumento do aporte calórico, há uma redução na quantidade de exercícios cardiovasculares (esteira, corrida, caminhada, elíptico) com vistas a reduzir o gasto calórico do metabolismo do atleta. É importante dar destaque ao papel assumido pela fase de *bulking* nas modificações corporais dos sujeitos. Há atletas que realizam o chamado *bulking* “sujo”, outros realizam um *bulking* “limpo”. A diferença entre “sujeira e limpeza”, neste caso, está muito relacionada ao acúmulo de gordura corporal do atleta neste período.

Num *bulking* sujo, o atleta se preocupa menos com a gordura corporal, aumentando o percentual dela e, posteriormente, sofrendo muito mais para reduzi-la no período competitivo; num *bulking* limpo, o atleta visa crescer mantendo as linhas estéticas corporais semelhantes ao período competitivo (o abdômen marcado, a pele fina e os cortes entre os músculos aparentes). No *bulking* “limpo” a liberdade alimentar do atleta é bem mais restrita quando comparado ao *bulking* “sujo”. Logo, neste último, há mais possibilidades de fazer refeições livres (as ditas “refeições lixo”⁴⁹) no decorrer da estratégia. A refeição livre é composta, principalmente, por

⁴⁹ Alguns coaches chamam a “refeição livre” como *cheat meal*. Do termo *cheat*, em inglês, que em português significa “trapaça”. O que acontece é uma “trapaça” no organismo, que estava com quantidade restrita de carboidratos consumidos e recebe uma dose muito superior ao que estava consumindo, de modo que há uma rápida recarga do glicogênio muscular e o reflexo disso no *shape* é um corpo mais volumoso, com uma musculatura mais densa. Depois desta refeição (normalmente uma vez por semana nas semanas de preparação), a

alimentos que teriam, em outras fases da preparação, potencial prejuízo às questões estéticas dos atletas, entretanto, na maioria das vezes elas são indicadas por alguns coaches como um elemento “a mais” na construção corporal, responsável por quebras de platôs, saturações de sódio e de carboidratos e, principalmente, bem-estar psicológico ao sujeito.

Entretanto, o fato de elas serem indicadas em momentos específicos, tornam as “comidas sujas” uma estratégia bem pontual. Os olhos dos coaches são “treinados” pela prática e identificam rapidamente quando algum pupilo está fugindo das orientações estipuladas por ele e “sujando o *shape*” com excesso de gordura, conforme o coach Goku relatou em sua entrevista:

[...] Eu pego todas as mentiras sim! Porque como o meu off e dos meus atletas é bem limpo, o ano todo... o ano todo eu vejo veias na minha barriga... E como eu além de mandar o atleta fazer eu "faço o negócio", treino e dieta, daí eu vejo quem mente e quem não faz o planejado... eu vejo na foto que eles me mandam e falo "ah meu amigo desculpa, mas tu não tá fazendo o planejado"... E aí pega uma mentira né! [...]

Entrevistado: Coach Goku

Esta “sujeira” vai ao encontro do que foi retratado por Mattos e Luz (2009), que veem a gordura como sujeira, pois ofende a ordem moral social vigente. Uma ordem que não só está presente na população não-atleta, mas, guardadas as proporções, também circunscrita ao universo dos atletas de fisiculturismo.

Para a melhor administração destas refeições livres, principalmente no que se refere ao “momento certo” para utilizar estas estratégias, a maioria dos coaches e boa parte dos atletas buscam adquirir conhecimentos relacionados aos aspectos biodinâmicos do corpo humano com vistas a identificar como determinado alimento irá agir no organismo submetido ao exercício físico e às diferentes práticas bioascéticas. Há, portanto, um processo de articulação da expertise prática com os saberes formais, que, unidos, são aplicados no corpo do atleta. A apropriação das peritagens referentes às necessidades dos fisiculturistas e as manipulações da “limpeza e da sujeira” dos corpos destes atletas.

Em 1º de Junho de 2017 eu estava com pouco mais de 76 quilogramas de peso corporal. Neste momento Ibn Fadlan decidiu que eu precisava “ganhar um corpo”. Uma maior musculosidade; mais densidade muscular. Depois de ter limpado

rotina volta à normalidade de consumo reduzido de carboidratos, até chegar o novo momento em que é necessário “encher” o *shape*.

ao máximo meu *shape* nos primeiros meses de consultoria, ver o que tinha sob a capa de gordura que cobria minha musculatura e quanto eu aguentaria ser submetido às práticas bioascéticas programadas, meu coach percebeu que estava na hora de “amadurecer” mais meus músculos.



Figura 10 - *Bulking/Off-season* (período de ganho de peso). Dezembro de 2018 (86,4kg)

Na fase de *bulking* (*off-season*), o superávit calórico oriundo dos excessos alimentares acompanhava diretamente a intensidade dos meus treinos. Comemos mais nesta fase, e, em contrapartida, também treinamos de forma muito mais intensa, bem mais pesado mesmo. Há, portanto, um processo de compensação para que evitemos que este excesso de alimentos se converta totalmente em gordura, o que seria trágico na trajetória de um fisiculturista, pois todo esse excesso de gordura deve ser retirado antes da competição, acarretando em mais tempo de preparação para atingir o “*shape* de palco”. Por mais que tenhamos a elevação de alguns pontos percentuais na gordura corporal, mesmo que fazendo *bulkings* limpos, o que importa é a musculatura que está sendo construída sob aquela capa adiposa. Nesta fase o *shape* não fica tão esteticamente “belo” para os padrões do fisiculturismo, porém, ela é importante para a aquisição de maturidade muscular, correção dos pontos fracos e aumento da densidade da musculatura para que na competição o músculo tenha um aspecto mais “empedrado”, rígido.

Um dos maiores problemas enfrentados pelos coaches, relatado na entrevista feita com o Mestre dos Magos, é o “medo de engordar” que muitos têm nesta fase. O fato dos pupilos terem medo de engordar está diretamente relacionado ao grau de obediência às orientações do coach, pois os coaches têm maiores dificuldades de vencer as resistências destes pupilos justamente no que se refere à quantidade de comida ingerida ao longo do dia. Por vezes, esse aumento na ingestão é necessário, principalmente quando é preciso construir massa muscular.

O mais difícil é entrar na mente dos "carbofóbicos" fazendo os caras comer. Comer para desenvolver. Mulher ou homem, as pessoas têm que entender - e eu bato muito nisso - é que, se tu treinar bem tu consegue comer bem. A primeira coisa que tu tens que fazer acontecer é um treino bem feito, onde tenha gasto energético de verdade, onde tenha essa demanda mecânica, para tu suprir com alimento e construir massa magra.
Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

Com a mudança na alimentação, a rotina do fisiculturista sofre alterações paralelas e substanciais no decorrer do período de *bulking*: são reduzidos os tempos de exercício cardiovascular (esteira, bicicleta, caminhadas na rua, etc.), e são aumentados os intervalos de descanso entre as séries, fato que ocasiona um aumento nas cargas levantadas (o atleta coloca mais peso nos exercícios). Tudo para permitir e uma maior recuperação desses tecidos e, conseqüentemente, um maior desenvolvimento da musculatura. Por mais que o senso comum atrele a hipertrofia corporal, sobretudo à utilização de práticas ilícitas (hormônios anabolizantes exógenos), são a alimentação e o treinamento os elementos que balizam a construção muscular destes sujeitos, como podemos identificar também no período posterior ao *bulking/off-season*: o *cutting/pré-contest*.

7.2.3 O *cutting* (período *pré-contest*, ou *pré-competição*)

A partir da minha experiência com o coach Ibn Fadlan aprendi que a transição entre *bulking* e *cutting* deve ocorrer de forma lenta e gradual, para que o metabolismo não sofra um choque no decréscimo calórico. Por exemplo, durante o período de *bulking*, meu consumo calórico diário era de cerca de três mil quilocalorias; já, no período de *cutting*, ele se reduz a menos de duas mil quilocalorias. Nesta nova fase, há uma alteração nos processos bioascéticos de manipulação corporal. O atleta abre mão dos excessos alimentares e passa a adotar

uma perspectiva mais restritiva como diretriz de seu cotidiano. No período anterior (*bulking*), o coach buscava aumentar o volume da arquitetura muscular do pupilo, já na fase pré-competição (*cutting*), a meta é restringir o consumo alimentar gradativamente, aumentar o tempo de exercícios cardiovasculares e, como consequência da redução do aporte calórico, há uma redução na intensidade dos treinos com pesos conforme vai se aproximando o dia da competição. Entretanto, na contramão desse processo, os exercícios aeróbicos/cardiovasculares tendem a aumentar, pois o objetivo é elevar o consumo calórico dos atletas que estão em fase de preparação.

Podemos considerar que a fase de *bulking* consiste em uma fase de construção muscular bruta do arquétipo corporal; já a fase de *cutting* consiste na lapidação da estrutura, do detalhamento anatômico, do aprofundamento dos cortes, da “limpeza” da obra propriamente dita. Ambas as fases, entretanto, podem soar como algo dissonante aos preceitos mais básicos de manutenção da saúde, uma espécie de atentado sanitário ante o aparato discursivo biomédico de bem-estar corporal dos atletas que estão em fase de preparação. Se no *bulking* a ingesta calórica é altíssima e, mesmo sendo controlada e orientada pela peritagem do coach, pode parecer descontrolada ao olhar leigo; no *cutting*, o coach indica ao atleta a adoção de um regime extremamente restrito, que culmina nas manipulações do treinamento, da alimentação, da suplementação e, inclusive, da ingesta de água.

É nesta fase de *cutting* que ocorre grande parte das dificuldades dos atletas e surgem algumas dúvidas sobre se vale a pena ou não seguir o plano proposto pelo coach. A dieta restrita faz surgir os momentos de compulsão alimentar (“furadas” na dieta, refeições fora de hora e, inclusive, o uso abusivo de suplementos alimentares mais palatáveis/saborosos, mas que também são bastante calóricos e acabam por alterar o plano alimentar diário). Cabe ao coach, portanto, guiar seu pupilo durante uma das fases mais difíceis do plano, o que pressupõe um nível de confiança e entrega muito altos por parte do pupilo. O coach Mestre dos Magos relata situações de “fugidinhas” do protocolo de *cutting* cometidas pelos seus pupilos, e parte dos seus “segredos” para trazer de volta ao rebanho as ovelhas que tentam se desgarrar:

[...] E eu percebo quando tentam me enganar. A resposta fisiológica não mente. A gente pega na passada. Às vezes, cara, chega um pouco mais retido, mas o direcionamento daquele protocolo não era para estar

acontecendo aquilo ali... e eu trabalho muito com exames bioquímicos justamente para saber nível de hormônios, se está dando alguma desregulação ou não em efeito estético. A maioria fala se furou a dieta, mas quem não fala, não olha no teu olho... Tu vê que tá errando, daí questiona: "o protocolo tá 100%?", daí eles não vão mentir, vão assumir o erro. A ideia daí não é bater neste cara, é tu chamar ele e dizer "não meu, a gente tem um foco, a gente pode fazer dessa maneira, vamos fazer uma outra estratégia para que tu consiga fazer isso". Tu deixar o cara confortável para falar para ti que ele errou também é um segredo, pois tu não tá andando para trás junto com esse cara. Eu já peguei muito atleta com compulsão, que acordava de noite e comia pasta de amendoim... 500 gramas de pasta de amendoim, vai tranquilo, nem sente... e tu vê que a pessoa não está respondendo ao protocolo que tu está propondo... daí tu vai e conversa... se não adiantar a conversa tu não vai botar a competir, tem que procurar um psicólogo porque nesses casos precisa se tratar com alguém para corrigir isso.

Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

Também é possível encontrar nos dados primários das narrativas da dissertação de mestrado, analisados aqui em *second review*, alguns relatos nos quais é possível perceber elementos do poder pastoral na relação entre coach e pupilo:

O bom coach tem que entrar na cabeça do atleta e mostrar que um fisiculturista é aquele que tem aquela cultura de vida mais saudável, alimentação, a dieta, o treino... E que esse atleta não tem muita escolha! Ele tem que fazer aquilo e ponto final! Ele não tem opção de não fazer aquilo, de boicotar a dieta, o treino, para chegar no resultado que... [pausa] daí ele não vai chegar de jeito nenhum! Tipo, tudo que ele fez durante aquele período vai dar um resultado no dia da competição, no palco... Se ele não fizer o que o coach determinar, vai aparecer no palco e o atleta não vai se sair bem! O coach nos faz ter aquele compromisso com o resultado.

Second review da entrevista: Pupila J.Kiss

É possível identificar na narrativa que o "bom coach" se assemelha ao "bom pastor". J. Kiss parece valorizar o coach que pega o atleta pela mão e o guia pelo caminho até a subida no palco de um campeonato. Esta "orientação" se dá pelo caminho do sacrifício, da dieta, da escolha pelas alimentações corretas e pelo treino pesado. Para ela, não há outra opção ao pupilo a não ser seguir as ordens do coach, pois somente elas levariam ao "resultado".

Este teor "catequético" das ordens do coach também pairava sobre minha cabeça na minha primeira preparação. Eu sempre tentava "ir além" das ordens do coach: por exemplo, se ele falava para eu fazer trinta minutos de esteira, eu sempre fazia mais tempo, pensando que esse sacrifício a mais seria recompensado em meu *shape*, e cada recompensa no *shape* era como se parte da dívida moral já pudesse ser de algum modo paga. Em meu protocolo de *pré-contest* (assim é chamada a

fase de pré-competição), restringi ao mínimo a quantidade de alimentos e houve momentos em que fiquei mais de duas horas diária na esteira realizando caminhadas, buscando aprimorar em cada minuto a mais a definição da minha musculatura.

Em um de meus relatórios, produzidos durante à décima segunda semana de preparação, recebi o seguinte e-mail do coach Ibn Fadlan:

Salve irmão fico feliz que vc esteja satisfeito com o trabalho; ainda vai melhorar pq vou te propor 16 semanas de trabalho ok? pra finalizar sua "prep" pode ir comer uma pizza e agora vamos começar a brincadeira séria abraços bixo

Ibn Fadlan me sugeriu transformar as 12 semanas iniciais em 16, similar a preparação de um atleta de fisiculturismo, inclusive com protocolo de finalização, mesmo eu não tendo manifestado explicitamente a vontade competir. Eu já estava com o que considerava “o melhor *shape* de minha vida”, conforme relatei em um email enviado a ele em 23 de março de 2017. Contudo, os bons coaches sabem que mesmo sem uma requisição explícita, o pupilo sempre quer mais, além de saber até ele onde pode ir. A ampliação em quatro semanas no meu plano inicial era uma forma de testar até onde eu chegaria; um teste que de certo modo esperava/desejava passar, até mesmo para saber, tanto ele quanto eu, qual seria o meu limite psicológico e também o meu limite fisiológico.

Estar liberado por ele para comer esta pizza, para mim, foi uma recompensa até desnecessária. Logo no início do processo, tinha receio de fazer as refeições livres, pensava que iria “sujar o *shape*”. A gordura como sujeira, como retratam Mattos e Luz (2009), funciona como uma espécie de ofensa à ordem moral vigente dos corpos retilíneos, mas também afeta quem se sujeita às práticas bioascéticas do fisiculturismo, só que de outro modo.

O ato de “adquirir gordura” soava para mim como um ato de “despurificação” do meu corpo, algo que me pareceria subversivo à cultura do fisiculturismo. Para mim, à época, fazia parte do “ser fisiculturista” sofrer as penalidades impostas pelo “passar vontade”, a gordura (tanto a corporal quanto a consumida) me aproximaria do profano, do pecaminoso (algo associado ao pecado da gula).

Por outro lado, a porção sociocultural que me constituiu como pesquisador fisiculturista me levava também a outras possibilidades de leitura sobre a refeição livre proposta pelo coach Ibn Fadlan. Tal como aponta Crawford (1994), os

indivíduos que seguem um processo bioascético disciplinar rigoroso durante toda a semana esperam o fim de semana para se entregar desenfreadamente aos prazeres e desejos que reprimem durante a semana. De certo modo, o trabalho de Crawford (1994) me permitiu pensar mais nas vantagens do que nas desvantagens de se entregar aos prazeres da gula.

Em meio a este processo ambivalente, entre o não-comer (e ficar com *shape* limpo) e o se lambuzar na comida (e ficar com o *shape* sujo), Ibn Fadlan insistiu com a segunda opção em tom imperativo: eu deveria, obrigatoriamente, fazer a refeição livre. Essa era uma estratégia fisiológica adotada para “enganar” a um metabolismo que estava tendo suas taxas de consumo calórico reduzidas diariamente. Tal explosão alimentar iria desregulá-lo, como uma fogueira que tivesse o fogo queimando cada vez mais fraco e fosse colocada mais lenha para promover mais energia. Dizia ele que “tudo era uma questão estratégica”, por isso, “segue o plano!” Então, como um bom pupilo, lá fui eu para o rodízio de pizzas.

Por incrível que pareça, nos dias posteriores às farras gastronômicas ordenadas pelo coach, ao acordar percebia que meu corpo estava bem melhor. Isso aumentava ainda mais minha confiança na expertise dele, e reforçava meu potencial de entrega às suas ordens. E o pior (ou melhor) nisso tudo, é que sempre havia uma explicação fisiológica fornecida pelo Ibn Fadlan para os efeitos produzidos pelo cumprimento do plano traçado. Ora ele alegava ser uma estratégia chamada “bomba de sódio”⁵⁰, outra hora ele dizia que eu estava com o corpo muito depletado de carboidratos⁵¹. De um modo ou outro, sua expertise me cativava, tanto por suas explicações sustentadas nos saberes biomédicos, especialmente na fisiologia, quanto pelos resultados visíveis em meu próprio corpo.

⁵⁰ A bomba de sódio consiste na realização de uma refeição (normalmente uma refeição “lixo”, como pizzas ou hambúrgueres) com elevado teor de gorduras, carboidratos e sódio, com o objetivo de encher a musculatura, puxando a água para dentro do músculo. Essa estratégia também evita que o atleta tenha câimbras devido ao processo de desidratação pré-competição.

⁵¹ Um corpo depletado de carboidratos é o chamado “*shape flat*”, ou “murchinho”, pois o carboidrato (na forma de glicogênio intramuscular) dá volume a musculatura, pois retém água dentro da célula muscular. O corpo fica depletado de carboidratos nos dias próximos ao campeonato, onde a dieta normalmente fica restrita em carboidratos e, concomitantemente, o treinamento com pesos e aeróbico está intenso e a quantidade de gordura corporal está baixa. Ao consumir uma refeição com alta quantidade de carboidratos, o corpo converte grande parte em glicogênio muscular e “infla” a musculatura. Esse é objetivo da prática do *carb-up* pré-campeonato.



Figura 11 – *Cutting/pré-competição*, Maio de 2018 (77kg)

E os resultados positivos eram cada vez mais recorrentes, e sempre proporcionais ao meu grau de entrega ao plano traçado. A semana de finalização, por exemplo, é o ponto culminante de todo processo de preparação do atleta, desde o *bulking* até o dia de subir no palco. Nessa semana final, o coach manipula não somente a dieta, mas também as rotinas de treinamento, a quantidade de água e de sódio nos alimentos, pois isso se reflete diretamente no modo como a musculatura se mostrará no dia do campeonato, tanto em volume quanto em definição muscular. Nesta semana final também ocorre o processo de desidratação, que se baseia – ao contrário do que parece – em alguns dias de hiper-hidratação do atleta, para posterior redução da ingestão de líquidos.

O nível de expertise de um coach é testado justamente no momento mais crítico de todo o processo, o da finalização. Nesta fase é que se diferenciam os coaches “charlatões” daqueles que possuem peritagem no que estão fazendo, pois a manipulação das variáveis metabólicas nesta fase é ainda mais minuciosa e, literalmente, intrincada.

Este processo de saída de uma fase de *off-season* e ingresso em uma fase de *pré-contest* marca uma situação importante na relação de peritagem coach-atleta: a transição de comportamentos que refletem no cotidiano, no modo de agir consigo mesmo e no modo de interagir com os demais. Ou seja, em uma fase você está muito mais aberto socialmente (*off-season*) e em outra você fica restrito às práticas bioascéticas da preparação do fisiculturista; praticamente recluso.

Todos os técnicos, quando em meio à preparação dos atletas para subirem ao palco, relatam que “na última semana a magia acontece”. Trago aqui alguns trechos dos processos de mutação do meu corpo durante os preparativos para um campeonato, sobretudo irei destacar aqueles que ocorreram na última semana pré-competição.

Acordei já caindo na esteira para o cardio em jejum. Uma hora ao acordar aqui parece uma eternidade. Tenho assistido séries do Netflix para tentar fazer mais rápido. Hoje vou treinar a parte de cima do *shape*, mas a vontade é de fazer pernas novamente para ver se as melhoro até o campeonato, mas não tem como, pois, elas ainda doem do último treino. [...]
(Diário de Campo – 08/05/2018)

Não somente de ferro que se molda o corpo do fisiculturista, mas também por outros rituais de dor e sacrifício psicológicos, corporais e financeiros. São inúmeros os elementos que constituem o processo de submissão voluntária na busca de seguir o plano traçado, são vários os rituais aos quais precisei me submeter para chegar num corpo hipertrofiado, simétrico e definido. Entretanto, o problema está no fato de que expor uma ou outra rotina do atleta de fisiculturismo, especialmente aquelas que podem ser consideradas “atalhos” como o uso de suplementos ou ergogênicos, pode acabar tirando o mérito da construção bioascética e de toda a rotina extenuante que o atleta se submete. É comum ouvir de quem está um pouco distante do processo de manipulação corporal a frase “com bomba é fácil”, mas essa frase soa como demérito, como algo passível de ser atingido apenas artificialmente, sem sangue, suor e lágrimas. E não é bem assim, obviamente, muito pelo contrário.

De tarde tive liberação miofascial. Uma massagem profunda e dolorida que dizem melhorar/ajudar na recuperação e na hipertrofia. Tenho feito há alguns meses e com ênfase nas pernas. E melhorou! Só que não sei se pela liberação, pelos venenos, pelo treino e dieta... Ou pelo conjunto todo da obra. Mas tudo que dizem que ajuda no detalhe muscular, eu estou

testando. Essa liberação dói muito. No começo era pior, hoje ando mais tolerante à dor. O pior ainda é pensar que se não doeu a liberação, ou ela “não pegou” ou o treino da semana que foi leve.
(Diário de Campo – 10/05/2018)

Fui convidado por um casal de amigos da academia a jantar na casa deles. Eles sabem que estou em pré-competição e se dispuseram de fazer a minha comida para que eu os acompanhasse no evento, para que eu socializasse um pouco, pois eles achavam que eu estava muito afastado “no meu mundinho”. De começo, não quis ir, mas pensei bem e aceitei. Eles não têm culpa de eu estar me preparando para competição e essa situação não me deve fazer destratar ninguém.
(Diário de Campo – 11/05/2018)

Acordei antes mesmo do celular despertar, com mensagens do Ibn Fadlan dizendo “manda fotos, gaúcho”. Em seguida, ele já me mandou o plano de finalização até a quarta-feira desta semana, e disse que o resto da semana dependeria de como eu fosse nestes dias. “*Nesta fase não dá para traçar planos muito longos, pois o corpo muda a cada instante*” disse ele. Ele me enviou uma tabela que diz quanto de água devo consumir a cada dia, que grupos musculares treinar, quanto de cardio fazer, quais ergogênicos usar (e como usar). Além disso, incluiu AAS [ácido acetil-salicílico] infantil (pois a retirada da água do corpo faz o sangue “engrossar” e pode haver risco de algum entupimento vascular, luftal para os gases e vitamina C em altíssimas doses, que ajuda na desidratação. Falando em desidratar, amanhã tem churrasco de dia das mães, minha mãe me espera, e eu de dieta. Triste. E lá se vão mais dez litros de água e muitas idas ao banheiro.
(Diário de Campo – 12/05/2018)

Muitos foram os momentos de estresse pelos quais passei em meu período de preparação como atleta. Estresse passou a fazer parte da minha rotina nesta fase e se tornou mais intenso nos instantes pré-competição. Foi necessário me condicionar (programar a mente) para a situação que estava ocorrendo. Não que o “comer em excesso” não fosse estressante; mas a restrição da comida – principalmente a restrição do contato social, que se faz por meio da comida – foi a situação mais impactante neste processo de dois anos de preparação. Abrir mão de momentos com a família, refeições aos finais de semana, é a pior parte nisso tudo. Não que eu deixasse de participar dos encontros familiares, mas o fato de levar minha própria comida tornava o convívio bastante limitado, pois comer é um ato de agregação social. Essa relação transpassa a díade coach-pupilo, mostra que o processo de obediência se constrói socialmente (e permeia, inclusive, a relação entre familiares e amigos), e não só entre os dois protagonistas do processo de construção corporal.

Os relatos da pupila J.Kiss também apontam a restrição alimentar como uma dos maiores obstáculos do fisiculturista, não pelo fato em si de “passar fome”, mas

principalmente considerando as questões sociais que envolvem tal mudança alimentar:

[...] Foi difícil para a família aceitar as mudanças... Entender as ordens do coach. Entender o que ele pedia para eu fazer, os protocolos, as restrições. A família dizia coisas do tipo “ah tu precisa comer”... O meu pai foi bem difícil de aceitar... Tipo “ai minha filha, mas é comida”... Daí eu digo, “não pai, tô comendo só o peito de frango”... daí ele diz “ah mas o peito não é uma carne de fazer churrasco...” aí agora ele já faz... ele já sabe “ah eles têm as competições deles” daí ele já faz o peitinho de frango na churrasqueira também... mas, em geral, as pessoas falam... a primeira pergunta que elas fazem é “mas quanto tu vai ganhar por isso? Tem alguma premiação em dinheiro?”... Daí dizem, “então por que tu tá deixando de comer?” Alguns acham, e eu até concordo, que é um campeonato de vaidades... [...]

Second review da entrevista: Pupila J.Kiss

Este ato de “acompanhar” e orientar o pupilo frente às dificuldades dá prestígio ao coach e serve como elemento que aumenta ainda mais a obediência e o potencial de entrega do pupilo às ordens deste mentor. A experiência que obtive no decorrer destes anos de empiria na produção da tese mostra que o coach, para ter sucesso na relação com o pupilo, deve saber dosar as práticas sacrificantes com os momentos de prazer e “recompensa” (ORTEGA, 2005).

Mesmo havendo “recompensas” na dieta de quem segue os protocolos dos coaches à risca, o período de *cutting* ainda é muito marcado pelos rituais de sacrifício do corpo. Nesta fase, o processo de suplementação também se intensifica. Utilizar recursos ergogênicos, suplementos, ou qualquer outro aditivo que contribua para a potencialização muscular, é uma alternativa viável para grande parte dos atletas do fisiculturismo, assim como foi para mim. Apesar de saber da antemão da radicalidade da realização de diversos procedimentos aos quais me submeti neste período, sempre confiei nas orientações do meu coach, que tinha pleno domínio do que precisava ser realizado para atingir um determinado objetivo, tendo acompanhado de perto, e do início ao fim, todos meus procedimentos bioascéticos. Para além de meu conhecimento sobre toda peritagem do coach, esse “acompanhamento de perto” foi elemento chave no processo de fortalecimento da minha admiração por ele e, conseqüentemente, da minha obediência. O coach sabia cada detalhe de meu cotidiano, perguntava como estava a minha rotina de trabalho, se os estudos estavam atrapalhando em algo no treinamento e vice-versa.

Realizei exames médicos constantes para acompanhar toda minha condição corporal, principalmente hormonal e cardíaca. Ademais, esta era uma exigência do

próprio coach que sempre se mostrou preocupado com os riscos sanitários advindos de uma preparação de fisiculturismo. Havia estratégias de prevenção de riscos, baseada em políticas de redução de danos, para toda prática adotada. Para cada procedimento havia uma série de outros alternativos (e secundários) com vistas a reduzir os eventuais danos do primeiro. Esse arsenal de estratégias pode levar alguns pupilos, talvez menos convictos no objetivo ou menos confiantes no seu coach, a sentirem medo de realizar tais práticas. Eu não sentia, pois confiava na expertise de meu coach. E, pelo menos um dos entrevistados à época do mestrado, João Cezar, também não:

Em nenhum momento... Eu nunca tive medo! Sempre apostei em conhecimentos superiores, de gente que sabia muito. No conhecimento dos meus coaches, que eu já tive neste tempo. Sempre procurei uma pessoa para me instruir e sempre procurei as melhores pessoas para me guiar... Hoje quem me prepara é um americano que é um dos mais conhecidos no mundo inteiro. Eu sempre pensei: se quiser ser o melhor, tenho que procurar os melhores e apostar no conhecimento deles... E seguir à risca o que eles orientam.

Second review da entrevista: Pupilo João Cezar

Entre os coaches e os demais atletas do fisiculturismo, a utilização de drogas anabolizantes é uma das estratégias passíveis de serem adotadas para obtenção de sucesso no esporte. Esse tempo na empiria me fez perceber que há uma espécie de normalidade em relação à utilização dos anabolizantes por parte dos próprios atletas e coaches de fisiculturismo, fenômeno que já havia identificado em minha dissertação de mestrado (MACHADO, 2015). Inclusive, há relatos de pupilos que contratam um coach para utilizar seus serviços de orientação como um atalho para a aquisição de hormônios anabolizantes, ou apenas como uma “muleta”, caso algo dê errado nas práticas arriscadas que realizam. Essa espécie de “pupilo charlatão” é bastante criticada entre os adeptos do fisiculturismo que veem nesse tipo de comportamento uma forma de desmerecer todo o conhecimento, esforço e sacrifício aos quais coach e pupilo estão submetidos, algo que fica bastante evidente na fala de Big Randy registrada à época da dissertação de mestrado:

Buscar um coach para te orientar é ter uma segurança em relação ao que vai fazer, o que vai utilizar, como vai treinar... [...] e aí com o coach o atleta se sente num “porto seguro”, porque ele está fazendo o que o coach fulano mandou... então, se acontecer alguma coisa, se algo der errado, se ele perder e não for bem no campeonato... Aí ele pode culpar o coach fulano e não a si... Então, eu também entendo que esse é um ponto que as pessoas buscam, mas muitos não falam... E eu já tive experiência de estar

trabalhando com um aluno de personal que me contou exatamente isso: “eu usei, não deu certo e daí culpei o coach...” [pausa]... pô, mas “tu seguiu o protocolo à risca? Fez a dieta à risca? Treinou pesado?...” e daí “é... pois é...” Então imagina... Treino é o que as pessoas menos se importam... (risos)... Os caras só querem saber do que tomar para crescer rápido... E não é assim! **O fisiculturismo não é apenas isso! Para eles, o que interessa é fazer o mínimo de esforço e ter o máximo de resultado...** Então esse atleta muitas vezes não vai procurar o coach por o coach saber muito de determinado assunto, ou ter atletas campeões, ou por ser um bom incentivador na parte psicológica, ou por ser um bom treinador na academia de musculação... Esse cara vai procurar o coach achando que com ele vai ter esses caminhos pra chegar onde ele quer pra chegar da forma mais rápido possível... Vai ter atalhos... Ele não procura o coach pela expertise do cara... E o ideal não é isso. O ideal é que o coach seja um mentor que não te faça sair do caminho, te oriente, corrija teus detalhes e te recoloca na rota.

Second review da entrevista: Pupilo Big Randy

Big Randy⁵² analisa criticamente as diversas modulações que existem na relação coach pupilo. Em sua fala, ele pondera e exemplifica situações que fazem o pupilo obedecer (ou não) o coach de fisiculturismo, fato que me levou a perceber que nessa relação há diferentes níveis de entrega do pupilo em relação ao seu mentor, algo que só pude me dar conta quando analisei as entrevistas dos coaches e quando revisitei as entrevistas dos pupilos em uma *second review*.

Aos que seguem as orientações do coach, a magia da transformação corporal ocorre diariamente. No dia do campeonato, sobre o palco no confronto corporal com os demais atletas, é que o resultado da peritagem do coach e da entrega do pupilo se desvelam, conforme veremos na seção a seguir, que relata o processo de finalização pré-competição.

7.2.4 “Aí que a magia acontece”: os dias pré-campeonato e o dia do show

Eu estava sentado assistindo tudo ao lado de um coach do interior do estado do RS no setor reservado aos atletas e coaches próximo ao palco. Ele gritava desesperado "aperta o glúteo", "isso, abre bem a dorsal", "esmaga que tu é maior que ele"... Eu assistia a apresentação de um atleta de outra categoria, que estava fazendo seu aquecimento ao meu lado no backstage momentos antes de subir ao palco. Ao estilo "técnico de futebol" estressado, orientando o esquema tático de um time à beira do gramado, o coach gritava de um espaço reservado especialmente aos coaches de atletas que estavam competindo naquele dia. Todos os atletas estavam perfilados, mas o dele se destacava pela estética: a pele colada no

⁵² Vale destacar que Atualmente Big Randy finalizou seu doutoramento em bioquímica e sua segunda graduação em nutrição e está dando aulas em universidades, sempre tendo como base as práticas e experiências obtidas no esporte fisiculturismo.

músculo, não havia nenhuma gordura nem resquícios de água que atrapalhassem a visualização das estriações da musculatura. De repente esse coach se vira para mim e diz: “É aí que a magia acontece”. Estava uma perfeita estátua, digno do título de melhor da noite. E a magia aconteceu... na minha frente!

(Diário de Campo – 19/05/2018 – dia do campeonato)

Conforme relato no texto acima, é no palco que culmina todo o processo bioascético que o atleta se submeteu – não por acaso coloquei uma foto minha subindo pela primeira vez no palco como epígrafe desse relatório de tese. E, como destaca o coach Ibn Fadlan, o atleta deve estar pronto apenas no dia do campeonato, na hora e no momento certo. O período de *cutting* por si só não finaliza a preparação, pois no próprio dia da competição há diversas estratégias para “encher o *shape*” com carboidratos, que estavam depletados⁵³ até então. A lógica para este único dia é alterada, o corpo consome doses de doces, guloseimas, comidas gordurosas e salgadas com o objetivo de dar no palco um aspecto de densidade: um músculo cheio, volumoso, com base nas expertises do coach que utiliza das manobras fisiológicas mais básicas para expor sua obra de arte.

Para captar esse momento único, especialmente em uma empreitada etnográfica, um dos maiores aliados do pesquisador é seu diário de campo. Há elementos, percepções, sensações vividas “em cena” que apenas neste documento são passíveis de serem registradas para serem identificadas e compreendidas mais tarde. Por isso, nada melhor para compreender os processos bioascéticos dos últimos instantes da reta final pré-palco do que acompanhar na íntegra alguns dos relatos do meu diário de campo etnográfico pesquisador fisiculturista em meus últimos dias de preparação pré-palco.

⁵³ Quando o corpo do atleta está depletado ao máximo de carboidratos, quaisquer carboidratos consumidos irão diretamente para encher os estoques de glicogênio da musculatura. Consequentemente irão dar um aspecto mais cheio à musculatura do atleta, o que é valorizado na hora do palco. Esse “efeito rebote”, da redução e posterior reestoque de carboidratos faz com que, em termos leigos, o músculo “puxe para dentro dele” todo o carboidrato que for consumido no período pós-escassez. Junto com essa entrada do carboidrato dentro do músculo, muita água também entra para dentro das fibras musculares, e como a ingestão de água nesta fase é quase nula, a água que entra no músculo é a que já está no corpo, nas camadas abaixo da pele. Consequentemente, sem essa água, a pele fica como se fosse “um papel”, bem fina, e a musculatura cheia, dando um aspecto diferenciado ao *shape*. Isso dura apenas os instantes do campeonato, pois é fisiologicamente impossível (e arriscado à saúde) fazer tal manobra perdurar mais tempo, por isso os coaches dizem que o *shape* deve estar pronto apenas na hora do palco, para aqueles instantes.

Sexta-feira (18/05/2018) – DIA DA PESAGEM

Hoje é o dia da pesagem. A pesagem vai acontecer lá em Novo Hamburgo, na Sociedade Ginástica, onde sempre ocorrem os campeonatos da IFBB. Acordei hoje e já tirei as fotos e mandei para o Ibn Fadlan. Acordei com 75,1 kg. Achei que já acordaria abaixo dos 75kg. Então já que não acordei abaixo, ele disse para eu ficar até o meio dia em jejum, só bicando água e fazer um cardiozinho de leve.

Fui para a esteira e fiz uma hora em velocidade bem abaixo do normal. Estou sem força para fazer uma caminhada rápida. Essa uma hora passou rápido, diferente dos outros dias. Deve ser a ansiedade. Já estou com a boca seca e preciso de água, mas como é só “bicadinha” de água, não dá para tomar muito a ponto de matar a sede. Pós cardio pesei 74,3 kg. Bem abaixo dos 75 da categoria. Vou informar o coach e ver o que ele fala.

Informei o Ibn Fadlan e ele disse que posso fazer a primeira refeição. Essa primeira refeição é de bananas, doce de leite e farinha láctea. É um doce puro. Pesando tudo, foram CINCO bananas. Havia inicialmente colocado tudo num prato para amassar, mas é tanta comida que tive que transferir para um pote para poder amassar tudo. Amassei e coloquei um mel por cima para deixar mais líquido e mais açucarado. Demorei dez minutos para preparar e três para comer. A fome era gigante. Imagina, desde ontem de noite sem comer. Quase meio dia e fazendo a primeira refeição. Comi, tirei novas fotos e o *shape* em poucos minutos já ficou mais cheio. Enviei para o Ibn Fadlan e ele gostou do resultado. Peso agora: 75kg. Redondo, no limite da categoria.

O pico de insulina foi tão alto que parecia que eu tinha sido atropelado após a refeição. Cai na cama e dormi muito. Corpo todo dolorido (não sei o motivo, deve estar judiado ao extremo!).

Acordei, tirei novas fotos e mandei para o Ibn Fadlan. Peso se manteve nos 75kg. Mas o *shape* tá bem mais cheio, ficando bonito mesmo, cortes afundando. Parece que a comida tá entrando para dentro do músculo. Vou fazer mais um cardio e me arrumar pra ir para a pesagem. Começa as 17 horas, mas pretendo chegar cedo e ser um dos primeiros para sair cedo e poder comer.

Após esse segundo cardio voltei a pesar 74,3kg. Ibn Fadlan queria que eu fizesse uma refeição completa, mas insisti que não, pois tava com medo que o peso subisse muito. Ele falou então para eu fazer uma refeição apenas com 100g de arroz e doce de leite. Fiz isso e fui para a pesagem com 74,5kg. Tinha uma margem segura para caso minha balança tivesse desregulada.... Assim eu estaria no peso certo da categoria de qualquer forma!

Peguei uma baita chuva no caminho, uma tranqueira em São Leopoldo, mas cheguei no horário. Havia uma “lista de chegada” que alguém que chegou cedo fez, para deixar claro a ordem de chegada e mostrar algo do tipo “cheguei cedo, quero ser o primeiro a pesar”. Inicialmente os organizadores não iriam seguir a lista, mas decidiram por seguir e distribuir fichas para os que não haviam assinado a lista em tempo hábil. Meu lugar na lista foi o 33.

Nesse meio tempo os meninos que estavam fazendo parte do nosso pequeno grupo de estreantes no Whatsapp estavam chegando. Um deles não estava conseguindo bater o peso. Precisava de 67kg, pois na categoria dele (Clássico) o peso tem que ser de acordo com a altura (1,67 = 67kg). O problema é que ele estava contando que sua altura era 1,69m, porém com a desidratação ele “diminuiu” a altura (imagino que perdeu líquido nos discos intervertebrais). Esse menino teve que ir na categoria que não estava planejando, bodybuilding sênior até 70kg, na qual os competidores seriam muito maiores do que ele...

Na minha pesagem fiquei com o número 32. “Ganhei” (entre aspas, pois paguei caro!) uma carteira de atleta da IFBB. Coisa linda ver isso. Nunca tive nenhuma carteira de atleta. Nunca fui bom em nenhum esporte e a prática da musculação conseguiu me dar isso. Sou atleta! Que coisa... Sobre valores: foram 150 reais de filiação/anualidade da federação; 100 reais de inscrição na competição. Além disso, paguei 200 reais pela pintura: ou pagava a pintura deles (Jet bronze) ou

teria que comprar o kit de pintura e fazer eu mesmo. Como o kit é 160 reais em média, preferi pagar. Não sei se nos próximos campeonatos que eu for irei fazer isso... Veremos a experiência como será! Além disso tem outros gastos, como estacionamento (30 reais), entrada dos convidados... Ou seja, tudo aqui custa “caro” se formos analisar...

Pesei 74,3kg na pesagem. Ou seja, bati bem batido o peso. Agora é hora de comer. Trouxe duas refeições de banana, arroz, doce de leite para cá. Uma vou comer agora. Depois a outra já como quando chegar em casa. Ibn Fadlan falou que vamos passar a noite comendo para encher bem o *shape*. A meta eram 8 refeições dessa, mas ele acha que 6 dessas mais uma pizza vai ficar bom.

Não voltei direto para casa. Fui para a academia, que é perto de minha casa. Lá peguei os pesos para o aquecimento amanhã e conversei com os guris (Gui e Felipe), que tem mais experiência em competições e trazem sempre calma e convicção quando conversam seriamente sobre isso. Lá eles indicaram para comprar também “garrote” na farmácia. Que são aquelas borrachinhas que trancam a circulação para retirar sangue. Isso vai ajudar no aquecimento eles disseram.

Chegando em casa fiz mais várias refeições. Antes de passar em casa peguei uma pizza família para eu comer. Não iria comer logo que chegasse, pois preciso de mais comida “de verdade” antes da pizza... Comi uns pedaços (não aguentei kkkk) mas deixei para sábado de manhã, conforme orientação do Ibn Fadlan, 90% da pizza.

Nas conversas da madrugada com o coach, comentei que “amanhã vou me depilar”. Ele disse que “não!!! Corre agora e faz a depilação”. Ou seja, fui até as 3 horas da madrugada comendo e depilando o corpo. Gastei 1 creme de barbear inteiro e 3 giletes mach 3 (as mais caras e “melhores”) para dar conta do corpo todo. Dormi com o corpo lisinho como de bebê. Mas preocupado; “quando crescer os pêlos vai doer”... Imagino que vá muito!!!! Espero que não embolote kkkk... Veremos nas cenas dos próximos capítulos.

Após a depilação tomei banho com uma “areia esfoliante” que o pessoal da pintura disponibilizou para que a gente limpasse a pele e preparasse ela tirando as peles mortas. Era uma areia mesmo!!!! Fiquei com a pele vermelha e lixada e fui dormir. Espero que tenha feito tudo certinho para que a tinta pegue bem no corpo.

Fonte: Diário de Campo do Pesquisador

Sábado (19/05/2018) – DIA DO SHOW

Acordei bem mais cheio. Com um *shape* lindo, que nunca tinha visto antes. 75,5 KG. Ainda tinha muito o que encher no *shape*. Mandei as fotos para o Ibn Fadlan e ele adorou. Gostou MUITO, com letras maiúsculas ele escreveu. Fico muito feliz a cada elogio dele, pois sinto que estou no caminho certo. Até minha cara nas fotos hoje “com comida” era outra. Um sorriso largo no rosto enquanto fazia as poses.

Após a pizza a cada duas horas eu teria que comer 10 bolachas de arroz com geleia. Comprei 3 sacos de bolacha de arroz para isso e uma geleia linda de uva que era a coisa mais gostosa do mundo, dava pra comer de colher! Cara, refeição dessas foi deliciosa... e seria só isso até a hora do palco, com mais apenas os lanches pré-palco (salgadinho e chocolate).

Passei a manhã toda treinando poses, coreografia, etc. Resultado: mal conseguia caminhar de câimbra nas panturrilhas. Achei que iria passar... Mas não, só piorou.

Chegando lá no estacionamento, chuva caindo forte, tive que retirar todos os pesos, colchonete, malas do carro e ir sob a chuva forte até o local do campeonato. Isso não era o problema, o problema era que eu mal conseguia caminhar de câimbras. Tive que pedir para o pessoal que ainda estava a caminho para vir me assistir um Slow K que é um comprimido de potássio para essas situações. Estava nos protocolos indicados pelo Ibn Fadlan só se houvesse câimbras, mas como não tinha tido nenhuma até então, não havia utilizado (nem comprado).

Cheguei ao backstage e a primeira coisa que fiz foi ir direto na pintura. A maioria dos atletas tinha uma sunga pra pintura e outra para o palco. Eu não. Nem tinha pensado nisso. Pintei de cueca mesmo. A primeira mão foi no corpo todo, exceto rosto. Já deu um efeito fantástico na musculatura. Impressionante ver como a musculatura se destaca com o tom de pele mais escuro.

Esperei secar a tinta, comi minhas bolachinhas com geleia e deitei um pouco para descansar. Deitado com as pernas para cima para os líquidos corporais não ficarem nas pernas, diminuindo alguma possível retenção.

No backstage, eu tentava me desligar do mundo externo mas o celular não deixava. Mensagens positivas de “boa competição” chegavam, e ao mesmo tempo eu também mandava mensagens para os que ainda estavam chegando para me prestigiar. Ansioso... Muito!!!

Eu meio que tentei ver quais seriam meus concorrentes, tentando adivinhar olhando os *shapes* e os tamanhos, pensando qual seria o peso deles. Dois eu sabia quem eram, pois acompanhava nas redes sociais, mas os outros eram incógnitas.

Não demorou muito e o tempo foi passando. Chegou meu orientador (Alex). Até ele foi ao evento me prestigiar. Fiquei bem feliz com isso. O pessoal do Polifex também desejou sorte e sucesso. Tiramos uma foto para ficar para a posteridade, como lembrança do dia em que um doutorando subiu ao palco, como parte de seu processo de doutoramento.

O pessoal da academia também chegou e o Felipe veio ao backstage (mesmo sem pagar o acesso como treinador, que era 100 reais). Ele entrou dizendo que iria ao banheiro, mas não. Ficou lá ao meu lado. Me ajudou no aquecimento, nos momentos finais pré-palco, me acalmando e dizendo que tudo iria dar certo.

Refiz as pinturas porque havia ido ao banheiro e respingou água em mim. Cada gota de água é trágica na pintura. Fica uma mancha que não tem como corrigir a não ser pintando novamente. Já estavam chamando as categorias anteriores: 65 e 70 kg. A próxima seria a minha. Fiz as últimas séries de aquecimento. Já havia comido o salgadinho e o chocolate minutos antes conforme orientação do Ibn Fadlan e estava com o *shape* o mais cheio possível. Não aguentava mais comer nada. Inclusive, já estava cheio de gases na barriga... Pum preso!

Chamaram a minha categoria: 75kg e chamaram número a número cada competidor. E não paravam de chamar números! Aí meu coração disparou. Eram oito competidores se não me engano (ou sete, minha mente tava tão distante que não lembro!). Fomos todos encaminhados para um

corredorzinho bem pequeno, onde eu me deparei com uma das sensações mais estranhas nesse percurso todo. Olhei o tamanho dos “monstros” que eram meus adversários, todos já não eram estreados, apesar de estarmos no campeonato de “estreados”. Lá, eu era o único “virgem de palco” pronto para subir. Eu estava no melhor da minha forma física. Nunca nestes meus 30 anos de idade consegui um *shape* tão harmonioso, hipertrofiado e bonito como estou agora. Havia por meses e meses batido e batido nos treinos de pernas para conseguir igualar ao resto do corpo (uma falha minha desde novato foi nunca ter treinado pesado pernas). E havia conseguido uma boa evolução nelas, mas nada comparado aos adversários. Um deles, que havia ganhado o título do Mr Fronteira em abril desse ano, tinha uma coxa que eram as duas minhas juntas! O outro, que havia ganhado o Mr Pelotas em abril também, possuía as coxas fibradas, o glúteo também, possuía até veias aparecendo no posterior da coxa... Mas a parte de cima de todos era muito equilibrada, nessa eu estava de igual para igual a todos... Nesse instante, com todos juntos, eu puxei umas frases motivacionais, pois estava percebendo o nervosismo de todos. Falei que o esporte era a gente que estava fazendo, que o show era nosso, desejei sorte para todos eles e apertei a mão de um a um. Todos repetiram os gestos e formamos um grupo unido que subiu ao palco, apesar de adversários, colegas de esporte, que estavam fazendo o show juntos.

Saindo desse corredorzinho, um rapaz pegava a gente com um grande guarda-chuva e levava até outra porta (tudo pela parte externa do local). Estava menos de dez graus, com chuva e nós só de sunga. Corremos de uma porta a outra, devido ao frio e para não cair nenhuma gota em nós, pois seria prejudicial à pintura.

Mas foi inevitável. Todos. Todos mesmo ficaram com algum respingo da água da chuva no corpo, principalmente em ombros, braços, peito e coxas. Por sorte havia um rolinho (desses mesmos de pintura) na pequena sala em que ficamos aguardando o chamamento pré-palco, para que conseguíssemos corrigir os problemas que surgiram com a água na pintura. Amenizá-los ao menos. Aí foi a parte mais surpreendente (e bonita) do esporte. Cada atleta se disponibilizou a ajudar o outro para corrigir a pintura. Praticamente fizemos uma fila e fomos um por um passando o rolinho no outro. Fiquei pensando nessa hora: se todos estão competindo entre si, o que leva a gente a um ficar “ajudando” o outro?! Não é em qualquer esporte que isso ocorre. Vemos diariamente cenas de esportistas sempre tentando levar vantagem frente aos adversários e nós aqui, um ajudando o outro, para fazermos o melhor show possível. Após todos com a pintura corrigida subimos para o palco e ficamos em um canto onde não aparecíamos para o público. Nesse momento nos incentivamos novamente: o show era feito por nós, “vamos lá e vamos fazer o melhor”. São poucos minutos de apresentação que resumem a trajetória de meses, anos, de cada um de nós.

Eu sabia dos meus pontos fracos frente aos demais, mas isso não me desmotivou nem um pouco de ir lá e dar o melhor de mim. E foi assim que aconteceu. Sob as luzes haviam os que suavam. Alguns as tintas escorriam e pareciam “suar sangue”. Apesar de fazer muito frio, a luz do palco era muito quente e a exposição a ela nos fazia suar bastante. Por sorte, eu que sou MUITO, não suei nesse momento. Entretanto já estava cansado de manter a pose semi-relaxado, que de relaxado não tem nada. Chamado para a frente do palco, fiz todas as poses compulsórias com contrações que nunca antes na vida tinha feito. Pensei em cada grupo muscular que deveria contrair minuciosamente, principalmente glúteos e pernas que eu sabia que sempre esquecia de contrair forte nos treinos. Agora era a hora de fazer eles explodirem na contração... Dei o melhor de mim, mas não fui chamado para o segundo confronto, no qual chamaram cinco atletas (os que ficaram no Top 5), imagino que para ordená-los nas posições. Fiquei grande parte do tempo na posição semi-relaxado ao fundo do palco, juntamente com os outros que “sobraram”. Depois disso, foi a hora das coreografias individuais. Eu sabia que já não estava entre os melhores, mas isso não me deixou triste e dei o melhor de mim na coreografia. Eu fiz mais as poses compulsórias, pois como iniciante a coreografia é algo difícil, principalmente no que se refere às transições entre as poses, minha preocupação sempre foi posar corretamente, para depois fazer uma coreografia, que é o segundo plano.

Depois disso descemos do palco e aguardamos na salinha todas as outras categorias até a premiação, pois não dava para sair de lá, a chuva iria estragar a pintura... A primeira coisa que

TODOS fizemos ao sair do palco foi ir a um pequeno banheiro onde havia uma garrafa de água vazia e tomar água. A garrafa passou de mão em mão, como se fosse um troféu para todos nós. Eramos vencedores. Todos nós havíamos passado pelos mesmos rituais sacrificantes da preparação. O que queríamos agora era um pouco de água. Tomei uma garrafinha inteira, os demais também, cada um tomou uma garrafinha em um gole só, sem tirar da boca. Voltamos então para a salinha e ficamos no aguardo das demais categorias. Enquanto isso, conversamos sobre a vida, sobre a preparação, sobre o que faríamos ao sair dali, sobre os sacrifícios dessa última semana... Parecia que nos conhecíamos há anos.

Na hora da premiação chamaram somente os cinco que estavam entre os premiados. Eu não fui chamado, mas fiquei acompanhando quem seria o vencedor. O primeiro colocado foi o menino que havia ganho em abril o Mister Pelotas, o segundo colocado foi o que havia vencido em abril o Mister Fronteira...Ou seja, eles já vinham de uma finalização e uma preparação e estavam com o *shape* praticamente pronto para essa competição.

Saí do palco, arrumei as coisas, tiramos algumas fotos para recordação com todos os que me acompanharam nessa jornada toda. Agradei a todos e fui para a casa de amigos. Chamamos três pizzas e comemos muito, como se fosse um ritual de agradecimento por aquele momento e uma comemoração pelo sucesso (mesmo que sem premiação) dessa trajetória. Não comemoramos vitória, tampouco ficamos lamentando a derrota. Comemoramos a vida de bodybuilder, comemoramos cada sacrifício que foi passado nessa reta final, cada abstinência que eu realizei em prol deste meu *shape*, que como já disse, é o melhor *shape* que já tive na vida. Ibn Fadlan concordou totalmente, disse que temos pontos a melhorar e ficou feliz pela experiência que tive. Agora é pau nas pernas e pontos fracos para subirmos melhores no próximo campeonato. Decidimos que não iremos no estadual em junho. Vai ser muito difícil e financeiramente é bastante tenso segurar a onda em dinheiro para dois campeonatos seguidos, os gastos da preparação são muitos e o corpo se desgasta muito com todos esses sacrifícios, ainda mais tão próximos um a outro. Pode ser prejudicial, ainda mais para mim que estou no “começo de carreira”. Vamos fazer um off agora, ganhar um peso (pedi para que seja peso magro, pois não quero ficar gordinho de novo kkkkkk) e tentar se equilibrar aos demais da categoria.

Cheguei em casa, tomei um banho, sujei o banheiro e deixei ele cor de barro pela tinta... cai na cama feliz. Como um vencedor! Consegui subir ao palco!!! Que experiência única.

Quero mais!

Domingo (20/05/2018) - DIA PÓS-CAMPEONATO

Acordei 11 da manhã. Louco de fome. Hoje não teve foto. Mesmo assim me pesei, 75,5 kg. Fiz um café bem forte e quente. Preparei pão, geleia, doce de leite... Fiz um café que há anos não fazia (anos mesmo! Desde que estou com o Ibn Fadlan nunca me dei ao luxo de sair da dieta desse jeito em um café da manhã). Foi um café praticamente “zero protein” kkkkkk só carbo e MUITO doce.

Almocei com meus pais. A alegria deles em ver eu comendo “normalmente”, sem marmita... Comendo a comida feita pela minha mãe... Claro que essa alegria não vai durar tanto tempo, mas me deixou muito feliz vê-los felizes, ver que o filho ainda é uma pessoa normal... contei do campeonato, minha mãe estava preocupada, mas ficaram felizes com tudo, principalmente com a minha felicidade.

Em casa novamente, jantei uma janta “normal”. Tava com saudade do arroz, feijão, frango... Só que aumentei as quantidades. Coloquei a balança, como de costume. Foram 200 gramas de arroz, 100 de feijão, 150 de frango... Mais dois ovos bem fritos e mais farofa pronta... Delícia de janta. Mas foi um prato mais bodybuilder que os demais... e a mania de pesar a comida fica inerente a mim!

Fonte: Diário de Campo do Pesquisador

Todas as notas anteriormente expostas consistem em meus relatos e experiências sobre uma competição que estava participando após uma convivência de, à época, mais de dois anos com meu coach. Mas, e quando o atleta “se arrisca” a competir sem ter um coach? Não é uma tarefa fácil, ainda mais para quem é inexperiente. O relato de Big Randy nos mostra como transcorreu o percurso pré-palco dele em uma época que ele estava se preparando para competir sem a orientação de um expert:

[...] Na primeira vez que eu competi eu fui sozinho... Eu não tinha coach. Eu não tinha alguém para me acompanhar. Eu não tinha quem me ensinasse as coisas...Eu não tinha ninguém! Eu tive que aprender tudo na marra! Então, uma coisa que aconteceu é que no dia da competição, ou melhor, no dia antes da competição, eu tava mais fino... Tava magro... Olhando as fotos de sábado e de domingo, que foi o dia da competição, eu tava melhor no sábado... Enfim... E eu tava com muito medo de comer... MEDO DE COMER [ênfase]... Isso foi falta de um coach para me orientar, para entrar na minha mente e falar “Vai lá e come!”. Não adianta eu saber bem a parte fisiológica, mas não ter a experiência do dia-a-dia de competição. Daí o que aconteceu: eu tentando buscar informações por internet, por fórum... Conversar com as pessoas que já competiram... E cada um tem protocolos diferentes: uns dizem “ah... come sal...”, outros dizem “não come sal...”, “come carbo...” “não come carbo...”, “come chocolate...” “não come chocolate...”... Essas coisas! Bom, o que que aconteceu: eu não comi nada, competi, não tava me sentindo bem... fiz a minha parte... realizei meu sonho... mas não conquistei nenhum título. Aí fez falta um coach para me dar um puxão de orelha, me recolocar no caminho... Com certeza o resultado seria outro!

Second review da entrevista: Pupilo Big Randy

Ante o que vivenciei na própria pele, e ponderando as colocações do Big Randy quanto à preparação solitária para a competição posso afirmar que é inegável que a construção de um atleta de fisiculturismo passa pela expertise do coach e pelo grau de entrega do pupilo às orientações desse mentor. Essa expertise pode ser fracionada em dois momentos: uma mais global, sobre o que o coach detém de conhecimento sobre o esporte; e uma mais específica, relacionada ao que o coach sabe sobre o modo como o corpo do atleta responde às rotinas bioascéticas por ele prescritas. Ou seja, quanto maior o “tempo de relacionamento” entre coach e pupilo, mais detalhes fisiológicos e psicológicos o primeiro conhece do segundo; e mais confiança o segundo tem nos saberes e procederes do perito ao qual entrega seu corpo.

O poder que o coach exerce sobre o pupilo chega a atingir um patamar de pastoral, ao estilo foucaultiano. De acordo com Foucault (2003a; 2003b), o poder pastoral é um poder que se exerce a partir da autoridade de um pastor que conduz o seu rebanho. Este poder pastoral possuía características que o distinguia de outras formas de exercício de poder, pois i) o poder pastoral se dá sobre indivíduos e não, por exemplo, sobre territórios; ii) é um poder que tem no pastor sua figura central, que reúne, guia e protege o rebanho; e, sem um pastor, o rebanho não possui potência alguma; iii) o trabalho do pastor tem como objetivo guiar as suas ovelhas para a salvação; o pastor, por ser uma divindade sabe qual a natureza, a felicidade e o destino de seu rebanho; iv) o pastor deve zelar por suas ovelhas individualmente, a fim de que todas elas sigam sua missão e atinjam seus objetivos. O pupilo possui tamanha relação de obediência ao coach, de modo que, mesmo que eles não estejam juntos (presencialmente), o pupilo chega a um grau de confiança no qual tudo o que foi prescrito é cumprido à risca sem questionamento, nem “desgarro da rota” que foi inicialmente proposta pelo coach. Por mais que, às vezes, haja dúvidas sobre o que pode estar certo ou o que pode dar errado, ou até mesmo sobre o “fazer a mais do que o pedido”, o coach exerce um poder de atração sobre o pupilo que o impele a ser manter sob sua tutela, que o leva a não se desgarrar do rebanho. Costa (2007) destaca que, no exercício do poder pastoral, o pastor deve saber as nuances de cada ovelha e, caso uma venha a se perder, ele vai saber buscá-la, pois ele as conhece pelo nome e elas conhecem sua voz (COSTA, 2007), tal qual como a relação de autoridade/obediência na relação coach-pupilo.

O processo de adesão ao planejamento, bem como as dúvidas (até mesmo existenciais) e questionamentos sobre o que é traçado pelo coach, é o foco do capítulo seguinte. Por mais que os pupilos sigam cegamente as ordens dos seus mentores, às vezes eles hesitam acerca do trajeto que lhe for traçado e que está percorrendo.

8 E O QUE PODE DAR ERRADO? DAS RESISTÊNCIAS ÀS CONVICÇÕES BASEADAS NA EXPERTISE COMPROVADA EM SI MESMO

Este processo etnográfico realista, baseado na minha prática e nas minhas relações pessoais com sujeitos envolvidos com o mundo do fisiculturismo, deixou claro que para muitos atletas-pupilos o que guiava suas decisões era o resultado final no corpo, ou seja, agiam sem medo das consequências à saúde que tais práticas radicais poderiam ocasionar. Entretanto, na contramão disso, os coaches tentam deixar claro que, além do trabalho duro, há uma preocupação com o “bem-estar integral” do pupilo.

Em uma das falas, o coach Ibn Fadlan ressaltou que o “mais lindo é entender que colocar o atleta no limite não é colocá-lo em risco”. No que se refere ao risco, foram diversas as vezes que me preocupei sobre o que estava fazendo comigo mesmo; se aquilo era a melhor opção, se a radicalidade das práticas às quais me submetia poderiam ser prejudiciais no futuro, sobretudo quando surgiam as notícias de mortes de fisiculturistas do cenário nacional e internacional.

No cenário internacional, no ano de 2017, o falecimento de Dallas McCarver repercutiu fortemente na mídia e na academia (FRANCO, 2018). Relatos jornalísticos apontaram que o promissor fisiculturista, que tinha apenas 26 anos à época do falecimento, engasgou-se com comida enquanto dormia. Dallas foi o terceiro homem no mundo a se tornar profissional com apenas 21 anos de idade. Como mencionei anteriormente, o fisiculturismo não é um esporte que vence quem “chega lá” mais rápido, mas sim quem consegue se manter numa longa corrida de obstáculos (ao estilo “provas de resistência”) em busca de um *shape* hipertrofiado. Ter chegado “tão cedo” neste *shape* pode ter sido um fator determinante para o desfecho da trajetória do jovem Dallas, que pode ter sofrido daquilo que Goldengberg (2002) chama de “urgência do músculo”.

Quase que simultaneamente a este fato chocante, eu estava embarcando “de corpo e alma” (ao estilo Wacquant) no meu processo bioascético de preparação para competições de fisiculturismo. Entretanto, o fato de embarcar “de corpo e alma” na prática do fisiculturismo não me fez sofrer, pelo menos até o final do trabalho de campo para essa tese, da “urgência do músculo” (GOLDENBERG, 2002). Vez por outra me via acometido pelo medo do incerto (e/ou do desconhecido), que se

dissipava quando tratava de retomar as explicações do meu coach sobre cada manipulação projetada por ele, o que me dava a segurança necessária para seguir em frente. Eu sabia que havia riscos, mas também sabia que estes riscos eram calculados e reduzidos devido à expertise do Ibn Fadlan.

Le Breton (2009) relativiza as decisões sobre correr risco. O autor indica que são contraditórios os estudos sobre a influência do grupo em tais decisões; de modo que, para Le Breton, os estudos mostram que há uma tendência dos grupos à conformação com as decisões “médias”, mais comuns, deixando de lado as decisões ditas marginais, como, por exemplo, os casos de morte oriundos de tais práticas bioascéticas.

Uma das questões que sempre emergiam nas conversas informais que tinha com o grupo de fisiculturistas na academia, as quais anotei em meus diários de campo, era sobre a existência de um equilíbrio entre os riscos e os possíveis benefícios destes procedimentos bioascéticos aos quais nos submetíamos. Principalmente para os que manipulavam sozinhos o próprio corpo (sem as orientações de um coach), era perceptível a convicção deles que não corriam riscos, pois se imaginavam “vacinados” contra quaisquer efeitos colaterais de tais práticas.

Estar assessorado por um coach, a meu ver, confere uma espécie de respaldo biomédico, pois os protocolos estão sob a égide de um profissional da saúde, por mais contraditória que algumas das prescrições possam parecer ao discurso sanitário corrente. Entre os praticantes de fisiculturismo mais comprometidos com o trabalho sério, é sempre preferível contar com uma orientação que pode não parecer tão alinhada aos preceitos de saúde vigentes do que a automedicação, ou a autoprescrição de procedimentos, portanto, numa escala hipotética de riscos nesse meio, estar sob a tutela de um coach é uma das formas de minimizar riscos.

O que posso identificar, agora, frente às interpretações da empiria, é que havia (e ainda há) uma naturalização, de minha parte, de tudo que eu fazia (e ainda faço); ou seja, a prática das rotinas bioascéticas, tanto os comportamentos “incomuns” (dos jejuns à hiperalimentação) quanto a suplementação de diversos recursos passou – na minha vida e na de quem conviveu comigo neste período – a assumir outras lógicas internas próprias, de aceitação e de apoio interpessoal, a tal ponto que me levou a uma ressignificação grupal (familiar, inclusive) sobre a adoção e o manejo destas rotinas bioascéticas a partir das orientações de meu coach.

O que antes era uma fala que constantemente partia de minha mãe, do tipo “isso vai te matar, meu filho”; deu espaço a um olhar orgulhoso sobre cada modificação corporal que acontecia comigo. Nem os almoços e jantas em família eram os mesmos: havia sempre a comida especial para mim, caso os encontros familiares ocorressem em época de preparação. O que antes era um “não vai comer, meu filho?” deu lugar a um “fiz o teu frango com pouquinho sal e nada de gordura”, ou “as galinhas hoje botaram dez ovos, pode levar todos porque sei que tu come”. Algo muito semelhante com o que havia ocorrido na família da pupila J.Kiss, entrevistada durante o mestrado, em fala reproduzida acima na seção “O *cutting* (período pré-contest, ou pré-competição)”.

Todos de meu círculo de convivência, que anteriormente tinham alguma resistência às minhas práticas, começaram a me apoiar após tomarem conhecimento da expertise de meu coach e a peritagem dele sobre as manipulações corporais as quais eu me submetia. Inicialmente, eles eram resistentes a todas as práticas que eu realizava, porém, ao ver o quanto Ibn Fadlan dominava aquilo tudo (a partir de meus relatos e visualizando tudo que ele disponibilizava nas redes sociais), passaram a fazer outra leitura. Este conjunto de considerações corroboram com o que Lupton (2000) indica, quando nos traz que embora o exercício físico seja uma prática de regulação e realização do próprio eu, os esforços constantes nesta prática são relacionais e presentes nas interações cotidianas. A rede de relações que envolve a prática do fisiculturismo vai muito além do próprio atleta e das relações deste com o coach e com os demais pupilos. Há uma complexa rede que perpassa também, e sobremaneira, a família e os amigos do atleta, que ou se adaptam à sua rotina ou acabam por excluí-lo do círculo de convívio.

Essa rede de relações é mutável: ainda mais para sujeitos que vivem quase que ininterruptamente as práticas bioascéticas, tal como fiz neste período de empiria. Abri mão de muitas coisas neste período, inclusive, em um primeiro momento, abri mão de uma convivência com amigos e familiares, pois pensava que, caso fizesse isso, eu estaria indo contra os preceitos da radicalidade das práticas do fisiculturismo. A preocupação com a dieta e a rotina de exercícios era extrema, até porque tanto o Ibn Fadlan como eu não sabíamos como meu corpo responderia a cada estímulo. Um novo “eu” surgiu: menos intenso, no que se refere às rotinas do fisiculturismo, mais paciente e, sobretudo, mais perito sobre mim mesmo. De modo

que, agora, sei o que posso e o que não posso fazer para conseguir o *shape* de palco.

Tanto as rupturas quanto os reencontros ao longo do caminho foram um aprendizado sobre como lidar com a linha tênue entre o foco na busca de um objetivo e a convivência social. Hoje sei que posso fazer minhas refeições livres, fugir da dieta quando há alguma comemoração em família, fazer viagens sem me preocupar com o que vou comer, pois sei que a consistência dos anos de processos bioascéticos tornou meu corpo muito mais moldável e responsivo às adversidades que possam surgir. As práticas bioascéticas têm características apolíticas e individualistas, nelas predominam a falta preocupação com o outro e com o bem comum em prol do desenvolvimento do eu corporal. Como Ortega (2005) menciona, perdemos o mundo, mas ganhamos o corpo.

O coach Goku menciona que ser um bom coach vai muito além do fato de saber manipular o corpo do pupilo. Para ele, o coach deve “entrar na mente” do atleta, principalmente em situações como a seguinte:

[...] a dificuldade é que o atleta às vezes quer competir, tu vai colocando ele no padrão da categoria e ele não gosta... Tipo uma wellness: às vezes ela tá num off, um baita de um bundão, coxão, mas ela começa a complicar porque ela vê nas fotos as meninas no palco, pintadas, com a luz em cima, é diferente... as mulheres são pequeninhas nessas categorias, elas na hora da inscrição do campeonato estão de moletom pequeninhas... então quando tu vai preparando a pessoa para competir, a maior dificuldade é que a pessoa imagina que para uma categoria o *shape* deve ser de determinado tamanho e volume, mas não é bem assim... pois ela vê as fotos. E para tu botar na cabeça de um atleta: tu quer competir, tu quer ganhar, então tu tem que ficar menor, catabolizar⁵⁴, voltar para trás... diminuir teu tamanho... só vão entender quando tu bota elas campeãs... mas essa parte é a mais difícil, de convencer a fazer algo para se enquadrar em uma categoria... As vezes se acham muito magras e pensavam que não iam agradar os árbitros, iam lá e ganhavam. Eu falava: viu só?! Fazer um negócio que os atletas querem ou que acham bonito é uma coisa, fazer o padrão da categoria é outra coisa... e fazer o atleta se convencer disso é o mais difícil. Então a dificuldade na modificação corporal é essa: fazer o atleta entender que é necessário aquilo para ele se enquadrar em determinada categoria. [...]

Entrevistado: Coach Goku

Os atletas, antes de iniciarem a preparação, veem os corpos de outros atletas de sucesso nas fotos do Instagram e querem atingir “aquele” corpo. Eles erroneamente imaginam que se fizerem até mais que o que foi solicitado pelo coach atingirão mais rápido o *shape* que objetivam. Eu era um exemplo disso: em meu

⁵⁴ Catabolizar tem significado contrário de “anabolizar”. É a redução, a diminuição, no caso, de massa muscular.

primeiro campeonato, quando o coach indicava para fazer dois cardios de trinta minutos, eu fazia três cardios de trinta minutos, na espera de conseguir “chegar lá” mais rapidamente. Entretanto, com o passar do tempo comecei a identificar que um comportamento dessa ordem, que para o pupilo parece ser sinal de mais entrega, de quitação antecipada de dívida moral, é muitas vezes entendido como menos entrega ao plano traçado pelo coach, pois o que ele indica a ser feito no protocolo segue um planejamento para que no dia do campeonato o pupilo esteja na melhor forma de seu *shape*, no padrão da categoria, sem prejudicar nenhum dos critérios de avaliação dos árbitros. A ideia é chegar no dia de competição com um aspecto saudável, com um corpo musculoso, denso e com baixíssima gordura. O fato de tentar acelerar o processo em algum momento do percurso, ou seja, “dedicar-se além do necessário”, fazendo a mais do que o coach pede, pode ser prejudicial no resultado final, o que pode gerar tensões na relação entre coach e pupilo.

Outro problema que surge da dedicação desmedida é que os pupilos que fazem isso buscam o corpo idealizado em suas mentes, não levando em consideração que as categorias possuem padrões e, para obter sucesso em determinada categoria, é preciso saber se encaixar nestes marcadores. Neste caso, não basta ser obediente ao coach apenas na hora dos sacrifícios corporais, mas também o pupilo deve compreender que o que fizer “a mais” ou o “a menos” poderá comprometer seu desenho corporal frente ao que está estabelecido nos padrões da categoria que ele irá competir.

A importância do coach neste caso é saber guiar seu pastoreio pelos “gramados corretos” e não “pelos gramados que as ovelhas desejam passear”. Pode ser que alguma ovelha se desgarre pelo caminho, preferindo se aventurar por outros campos gramados, que até podem parecer mais apetitosos para os “objetivos de vida” que idealizaram, porém ter um *shape* bonito não é sinônimo de ter um *shape* campeão. Nesta questão é fundamental o poder pastoral do coach em guiar as ovelhas e mostrar que “ali na frente” o resultado será melhor. “Basta seguir o plano”, como enfatizam sempre o coach Goku, destaque regional, e o coach Ibn Fadlan, destaque nacional.

Seguir o que havia sido proposto pelo coach quase nunca foi um problema para mim. Os sacrifícios diários faziam parte da rotina e já estavam naturalizados no meu dia a dia. A dieta, os treinamentos extenuantes, os protocolos de suplementação, etc. Tudo que eu fazia era milimetricamente calculado pelo coach;

manipulações bioascéticas que deveriam ser aplicadas em mim e por mim. E elas não vinham “sozinhas”, mas sim com uma sequência de outros atributos a serem realizados, conforme notas de meu diário de campo:

“quanto à dieta, segui 100%. O feijão não anda me caindo muito bem. Estou cansado fisicamente da rotina de treinos e cardio; mas manter a dieta pronta e lavar a louça todos os dias também está me cansando. Mas faz parte. Eu escolhi isso para mim.”

(Diário de Campo – 07/05/2018 – fase pré-campeonato)

“acordei já caindo na esteira para o cardio em jejum. Uma hora inteira que parece uma eternidade. Tenho assistido séries na Netflix para tentar passar o tempo mais rápido.”

(Diário de Campo – 08/05/2018 – fase pré-campeonato)

“fui ao mercado fazer as compras para o dia do campeonato, o chamado carb-up, mas vou consumir só depois da pesagem: chocolate, muito arroz, geleia, bolachas de arroz, tudo coisa gostosa que não consumo faz tempo (fora o arroz que está no prato todos os dias!). O problema é que amanhã é só 50 ml de água por refeição. Vou sofrer!”

(Diário de Campo – 17/05/2018 – fase pré-campeonato)

Mas será que se eu fosse o primeiro atleta a ser modificado/preparado por ele, eu teria a mesma confiança para fazer todas as proezas que fiz? Será que se eu não visse o resultado do trabalho e da expertise dele no seu próprio corpo e no corpo de outros sujeitos eu teria a mesma confiança? Será que eu daria a ele o direito de manipular minha arquitetura corporal por meio de procedimentos considerados “arriscados”? O processo etnográfico também pode ser feito para não se ver apenas “por sobre os ombros” (GEERTZ, 1989) do pesquisador. É importante irmos além. Neste caso, de forma onisciente, como pesquisador-pesquisado me propus a “sair do próprio corpo” e problematizar sobre aquilo que fazemos e o porquê fazemos aquilo que fazemos. Há uma troca de visão, da primeira pessoa, para um pesquisador-atleta onisciente, que faz e problematiza sobre o que faz.

Um exemplo de um momento tenso, que testou minha confiança na expertise do coach, foi a semana de finalização. Neste período estava com a alimentação escassa, fazendo horas de esteira (mais de duas horas diárias) além do treino de musculação, e tomando muita água, para expulsar a água em excesso do corpo.

“Por enquanto tenho medido o consumo de água em uma garrafa de um litro e meio. Após esvaziar eu encho novamente. São quatro dessas por dia:

de manhã, ao almoçar, durante o treino, ao jantar... e nos intervalos entre esses momentos eu tomo café com leite desnatado ou puro. Tem gente que não usa leite em pré-competição, dizendo que “engrossa a pele”, não vejo nada disso e o coach diz que isso não é problema. Inclusive, até doce de leite eu tenho no meu plano de dieta!”

(Diário de Campo – 09/05/2018 – fase pré-campeonato)

“hoje é dia de relatório. A primeira coisa do dia é fazer xixi e me pesar, colocar a sunga e tirar as fotos. São quatro: de lado direito, de lado esquerdo, de frente e de costas. Essas são as poses compulsórias chamadas de ‘quartos de volta’ no esporte. Mandei as fotos pro Ibn Fadlan e relatei junto como que estava me sentindo. O *shape* está secando muito a parte superior está ótima, preciso secar mais lombar e coxas. Ele falou para eu ficar tranquilo que vai dar tempo de secar e agora é tudo um ‘jogo de água’, devemos tirar a água dos lugares errados (fora do músculo) e colocar ela dentro do músculo. Ele mandou eu tomar sete litros de água por dia até sábado. Sábado enviarei novo relatório para ele planejar a última semana”.

(Diário de Campo – 10/05/2018 – fase pré-campeonato)

Mas por que eu deveria tomar tanta água? Se o objetivo era “tirar a água” do organismo, uma pessoa “normal” pensaria que o ideal seria ficar sem beber água, certo? Para o meu coach, não, estava errado. A explicação que ele me deu foi de que, por meio de processos fisiológicos, o aumento no consumo de água de forma crônica (por mais de quatro dias) iria estimular hormônios diuréticos a liberar mais água do meu corpo e me colocar em processo de desidratação. Após esse período, reduz-se – alguns coaches bruscamente; outros lentamente – a administração de água, a tal ponto que no dia da pesagem (anterior à competição) a quantidade ingerida é mínima, cerca de 50 mililitros de água por refeição. Alguns coaches tendem a zerar a água nestes dois últimos dias, permitindo que o atleta apenas dê umas “bicadas” na água. O objetivo disso é fazer com que o corpo, depois de dias tomando água em excesso e a liberando, continue liberando o excedente mesmo após o fim da alta ingestão de água. Ou seja, por dois dias ainda o corpo – mesmo sem consumir água – continuará liberando líquidos, neste caso os líquidos subcutâneos, para dar um aspecto de “pele de papel”, empacotada, com uma musculatura tal qual embalada a vácuo na pele, considerada ideal dentro da estética fisiculturista. Dada minha descrença, Ibn Fadlan me falou de um curso criado e ministrado por ele, intitulado “Bases Fisiológicas da Desidratação”, no qual ele apresenta os mecanismos corporais ligados à retirada de água extracelular.

A dita “magia” da finalização está em: 1) na capacidade do coach em manipular os protocolos da rotina do atleta a fim de conseguir retirar apenas água que está na camada extracelular, sob a pele, e não no músculo; 2) na capacidade do

pupilo em seguir exclusivamente o orientado por seu coach, sendo obediente ao que lhe é proposto.

Obtive um relato destas práticas arriscadas na entrevista com o coach Mestre dos Magos:

Para reduzir os perigos, eu sempre experimentei em mim mesmo antes de testar as estratégias nos outros... Como tu trabalha com alguns procedimentos que são bem perigosos [...] temos que ter todo cuidado... Eu digo que o atleta tem que "merecer" entrar num protocolo desses. Não é qualquer atleta que tu vai direcionar, ou usar um fator que coloque ele em risco. Já aconteceu de eu estar em uma fase de finalização de atleta, eu avalei ele e ele estava bem. Entramos em um jejum, subimos a água, ou seja, iniciamos o protocolo de finalização... Ele chegou em casa, comeu um prato de arroz, e a esposa dele, que era de outro treinador, achou que jogasse naquele momento seria melhor ele adotar outra manobra para aumentar absorção dos carboidratos... achando que a resposta seria melhor... Ele então teve um ataque hipoglicêmico, ela me ligou de madrugada, foi loucura, tiveram que entubar ele, foi uma confusão! Fui rápido até a cidade dele, porque eu achei que era eu quem tinha errado... até chegar a informação correta. A única coisa que havia chegado era "olha o cara tá entubado, tu tava finalizando ele, desidratando ele, e ele tá entubado!". Fui desesperado pra lá, daí que ela me contou tudo que aconteceu... A gente tem que ter bem isso centrado: que a gente trabalha com a saúde e com a vida das pessoas. E não é "receita de bolo", do tipo, o que serve para um, serve para o outro. Não é assim!

Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

As manobras de finalização são, para alguns coaches, um segredo escondido à sete chaves. Alguns coaches não gostam de ser questionados por seus pupilos sobre o que fazem (principalmente na reta final pré-campeonato); de modo que muitos pupilos ficam curiosos sobre o que leva o coach a decidir adotar determinada estratégia em detrimento de outra. Coach Goku relatou como se sente frente a questionamentos dos pupilos em sua narrativa:

[...] Se eu vejo que é um questionamento inteligente, ou explico o porquê daquilo que estou propondo ser feito... aí eu vou explicar tudo o meu é por causa do metabolismo... Mas eu também noto aquele questionamento do tipo "Mas cara, o outro treinador fazia de tal jeito, por que tu faz assim?" meio que me comparando... Então cara, volte para o outro treinador... por isso que eu não gosto de pegar gente que veio de outros treinadores porque eles vem com vícios... e ele vai te questionar a respeito do que ele fazia... se ele já saiu ele não estava satisfeito mas ele quer comparar... saber o porquê de cada coisa... isso me irrita demais, são poucas vezes que aconteceu mas já aconteceu! [...]

Entrevistado: Coach Goku

Eu nunca fui um pupilo questionador, até porque já possuía uma base sobre os elementos biodinâmicos do corpo humano, que aprendi em meu percurso

formativo na graduação em Educação Física e no dia a dia na prática da musculação. Eu via na prática os efeitos da expertise do coach na minha manipulação corporal, o que elevou a credibilidade dele para mim, e repercutiu em mais entrega (sem questionamentos) da minha parte, numa maior confiança nos protocolos e cuidados a serem aplicados por mim sobre o meu corpo, algo que pode ser visto nos relatos a seguir retirados de meu diário de campo.

“acordei antes mesmo do celular despertar, com a mensagem do coach dizendo ‘manda fotos gaúcho’. Acordei, botei a sunga, tirei as fotos e me pesei. Enviei para ele e o retorno foi imediato. 77,1kg. O que um litro de água a mais fez no peso? Baixou!!! Ibn Fadlan sempre frisou que era preciso que eu tivesse calma e paciência,, pois na hora certa o *shape* iria se modificar. Ele pediu mais fotos para serem enviadas à noite, pois nessa época a cada hora o corpo muda mais um pouco.”

(Diário de Campo – 12/05/2018 – fase pré-campeonato)

“tomar dez litros de água dá muito trabalho. Vou ao banheiro a cada quinze minutos. Muita urina! Entre dormir e acordar, meu peso tem variado uns 2kg e tenho ido ao banheiro umas 4 ou 5 vezes durante a noite.

(Diário de Campo – 15/05/2018 – fase pré-campeonato – semana final)

A semana de finalização que realizei previamente ao meu primeiro campeonato foi repleta de crises existenciais do tipo: afinal o que eu estava fazendo comigo mesmo?! Mas a confiança na peritagem do coach sobre tudo o que estava acontecendo, e principalmente no que eu estava me transformando, foi fundamental. Houve momentos em que eu achava que não iria conseguir estar pronto para o dia do campeonato; outras horas me perguntava sobre o “por que de tudo aquilo”, pois aparentemente meu corpo já estava seco e não haviam mais detalhes a serem melhorados... Mas, sim, havia. E o olhar perito do coach sobre cada minúscula mudança no meu corpo, imperceptíveis aos olhos não treinados, acabava me mostrando que sempre havia algo a ser aprimorado até o momento de subir no palco.

Paradoxalmente, quanto mais dúvidas surgiam sobre o que eu estava fazendo, mais eu me entregava de “corpo e alma” – bem ao estilo Loïc Wacquant – ao esporte. Sentia que estava envolvido num círculo virtuoso, composto pela dúvida, pela entrega, e que finalizava com o resultado. Exemplo disso pode ser encontrado em uma das minhas últimas anotações antes do campeonato:

“hoje a comida está quase sem sal para fazer a manipulação correta de água. Para tirar toda a água debaixo da pele. Ao menos tem arroz em todas as refeições, coisa boa! O ruim é que a água caiu de dez para 2,5 litros.

Então vou economizar hoje na hora de beber água para não acabar tudo de uma vez. Mesmo com pouca água continuo indo ainda com frequência ao banheiro, como se estivesse jogando fora toda água do corpo. Como se ainda tivesse consumindo os dez litros... os rins devem estar doidos e confusos!”

(Diário de Campo – 16/05/2018 – fase pré-campeonato)

Gradativamente a expertise do coach nas modificações corporais do pupilo fazia-se mais presente. Ibn Fadlan fez postagem explicativa sobre como ocorre o processo de construção de um atleta campeão e do que depende o êxito neste processo⁵⁵:

Apenas pra lembrar algumas coisas: 1. Atletas são a fórmula 1 da fisiologia. É lindo ver como o organismo se porta em situações de limite. 2. Mais lindo é entender que colocar o atleta no limite não é colocá-lo em risco. 3. É gratificante quando o atleta que não foi campeão diz que independente do resultado aquele foi o melhor da vida dele, e que estar no topo do topo é só questão de tempo. 4. É lindo mostrar que mesmo pessoas que se dedicam de verdade a isso mostram que a virtude está na simplicidade. Nada de dieta mirabolante, é básico, é simples, é comida. Frutas, verduras, óleos de boa qualidade, carnes de vários cortes, não importa, importa é sempre o contexto. 5. É lindo mostrar que pessoas que se dedicam de verdade mostram o que significa constância e consistência, serem compromissados com seu treino e seu aeróbico e não perderem tempo com ideias milagrosas. Afinal, vocês acham mesmo que se café com manteiga e cortar frutas da dieta fosse a chave pra um corpo assim, eles não fariam isso? Quem está querendo ser enganado afinal? 6. É lindo mostrar que babacas que falam que “é tudo droga e droga é o que faz a diferença” não conseguem acreditar que dose [da droga] é questão individual e que existe o que se chama de mínimo efetivo. Isso só mostra ignorância ou prepotência em uma área que não tem mínimo de conhecimento (afinal qualquer um pega um livro e fala de meia vida [da droga] e mimimi). 7. É lindo ouvir dessas pessoas “obrigado”. 8. É mais lindo retornar e dizer “eu que agradeço por me deixar mostrar que o que estamos fazendo está mudando conceitos”.

Em outra fala, o coach Ibn Fadlan reiterou a importância da expertise do guru sobre o atleta, pois muitos querem copiar o que é feito com o fisiculturista como se fosse uma “fórmula mágica”, mas desconsideram todas as variáveis envolvidas no caso dos atletas. Desconsideram, até mesmo, a principal, que é a relação entre coach e pupilo, permeada no conhecimento do coach sobre as respostas do pupilo;

⁵⁵ Adaptado do Instagram do Coach Ibn Fadlan. Link não será disponibilizado, com fins de preservar a identidade do colaborador.

e na confiança/obediência deste pupilo naquilo que o coach propõe a ser feito consigo mesmo. Conforme podemos observar no exerto a seguir⁵⁶:

Sempre que se fala disso [protocolos bioascéticos com fisiculturistas] alguém vai querer copiar. Por isso, sempre deixo claro que não me responsabilizo por nada que você [a pessoa] faça. [...] Então, se poderia dar uma dica para vocês é: não usem nada se não tiver alguém sério para te acompanhar. A verdade é que 99 por cento dos on line coach que tem por aí não fazem ideia do que estão fazendo com seus corpos. Sempre se perguntem se não tem algo errado com prescrições malucas de preparação [...].

Ao encontro do que o coach Ibn Fadlan afirma, a narrativa do pupilo Acetrem nos traz questões importantes sobre como confiar em um coach:

[...] É muito difícil saber onde acreditar, o que é confiável e o que não é confiável... Tem que saber filtrar... Eu estou a recém aprendendo, e já li alguns textos e não sei nem perto do que eu quero saber um dia! Tem coaches atletas consagrados, médicos consagrados... Tem o doutor [retirado] que é um cara que é reconhecido no Brasil inteiro que ele sabe bastante. E tem um cara de fóruns que é um coach que tem vários atletas vencedores que é o [retirado]. Eles até fazem palestras juntos e com o coach Ahmad Ibn Fadlan. Eu tento ler os textos dessas pessoas que são reconhecidas tanto aqui quanto fora do país... Todos reconhecem o conhecimento deles e eles concordam entre si nas ideias e opiniões. Eu vou olhar pra eles também... Eles te mostram o lado bom, eles pesquisam, eles leem artigos antigos, novos... Eles desvendam os mitos e se tiver que dizer que algo faz mal, eles vão chegar na tua cara e dizer! Por exemplo, tem gente que fica decepcionada quando eles falam que algum protocolo ou suplementação faz mal, mas eles falam a verdade mesmo! Eles estudam, leem, revisam... e além disso também comprovam tudo no corpo deles e dos atletas. O bom é que passam a informação da melhor maneira possível, de forma bem didática... agora [pausa] pra saber se o coach é bom ou não... É difícil saber de primeira, sem ter vivência com ele, sem saber o que ele passa para os atletas... Mas com um tempo de estudo, um tempo lendo, o atleta sabe o que vai ser bom e o que não vai ser... [...]

Second review da entrevista: Pupilo Acetrem

O sucesso dos coaches está diretamente relacionado à capacidade do pupilo em reconhecer o nível de conhecimento que os seus mentores possuem: tanto o conhecimento formalizado por meio de instituições educacionais (graduados, pós-graduados, mestres, doutores), quanto o conhecimento impresso no próprio corpo e no corpo dos seus atletas. A narrativa de Acetrem nos mostra o que já comprovei em meu próprio corpo e também identifiquei nos relatos informais de meu coach para mim: o atleta deve ter ciência que nem tudo é questão de quantidade de suplementação (ou alguma “droga secreta” que está sendo usada). Nas conversas

⁵⁶ Adaptado do Instagramdo Coach Ibn Fadlan. Link não será disponibilizado, com fins de preservar a identidade do colaborador.

que tivemos ao longo desses anos de preparação, o coach Ibn Fadlan sempre deixou claro que tudo é questão de individualidade do sujeito, mas uma individualidade que vai além das questões biodinâmicas, que atinge às questões de obediência e entrega ao coach em diversas esferas da vida pessoal.

Particularmente, a confiança na expertise do coach é fundamental, e essa confiança aumenta proporcionalmente à entrega do pupilo às orientações do coach. As modificações as quais submetemos nossos corpos são baseadas no sacrifício, porém o que eu chamaria de um “sacrifício orientado” por um guru, expert naqueles rituais. Um conjunto de processos bioascéticos não maiores do que o nosso corpo toleraria. E quando nosso corpo não tolera os processos nele realizados? E quando aquele que era para ser nosso “guru” erra no percurso e coloca a vida do atleta em risco? Sobre isso, o coach Ibn Fadlan se manifestou da seguinte forma:

[...] a galera realmente acha que *shape* é prerrogativa de conhecimento. Mas o que a gente sabe é que muita gente se dá mal porque acaba confiando num coach só porque ele tem *shape*, ou ganhou algum campeonato ou algo do tipo... Voltamos a lembrar: não é porque o cara é magrinho, ou meio gordinho que ele não pode fazer você chegar no seu objetivo. E, da mesma forma, não é todo cara que só tem a prática que é um completo imbecil. Só que noventa por cento dos casos onde o cara fala "ah a minha prática é melhor que qualquer coisa que vocês possam estar aprendendo na faculdade..." pode ter certeza, esse cara uma hora vai te arrebentar e na hora que você se arrebentar, ele vai sair fora. E aí sabe atrás de quem você vai? De algum "babaca" que tem diploma e que passou nas disciplinas da faculdade... até conseguir corrigir as suas merdas que você acabou fazendo, porque achava que "ah diploma não vale nada" e "ah nossa aprendo muito mais no instagram do que numa faculdade"...[...]
[Trecho retirado de fala obtida em conversa informal do coach Ibn Fadlan]

As narrativas dos pupilos, por sua vez, relatam a importância de um coach ter passado por tais rituais sacrificantes para sim ter um reconhecimento entre os demais membros da comunidade, para ser considerado de prestígio e ter pupilos que sejam obedientes:

[...] O atleta tem que ter um treinador em quem confie, tem que confiar a ponto de chamar de mestre! Para ser mestre o principal fator determinante para mim é esse coach ter conseguido demonstrar, fazer com ele mesmo, aquilo que ele tá dispondo a te ensinar... Esse é o primeiro passo, na minha visão é ele ter tido uma prática bem favorável... Daí sim ele poder te orientar. Isso a gente conquista em alguns anos e não em dias e meses como tem acontecido... Um coach deve ser construído em anos de estudo e prática. Só digo: não faça consultoria com esses que aprendem hoje e querem passar amanhã... esses ficam só lendo na internet...Esses competem uma vez e acham que já estão aptos a ter pupilos.
Second review da entrevista: Pupilo João Cezar

Algo interessante de ser frisado é o fato de que nenhum dos dois coaches entrevistados, nem o meu próprio coach, possui um coach que o oriente, uma espécie de supervisor. Eles atingiram um patamar de expertise que conseguem manipular o próprio corpo sem o auxílio de alguém que dê as diretrizes do que fazer em si mesmo. Entretanto, um olhar externo parece ser sempre importante, como menciona o coach Goku:

[...] eu acho que é percepção sobre a minha figura muda... com o outro eu consigo ter percepção do *shape* do cara, arrumar mínimos detalhes, se tá desidratado demais, se precisa usar diurético, se não precisa, se precisa glicogenar mais...só de olhar! eu me olho e eu não sei o que eu fazer às vezes, então a minha mulher tem que falar "não, tu tá derretido... tu não tá legal" porque o cara não tem a percepção mais... ou então ela fala "pode comer, enfia mais... come pão, come sujo..." e aí que vai dando bons resultados... então ela tem orientado, pelo menos visualmente, quando eu já estou perdido na fase final de preparação... tu já se perde lá no final lá... eu com os outros é tentando minimizar os erros ao olhar o aluno, deixando o erro com uma porcentagem mínima... eu comigo, é mais suscetível ao erro, até porque já errei comigo em finalizações, errei feio... mas com ela me orientando, aí vai de boa... mas tem sim diferença entre ter e não um coach...[...]

Entrevistado: Coach Goku

Meu nível de expertise na modificação corporal para o fisiculturismo ainda era baixo se comparado à expertise de meu coach, mas alto se comparado à expertise de outros pupilos. Eu semanalmente enviava ao coach Ibn Fadlan minhas fotos para avaliação de meu *shape*. De forma longitudinal, em uma de minhas postagens na rede social Instagram, apresentei como transcorreu minha modificação corporal desde meu início com o coach Ibn Fadlan.



Figura 12 - Evolução do Shape (Postagem do Instagram)

Cerca de 1 ano e meio de consultoria com meu querido e admirado Ibn Fadlan e o resultado está aí.

Na foto 1, recém ingressante na consultoria. Janeiro de 2017.

Na foto 2, a simulação de finalização para ver como estava o *shape*. Maio-Junho de 2017.

Na foto 3, gordinho após um *bulking* que me deu uma boa estrutura, densidade e maturidade muscular. Janeiro de 2018 (sim, passei o verão gorducho!)

Na foto 4, momentos antes do meu primeiro campeonato de Fisiculturismo, durante o "carb up da madrugada" proposto pelo meu coach.

Resumo da obra: pode ser que você precise engordar em algum momento para dar uma evoluída no *shape*. Não contrarie a ideia de seu coach. Por vezes alguns procedimentos mais drásticos são necessários. O *shape* de palco não permanece por muito tempo e, para competidores, o que vale é o *shape* naquele determinado momento.

Tudo foi feito com paciência, ao estilo "jogo de xadrez" e vamos continuar nesse ritmo.

Por quê? Porque dessa forma conseguimos manter uma dieta tranquila até a finalização, comendo doce de leite e pão até o dia do show. Possível? Se eu consegui, sim!

Muito obrigado a todos que participaram dessa evolução, cada um a sua maneira.

[...].

.#bodybuilding #fisiculturismo #gym #muscle #musculacao #corpo

#shape #shapeemconstrução #shredded #educacaofisica #physicaleducation

#waarteam #coach #docedeleite #aesthetic #lifestyle #diet #dieta #anabolic #doctor #phd

eduardopintomachado Também não posso esquecer do mão

pesada @henrique_viva . Em cada corte do *shape* tem a marca do cotovelo dele.

classicdias Foda Edu, evolução muito boa!

jacksonvicentebuilder Mto mto bom, evoluiu demais, Ibn Fadlan é foda mesmo, mas o mérito também é seu! Bom trabalho mesmo @waar_team é foda

henrique_viva @eduardopintomachado hahahah boaaa meo!!! Baita evolução!!!

leof41 muito bom mano, bora sempre buscar melhorar mais!

daniel.lamaison Show Dudu. #Exemplo

jabes_guizolfe91 Parabéns Eduuu... Que mudança hein #waarcariiii

guilherme.guists Baita evolução Dudu..o caminho é esse #tmj nessa!!

Muitos dizem que “fisculturismo é curtir o processo”, mas posso dizer que também é gratificante ver o resultado final. Não só a evolução, mas também o comentário das pessoas que presenciaram todo o processo pelo qual passei. Além dessa postagem, o reconhecimento surgiu também com a imagem de divulgação de um fotógrafo/cinegrafista no instagram da IFBB, que utilizou uma foto em que eu apareço como competidor para divulgar seu trabalho de filmagem:



Figura 13 - Foto no palco - Material de divulgação da IFBB

Os conceitos mais básicos da física ensinam que o trajeto mais curto, e muito provavelmente o mais rápido, entre um “ponto A” e um “ponto B” é uma reta. No fisiculturismo, contudo, o caminho mais rápido nunca é a linha reta. Quando se analisa o conjunto de processos de *bulkings* e *cuttings* que compõem a construção do *shape* de um atleta, vamos ver que o caminho percorrido é bastante sinuoso. Ao se comparar as modificações corporais às provas de atletismo, o fisiculturismo não seria uma prova de 100 metros rasos, mas sim uma maratona, onde o corpo que possui maior resistência é que vai chegar ao final. Não adianta liderar a prova no primeiro trecho, pois o que Ibn Fadlan sempre me trouxe nas trocas de e-mails: o

que vale é o *shape* na hora do palco, nem antes nem depois. É lá que todas as manobras que realizamos até então devem estar perfeitas.

É no palco que ocorre o apogeu de todo o processo bioascético ao qual o atleta de fisiculturismo foi submetido. No palco, o coach vê o que deu certo e adquire ainda mais expertise sobre como manipular o corpo daquele atleta nas próximas competições. No palco, o resultado do que foi entalhado a “marteladas” naquela musculatura (que dá sentido ao termo “malhação”) desnuda.

9 O FISCULTURISTA COMO UM CONSTRUTOR DE SI MESMO? QUEM É O CRIADOR DA OBRA?

Eu quem fez esses *shapes*? Quem **se faz ou deixa de fazer é o próprio atleta**. Eu apenas direciono e dou a assistência certa. Meu trabalho é fazer os ajustes certos e necessários no treinamento, nas estratégias nutricionais e na manipulação dos recursos bioquímicos para que o atleta tenha o sucesso desejado. Mas não posso dizer que eu sou dono dos resultados de alguém, apenas dou a direção correta, mas quem acorda mais cedo pra fazer os aeróbios, quem abdica de tempo para preparar e cozinhar todas as suas refeições e que treina e dá seu máximo para que seus resultados sejam efetivos é o atleta, meu trabalho é planejar e através do meu conhecimento amparar as necessidades de cada um para chegar em uma pele de qualidade sem destruir suas estruturas musculares, assim buscando a excelência física para uma competição, mas afirmo os responsáveis por cada resultado são os próprios atletas, eu apenas os conduzo para o sucesso!! # TeamMestreDosMagos⁵⁷

Afinal de contas, a quem se deve o processo de construção do corpo do fisiculturista? Ao coach, que manipula as variáveis metabólicas presentes no corpo do fisiculturista, ou ao atleta, que diariamente passa pelas rotinas bioascéticas extenuantes na busca do ainda maior detalhamento da silhueta corporal? Neste processo etnográfico, pude perceber – ao encontro do texto do coach Mestre dos Magos – que por mais que o coach intervenha das mais variadas formas, colocando em prática seus anos de empiria e de estudo científico sobre as modificações corporais, de nada adianta se o atleta não se dedicar, não cumprir à risca seu planejamento, não investir seu tempo, seu suor e seu dinheiro no objetivo traçado.

Em entrevista com o coach Goku, ele mencionou que:

[...] tem atleta que divide o mérito com o coach, eu acredito em proporções de mérito. Tem atletas meus que eu vou falar: “meu, é 60 por cento é mérito teu. Tu tem muita genética e eu fiz 40 por cento para ti...” mas tem outros atletas, cara, que tu faz bem, torna campeões, aí sobe para cabeça... Tu sabe que nesses casos o mérito do trabalho é 90 por cento teu cara, que eram muito ruins, só são dedicados, fazem o que tu fala e ponto. Então, por isso, eu dou total valor ao trabalho do coach, do treinador né, porque às vezes tu pega caras e meninas muito ruins e faz vencer... Só que a vitória ludibria, aí eles acham que eles venceram por mérito deles, que tu só deu uma ajudinha, quando eles se desligam do coach que fez eles vencer eles vêem que a falácia que enfrentaram... [...]

Entrevistado: Coach Goku

⁵⁷ Texto retirado do Instagram do coach Mestre dos Magos, Acessado em 20 de novembro de 2019. O link não será divulgado para que o colaborador não seja exposto.

Por sua vez, o coach Mestre dos Magos repassa quase que totalmente a responsabilidade pelo *shape* de palco ao atleta.

O cara pode dar toda a orientação e o direcionamento correto, mas quem vai ter que fazer tudo é o atleta. Eu estou ali só para orientar! Eu to ali para dizer o que tem que fazer, mas quem tem que acordar cedo e fazer o cardio é ele, não sou eu; quem tem que preparar todas as refeições e se dedicar e comer durante o dia é ele; eu sou um cara que justamente eu oriento, mas quem vai fazer, ou melhor, quem vai se tornar um campeão, não sou eu... eu não faço o campeão, eu direciono ele para ser um campeão, mas quem te que se dedicar totalmente e se esforçar é o atleta. Então eu nunca vou tirar o mérito do atleta, até porque eu já fui um atleta; eu sei o que é "ser atleta". A gente tem uma ficha, uma rotina a seguir, nosso coach, mas é tu que tem que levantar cedo todo o dia, né?! É tu que tem que 'fazer por ti' todo o dia... E se tu errar um dia, uma semana, um mês... a resposta vai ser no palco! Aí muitos dos treinadores viram as costas para o cara. Ou dizem: esse aí não é meu atleta, ou nem reconhecem o cara... Eu faço diferente, vou lá e abraço. Porque sei que o cara teve alguma dificuldade, eu sei que aquilo ali é difícil, então tem muita coisa que acontece também... eu já fui questionado várias vezes e não to nem aí... Tipo, às vezes a gente não coloca um atleta tão condicionado, tão seco, no palco... mas isso é processo! Tem vários atletas que eu posso dar exemplo, mas às vezes tu coloca o atleta que não vai ter... que a melhor resposta metabólica foi aquela ali, aquele *shape*, naquele momento. O cara saiu de uma obesidade, por exemplo, tem toda uma história... tem todo um contexto... Beleza, pode ter gente que ache que daí vira um desfile de moda, não um esporte. Azar! Ele quer estar ali, ele tem direito, ele é um ser humano! E ele está no melhor dele! Por isso que eu te falei que é ótimo a gente trabalhar por muito tempo porque a gente consegue colocar esse resultado. A [nome retirado] é uma atleta minha wellness, primeiro campeonato dela, ela entrou retida, entrou mais gordinha, mas ela veio de um estado diferenciado de corpo, ela estava gorda antes, mas ela estava no melhor corpo dela, eu não tinha o direito de chegar pra ela e dizer "não, tu tá mal condicionada!" ou falar "não! Tu vai fazer feio lá, porque eu sou o treinador fulano de tal". Eu falei "se tu tá se sentindo bem, esse é o máximo que a gente conseguiu chegar nesse momento... tu sabe que não vai ser campeã, mas tu tem o direito total de subir no palco, quer subir?"... Ela disse "Quero!". E eu fui lá, gritei, igual como eu grito para os meus campeões, dei força para ela, porque ela merecia aquele momento. Tanto é que agora ela é muito bem condicionada... É um *shape* muito estruturado. E ela se sai bem nas competições. É uma categoria difícil, enquadramento difícil... Mas ela está em condição física, pele colada... Está excelente. É o tempo! O tempo e entender que isso de atingir um *shape* é processo...

Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

Eu me considero uma pessoa que não teve uma genética "abençoada" para o fisiculturismo. Inclusive nas minhas competições aconteceu exatamente o que o coach Mestre dos Magos relatou. Eu não tinha o melhor *shape*, comparado aos concorrentes, mas eu estava no meu melhor, e isso não me faria abrir mão de competir, de vivenciar aquele momento. Portanto, tudo foi mais sacrificante ainda. O papel das orientações do coach Ibn Fadlan foi importantíssimo em cada momento da construção de meu *shape*, do ponto inicial ao *shape* de palco. Se formos colocar "na

ponta do lápis”, em minhas dezesseis semanas de preparação para cada um dos campeonatos (foram dois), fiz cerca de 450 horas de esteira, sendo mais da metade delas em jejum, por volta das seis horas da manhã, antes de me dirigir ao serviço. Como grande parte dos atletas do esporte, vivi na pele o que é seguir uma rotina de atleta-trabalhador: cumprir as horas laborais diárias e, ao mesmo tempo, cumprir a rotina de alimentação, descanso e treinamento da qual meu corpo precisava para evolução. Nestes três anos de empiria, foram mais de seis mil refeições realizadas com exatidão, pesadas e com hora marcada, as quais totalizaram uma tonelada de peito de frango e uma tonelada de arroz cozido. Foram diversas as formas de suplementação, os fitoterápicos manipulados, os “ferros puxados”, as crises de choro e vontade de largar tudo e ser “uma pessoa normal”.

Difícilmente se constrói um bom atleta sem um bom coach. Da mesma forma, sem o atleta como “cobaia” o coach também não consegue desenvolver e mostrar trabalho. Apesar de ser importante para o prestígio do coach o fato de ter conseguido manipular o próprio corpo, e ter obtido resultados, isso por si só não o credencia a manipular o corpo dos outros e, além disso, obter dos seus pupilos obediência às suas orientações. Esse requisito que faz aumentar a confiança no coach foi identificado por mim no momento em que eu via que outros atletas faziam parte da equipe, e que no corpo deles o conhecimento do coach também era estampado, por meio da musculatura superdesenvolvida. Em nosso grupo de pupilos, dos mais novatos aos mais experientes, todos se submetiam com obediência às ordens do coach e às decisões que ele estipulava sobre os protocolos de cada um; por mais radicais que fossem, elas possuíam respaldo na expertise biomédica e empírica do coach Ibn Fadlan.

Este processo de “construir a si mesmo” por meio de rotinas bioascéticas socialmente tidas como radicais, passei a chamar de *bodydesign*, inspirado em uma fala do pupilo João Cezar em entrevista para minha dissertação de mestrado: “a gente chama o fisiculturista de *bodydesigner*.” Isso porque, ao estilo *self-made man* (como mencionei no capítulo introdutório deste relatório de tese), o fisiculturista é o que, às cegas – apenas tendo como *feedback* a expertise do coach – consegue manipular o próprio corpo, esculpi-lo, retirar a gordura dos pontos certos, acrescentar musculabilidade onde necessita. Como um ritual artístico de si mesmo, baseado, literalmente, na lapidação a ferro na carne, na construção corporal via malhação.

Sobre a conquista de prestígio e reconhecimento no meio do fisiculturismo, como um “moldador de corpos”, o coach Mestre dos Magos ressaltou na entrevista que

a primeira coisa para ser um coach de prestígio é o conhecimento, ou melhor, a "experiência"... Isso mesmo, experiência! Nem dá pra dizer conhecimento como sendo o primeiro fator... o que difere os treinadores que ganham a maioria dos campeonatos aqui, dos outros que estão começando: é muito tempo, é muito material humano. A gente sabe que no fisiculturismo a ciência está embasando, mas ainda tem muito da tentativa do erro e do acerto... só de tu olhar o cara e já saber como aquele metabolismo vai responder, qual a estratégia que tu vai usar, se tu precisa usar "muita coisa" ou "pouca coisa", se a cabeça dele é forte para aguentar certos protocolos ou não... a experiência é um dos fatores, e depois, é óbvio, o conhecimento em fisiologia do exercício, bioquímica, farmacologia...

Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

Inclusive o coach Mestre dos Magos resalta que um papel primordial do mentor vai muito além da construção corporal pelas vias metabólicas, também consiste em orientar seu pupilo sobre como agir nas relações sociais. E todo este conjunto de orientação do coach, impulsiona e retroalimenta ainda mais entrega por parte do pupilo, atingindo mais facilmente o objetivo dos protocolos.

A função de um coach de fisiculturismo é orientar, direcionar o sonho de uma pessoa...As pessoas confiam muito no que a gente fala. Elas buscam o sonho delas, justamente com o treinador, com o coach, então, às vezes tu ter discernimento no que tu faz, ter consciência... porque tu pode mandar o cara tomar uma tonelada de química, tu pode mandar o cara comer restrito durante o ano, ele vai fazer porque ele confia em ti, ele sabe que aquilo que ele tá buscando, o sonho dele, "depende" (entre aspas) do teu direcionamento... então a gente consegue respaldar, deixar o cara com mais saúde, deixar o cara com um fator psicológico mais forte, fazer o cara socializar... porque a gente "da antiga", o cara se isolava do mundo e ponto final, odiava todo mundo, tinha problema com a família, tinha problema com o trabalho, tinha problema social... e esse é o trabalho do treinador, não é só te apoiar, é te chamar e dizer "olha só, ninguém tem nada que ver com tu estar de dieta, o problema é teu! Esse trabalho é nosso! Se tiver que reclamar e que brigar com alguém, é comigo! Justamente porque eu to te orientando e só a gente sabe o que tu tá passando!"... As pessoas de um modo geral não são nem obrigadas a saber; a tua mãe, por exemplo, ela vai lá e faz um bolo na casa dela porque ela está acostumada a fazer um bolo na casa dela, não é para acabar com a tua dieta. Agora tu vai brigar com ela por isso?! E isso acontece muito! E a gente sabe que isso é um fator que te irrita, o coach tem que estar lá para dizer "não é assim. Tu tem que te acalmar! As coisas vão dar certo na hora certa." Tu vai ter fome, tu vai ter raiva, mas isso tu tem que aprender a controlar, pois o esporte é uma escolha tua, não dos outros. Passar por isso é uma escolha tua, uma escolha do atleta!

Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

Pude identificar a partir da triangulação das informações obtidas no fazer etnográfico, nas análises das entrevistas (tanto em *first review* quanto em *second review*) e na análise dos documentos virtuais postados em redes sociais, que essa retroalimentação da entrega do pupilo se deve sobremaneira a três fatores: a expertise do coach; o poder moral do coach sobre o pupilo e o reconhecimento social do pupilo obtido por meio do trabalho com o coach. Para tanto, a partir de narrativas (frases) obtidas na empiria, elenco as principais características deste processo:



Figura 14 - Retroalimentação da entrega do pupilo

Ao finalizar toda empreitada analítica das fontes empíricas produzidas para essa tese, bem como a segunda análise das fontes da dissertação de mestrado, também foi possível identificar que há modulações entre os diferentes níveis de obediência e entrega dos pupilos à autoridade do coach. Para tanto, elaborei uma matriz de obediência do pupilo também extraída do processo de triangulação dos dados, na qual constam dois eixos principais, independentes um do outro: a obediência do pupilo ao coach (eixo y) e a expertise do pupilo (eixo x).

Foram quatro as categorias identificadas nesta quarta camada analítica: uma primeira categoria de pupilos com baixo nível de expertise e baixo grau de

obediência aos coaches (alocados no item denominado “Pouca Entrega”); uma segunda com nível médio de expertise, mas ainda com baixo grau de obediência aos coaches (alocados no item denominado “Entrega com restrições”); uma terceira com grau médio de obediência ao coach, mas com baixo nível de expertise (denominada “Entrega desconfiada”); e uma quarta categoria, na qual me vejo mais bem encaixado, a de pupilos com grau alto de obediência e com grande expertise (denominada “Entrega Total”). Apesar da riqueza dos dados secundários produzidos na dissertação de mestrado para o problema de pesquisa aqui desenhado, as informações que disponho não foram suficientes (via *second review*) para identificar os pupilos lá entrevistados em uma destas categorias, pois para “encaixotar” alguém em um destes níveis, teria sido necessário conviver com eles para ter maior conhecimento sobre os seus comportamentos frente às orientações dos seus respectivos mentores.

Matriz de Obediência do Pupilo



Figura 15 - Matriz de Obediência do Pupilo

Por meio de tal matriz é possível perceber que o poder exercido pelo coach sobre seu pupilo só chega ao patamar de autoridade quando o grau de obediência

ao coach é alto e o nível de expertise do pupilo é mais elevado. Contudo, chegar ao nível “Entrega Total”, como a análise da minha própria trajetória me levou a perceber, não significa que a relação autoridade/obediência entre coach e pupilo é absoluta.

Os momentos nos quais pairam dúvidas sobre as prescrições do coach são cruciais para a sequência da relação, especialmente quando o pupilo começa a identificar os riscos relacionados às práticas as quais ele está se submetendo. Ou ele confia na expertise do coach, sobretudo no que se refere ao acompanhamento da saúde e à prevenção dos riscos, ou ele entra em uma crise existencial, questionando o sentido de tudo aquilo que está fazendo, principalmente quando começa a se comparar com outros fisiculturistas (pupilos de outros coaches) que estão se expondo nas redes sociais. Independentemente do nível de entrega, todos passam por isso, uma hora ou outra.

Por mais que as exposições nas mídias sociais apresentem sujeitos alegres, corpos esculpidos e frases motivacionais, ao estilo “você também pode ter esse *shape*”, a vida de um pupilo que segue “a ferro e fogo” as orientações dos coaches pode se tornar um fardo quando se trata da socialização. Entre as consequências oriundas da entrega de seu corpo ao coach, o pupilo-fisiculturista, na maioria das vezes por não ter uma expertise adequada, abre mão da convivência social, afastando-se dos amigos e de quem ele imagina que possa lhe “tirar do foco”.

Apenas a parte bela – do corpo moldado à base de dietas, treinamentos e demais recursos – é a face que se revela socialmente. Entretanto, só quem já vivenciou o “estar seco” sabe que esse sacrifício está ligado a diversos distúrbios no humor, compulsões alimentares e alterações hormonais. Quase todos os atletas com os quais convivi neste período confessam que se sentem mal psicologicamente quando estão mais secos, na fase pré-competição: cansados, fracos, com fome, baixa libido, obcecados por comida e, na maioria das vezes, socialmente isolados. O que os faz prosseguir com estas rotinas sacrificantes é o fato de que, quando postam nas redes sociais fotos de seus corpos com a musculatura detalhadamente esculpida, recebem elogios reconfortantes, fato que realimenta a vontade de manter este *shape* e remobiliza a força mental para suportar os sacrifícios físicos. Ter um *shape* competitivo não é sinônimo de ter um corpo saudável, logo, mesmo que o objetivo do sujeito seja subir num palco, a busca por um corpo hipermusculoso não

deve exacerbar em importância e prioridade os outros elementos constituintes da vida das pessoas. A fala do coach Goku vai ao encontro disso:

[...] Eu creio que o foco principal também é treino, dieta, mas cara... eu também falo assim ó: não é somente o lance do físico. Meu foco principal na vida é vencer na vida. Tudo que eu aprendi no fisiculturismo eu botei em outras áreas, sabe?! Então, o negócio que tem no nosso esporte, de não desistir, de ser persistente, de levar tempo... a dedicação do tempo, não ser ansioso... então, para tudo cara! Eu comecei com uma motinho... sei lá quanto paguei, uns cinco mil... primeiro andava de trem... depois hoje em dia eu já tenho meu prédio, vou abrir loja de suplementos, tenho minha academia... sabe... eu fui construindo coisas na vida como se constrói um *shape*... então eu acho que o primordial é vencer na vida, porque depois vai sobrar dinheiro para brincar de fisiculturismo... para te fazer o teu lance com o melhor tempo, e com o melhor grana né... E porque o bodybuilder é para sempre... ele é desligado da idade... qualquer idade pratica fisiculturismo! Tem caras acima de 40 anos com *shapes* incríveis, até 50 e poucos anos eu acho que dá para segurar um físico grandioso se o cara investir... depois disso aí não tem como, mesmo com dinheiro começa a "cair a casa"... mas sim, diferente do que muita gente fala, é um esporte que tem longevidade, então basicamente é isso... eu acho importante na vida mais é vencer na vida do que ser atleta! [...]

Entrevistado: Coach Goku

Da mesma forma, o coach Mestre dos Magos ressalta que o “ter estado lá” sobre o palco é um diferencial para quem quer ser coach.

Isso de competir fez total diferença. Eu até costumo dizer que é um fator muito mais psicológico do que físico, quando a gente está numa fase de finalização, numa constância muito severa numa preparação, e tu viver isso, tu experimentar dessa maneira, tu entender que o atleta não está fazendo "corpo mole", que é uma resposta às vezes fisiológica, às vezes psicológica dele, que não tá conseguindo fazer ele responder... que às vezes aquela compulsão que ele tem não é fraqueza, é justamente um fator correlacionado com o ambiente, com tudo que ele tá vivendo, com uma angústia, uma ansiedade... tu passar por isso, tu consegue entender e direcionar melhor as pessoas... [...]

Entrevistado: Coach Mestre dos Magos

Indo ao encontro da afirmação do coach Mestre dos Magos, o coach Goku também expõe abertamente em suas lives nas redes sociais a importância da prática em si mesmo, de ter subido no palco e sentido o que o atleta sente na preparação. Para ele, “só ensina a ‘arte da violência’ quem passou por lá”⁵⁸, ou seja, não basta o coach ter sua expertise sem ter provado em si mesmo tudo que sabe, sem ter feito de seu próprio corpo um laboratório de pesquisas ambulante. Então, percebemos que há uma chance maior de um pupilo entregar seu corpo – seu bem mais precioso

⁵⁸ Frase do coach Goku em uma de suas lives transmitidas ao vivo na rede social Instagram.

– a alguém que além de ter expertise teórica sobre o que está fazendo, também possui expertise prática. O coach não precisa ser um atleta ativo, pelo contrário, eles relatam que “ser atleta” toma muito tempo de vida e coloca de lado o “ser coach”, tirando o foco da preocupação com seus pupilos e passando o foco para a preocupação com o próprio *shape*. A maioria dos coaches⁵⁹ prefere não misturar as situações: quando se dedicam a preparar os atletas, dão uma pausa nas competições, e vice-versa.

Por mais que o coach consiga comprovar sua expertise por meio de títulos (dele mesmo como atleta, e de seus pupilos) e de uma formação acadêmica sólida e embasada em saberes biomédicos, a relação de autoridade sobre o pupilo não se dá por meio de uma obediência automática: é um processo que se reforça em meio às resistências, dúvidas e crises existenciais do pupilo frente às radicalidades dos protocolos de construção corporal do fisiculturista.

A obediência do pupilo à autoridade do coach se retroalimenta, inclusive, a partir do surgimento de um “compromisso moral” que o primeiro detém com o segundo. Um compromisso que acaba se tornando quase indissolúvel quando o pupilo passa a se preocupar em não “decepcionar o coach”, o que corresponderia à último das quatro modulações construídas na análise: a “entrega total”.

⁵⁹ “A maioria”, mas o coach Goku consegue colocar um *shape* excelente em diversos campeonatos e ter seus pupilos nas melhores condições no palco. Muito se deve ao que ele chama de “lifestyle” de fisiculturista. Ele se mantém condicionado o ano todo, seco, com pouca gordura, podendo estar apto a competir em poucas semanas, devido à qualidade e maturidade de sua musculatura.

10 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No *backstage* do campeonato, aguardando minha categoria ser chamada para o palco, entre um exercício de aquecimento e outro, com a boca seca por estar há mais de 24 horas apenas dando “bicadas” na água, um ciclo se encerrava. E o despertar de tudo isso localizo como sendo no momento em que aquele estudante me procurou naquela aula do Estágio de Docência de Educação Física no Ensino Médio.

Quando comecei a redigir essa conclusão, ainda me perguntava: Por que eu? Ou melhor, por qual motivo aquele estudante de uma escola pública estadual viu em mim a possibilidade de solucionar tal dúvida? Como ressalto em todo meu percurso acadêmico, a temática dos anabolizantes sempre foi tratada como algo clandestino, *underground*, baseada em práticas não-científicas, quase sempre apenas empíricas. Entretanto, com esta tese de doutorado, pretendi mostrar que sim, há uma ciência por trás do bodybuilding, há uma expertise acadêmica no processo de preparação de um atleta por parte dos coaches de sucesso. E essa expertise é baseada em dois parâmetros: um primeiro que é a capacidade do coach de manipular a si mesmo, e um segundo que está calcado na formação deste coach, por mais que seja claro que tais processos não se aprendem nos bancos universitários.

Mesmo que meu nível de expertise à época estivesse muito abaixo do que nos momentos finais da elaboração da tese, aquele menino da escola estadual me via nas aulas como um expert sobre o assunto, como hoje em dia um pupilo vê o seu coach. Em meados de 2009, período em que fiz o estágio na graduação, o fisiculturismo no Brasil era um esporte ainda mais enigmático do que nos dias atuais, portanto, não era fácil encontrar alguém que além de possuir um físico já de certa forma moldado pelos ferros, possuísse também uma formação acadêmica para respaldar tais conhecimentos.

Esta tese, portanto, tem como um papel primordial mostrar que, sim, há sujeitos que realizam práticas bioascéticas arriscadas com fins estético-competitivos e isso não pode ser negado; que tanto os malefícios quanto os possíveis benefícios são construções sociais e assim “encaixotados” (agrupados) a partir de perspectivas filosóficas do que é “bom” e do que é “mau” para cada sujeito; que há uma relação estreita entre ciência biomédica e empiria na construção destes corpos, e o

responsável por este elo, que se baseia num processo de tradução do material científico e aplicação desta expertise nos corpos dos sujeitos, é o coach de fisiculturismo.

No que se refere ao universo de práticas radicais, está a utilização de hormônios anabolizantes. Este não foi o foco da tese, pois considero que um atleta de fisiculturismo não sai de uma ampola: ele é forjado muito mais nas rotinas sacrificantes de treinamento, alimentação e cuidados com o corpo. Mesmo que a utilização de hormônios seja um elemento presente nas práticas de muitos coaches de fisiculturismo, ficou claro que, quando da utilização, eles propõem estratégias que busquem pela longevidade do pupilo no esporte, o que podemos denominar como em uma política de “redução de danos”.

Ao problematizar em uma tese de doutorado a minha própria relação de obediência às orientações do coach no decorrer destes anos de preparação como pesquisador-atleta-pupilo, percebi que o poder que ele exercia sobre mim, ou por mim concedido a ele voluntariamente, pode ser considerado como uma das formas de poder pastoral contemporâneo. Estes novos pastores contemporâneos (ROSE, 2013), como no caso dos coaches, adotam princípios éticos do consentimento informado, da autonomia, da ação voluntária, da escolha e do não-direcionamento. Eles baseiam seu poder de autoridade, sobretudo, a partir de sua expertise, como se este fosse seu “cartão de visita” que convence o pupilo à obediência. Uma expertise que vai para além do currículo acadêmico deste mentor, que se mostra “na própria pele” deste coach, e/ou no corpo de seus outros atletas.

Esta noção de expertise, de peritagem sobre o outro e sobre si mesmo, percorreu do começo ao fim esta tese de doutoramento. Nos passos iniciais desta trajetória, percebi que a racionalidade biomédica medicalizada, baseada no “não utilize, pois, bomba mata”, tornou o esporte como uma prática dos porões de academia. Nos dias atuais, com a popularização das práticas corporais fitness, o que percebemos é que grande parte das pessoas, em algum momento, já realizaram algum tipo de manobra bioascética (podendo ser ela mais ou menos radical) na busca de alguma modificação corporal.

O corpo destes sujeitos, permeado de estratégias e protocolos tidos socialmente como radicais, não é apenas um veículo difusor de uma ode à modificação corporal, mas também atinge lugar de vislumbamento, criação de

alianças, celebração do prazer, da criatividade e marcado pelo cuidado de si, no sentindo mais foucaultiano possível.

Se pensarmos Foucault às lentes da contemporaneidade, identificamos uma borrada fronteira entre os limites da disciplina e do prazer no processo de *enhancement* corporal nesses processos aos quais os pupilos se submetem. Há um contínuo de investimentos baseados não mais no processo de controle repressor, mas sim em um processo de controle estimulador. O coach não obriga que o pupilo faça: ele o orienta, cativa, estimula e convence a fazer o que propõe para atingir o *shape* de palco a partir de sua autoridade.

Neste ponto a distinção entre quem é autoridade e quem é obediente fica nublada no ritual de sacrifício corporal: há um borramento de fronteiras entre o disciplinado e o disciplinador, de modo que o pupilo quer se submeter à uma ordem (expertise disciplinadora) para se reconhecer, e o mentor (coach) encontra seu equilíbrio no domínio do outro (VILLAÇA, 1999).

Nesse ínterim, vivenciei na própria pele como ocorre a forja de um atleta de fisiculturismo e considero que é inegável o papel da expertise do coach neste processo de construção corporal. Considero que esta peritagem do coach pode ser dividida em duas instâncias, ambas de mesma importância: uma primeira mais global que se refere ao conhecimento que o coach detém sobre o esporte fisiculturismo; e uma mais específica, relacionada àquilo que o coach sabe sobre como o corpo do atleta responde a cada prática bioascética proposta e realizada. Este domínio sobre o funcionamento do corpo do atleta é como se fosse um relacionamento afetivo, quanto maior o “tempo de relacionamento” entre coach e pupilo, mais detalhes biológicos o primeiro conhece do segundo; e mais confiança o segundo tem nos saberes e procederes do perito ao qual entrega seu corpo.

A partir da empiria mobilizada nesta tese, foi possível identificar que a entrega do pupilo decorre, dentre diversos fatores, à expertise do coach, a partir de seu conhecimento acadêmico (formação) e prático (*shapes* de atletas e currículo de títulos obtidos). Tal entrega se retroalimenta gradativamente obedecendo a questões-chave, como: a percepção do pupilo sobre as mudanças no próprio corpo; o poder moral que o coach exerce sobre o pupilo; e o reconhecimento social deste pupilo.

Também foi possível de identificar que não são todos os pupilos que se entregam ao máximo, pois há modulações no nível de obediência aos coaches. Esta

entrega é diretamente proporcional à expertise do pupilo: quanto mais conhecimento/formação ele tem, maior é a entrega de seu corpo aos protocolos propostos pelo coach.

Esses níveis de modulação da entrega, à primeira análise, podem parecer um tanto que restritivos, considerando que aparentemente há um encaixotamento dos sujeitos em subgrupos que tendem a maior ou a menor entrega ao coach adotando como base a graduação de sua expertise e de sua obediência. Entretanto, tal sistema não é estritamente fechado, mas sim fluído. Evidentemente que não há uma fronteira definida entre cada uma dessas caracterizações, tampouco um determinado pupilo se encontre exclusivamente em uma delas, não possuindo características das demais. Não são posições estanques e hierárquicas que todos passam, e sim um ponto de referência para demonstrar o processo de constituição de um pupilo que pode chegar a uma condição, inclusive, de se tornar um coach. Tal matriz tem como potencial a possibilidade de visualizar os lugares que um pupilo assume na relação com seus coaches, não se resumindo apenas a rotulá-los como mais ou menos entregues.

Mesmo que o coach não esteja diariamente com o pupilo para cuidar da dieta, do treinamento e das outras variáveis envolvidas na vida do atleta (às vezes os coaches estão em outros estados, ou até mesmo outros países), o pupilo chega a um ponto em que cumpre à risca tudo aquilo, sem questionar, nem desviar do que foi proposto pelo coach. Por vezes, mesmo que haja questionamentos internos sobre o motivo de tais práticas bioascéticas, as dúvidas sobre o certo ou errado, há um poder moral do coach sobre o pupilo, que aparentemente o impede de não seguir as ordens propostas.

A confiança na expertise do coach é fundamental, pois somente assim podemos nos entregar de corpo e alma às manipulações propostas por ele. Estas modificações as quais submetemos nossos corpos são baseadas em um “sacrifício orientado” por um guru, um expert naqueles rituais. Um conjunto de processos bioascéticos “na medida” para que alcancemos um *shape* competitivo, nem maiores nem menores do que o nosso corpo toleraria.

Somos detentores de um corpo mutável, que toma frente como principal protagonista na constituição das subjetividades contemporâneas. As ações sobre si e os cuidados corporais que os sujeitos realizam não deixam de ser elementos políticos. Como Rose (2013) indica, o foco da política da própria vida são as

decisões e escolhas individuais sobre si mesmo. Houve uma emancipação do corpo, tornando-o elemento fundamental nos debates, nas lutas e “marcando território” no processo identitário; tudo tendo como bases a peritagem biomédica aliada à sistematização ordenada de conhecimentos sobre como modificá-lo e aperfeiçoá-lo.

Essas formas pelas quais os sujeitos se mutacionam, como responsáveis pelas próprias práticas sobre si mesmo; ou corresponsáveis, concedendo tal poder modificador a algum expert contemporâneo não são nada além de políticas da própria vida, no sentido mais puro proposto por Rose (2013). Esses “exercícios sobre si” fazem da vida do sujeito uma portadora de valores estéticos, baseados em critérios de estilos e de enquadramento social, derivados da escolha e do livre-arbítrio de cada um, tomando como base a liberdade individual sobre decidir por qual caminho seguir e a criação de formas de vida que promovam a auto-realização (GIDDENS, 2002).

A aparência e a projeção corporal acabam se tornando pontos centrais, onde se focalizam os processos reflexivos, de modo que o corpo se torna parte visível da “bioidentidade” (ORTEGA, 2005). Tal agenciamento reflexivo sobre o corpo se torna um elemento necessário para a construção do sujeito. Neste processo mutacional, remodulam-se estilos, aparências e preferências sexuais, tomando como ponto de partida o esforço do eu em fugir da marginalização social, garantindo popularidade, mesmo que tal popularidade seja paga com altos valores financeiros, ou até mesmo, com a saúde do sujeito. Tal visibilidade social na contemporaneidade reflete-se nos diversos aplicativos relacionados às mídias sociais em que os corpos são elementos fundamentais, “marcadores de presença”. A partir das imagens nestas redes, projetam-se as bioidentidades a partir das aparências corporais, tendo como pano de fundo “estilos de vida” que – ao menos externamente – podem parecer constituidores de narrativas de vida fidedignas àquilo que se reflete nos corpos.

Como estudos que podem se desdobrar deste, posso vislumbrar a comparação do que relatei em rotinas de preparação para competições de fisiculturismo a outras práticas bioascéticas que podem ser tidas como radicais e semelhantes no processo de fabricação corporal, que mutacionam o corpo: modificações sexuais, cirurgias bariátricas visando alta redução do peso corporal, colocação de próteses corporais...

Sempre primando pela não emissão de um posicionamento contrário ou a favor de tais procedimentos radicais (cirúrgicos ou não) na busca de um corpo

modificado. Tampouco cabe aqui dizer o que é pior, ou melhor, visto frente à sociedade: não seria um corpo cirurgicamente atingido algo menos legítimo que um corpo alcançado no suor da sala de musculação. Cada um possui um ritual de sacrifício e de radicalidade diferente.

De um lado: podem ser médicos, podem ser coaches, podem ser quaisquer detentores de alguma expertise institucionalizada ou não. De outro lado: podem ser pacientes, podem ser clientes, podem ser pupilos. Não importa como denominá-los, mas sim devemos identificar que nesta relação de saber-poder há um agente emissor e um outro agente receptor do processo de subjetivação sobre si mesmo; um ser perito, detentor de autoridade, e um ser obediente, devedor de fidelidade. Apesar de obediente, este pupilo (receptor da peritagem do expert contemporâneo) não é um ser inerte, ele também age sobre si mesmo, ou nas decisões que precisa tomar sobre os procedimentos cirúrgicos e nos cuidados pré e pós-operatórios; ou mesmo como personagem ativo nas rotinas sacrificantes as quais se submete o corpo. Tudo no processo de construção corporal é bioascese, sacrifício exclusivo no corpo e pelo corpo.

Por fim, mais uma vez lembro-me do motivo gerador de tudo isso, de toda minha trajetória acadêmica (que se refletiu em uma trajetória como atleta), que culminou nesta tese de doutorado: aquela aula que dei em minha prática de estágio de Educação Física no Ensino Médio. Eu não sou mais o mesmo daquela época. Os anos se passaram e percebo que faltou um elemento básico a ser passado aos alunos àquela época: se você não tomar todos os cuidados, o corpo irá pagar o preço no futuro. Não há “almoço grátis” quando se refere às práticas bioascéticas sacrificantes na busca de um corpo de nível competitivo. Portanto, considero que se você não visa um *shape* de competição, não vale a pena adentrar neste universo das práticas radicais, arriscadas e sacrificantes, pois, o corpo musculoso é um corpo “alugado”, por mais que você esteja acompanhado de um expert nas modificações corporais, que tenha ciência do todo e, principalmente, peritagem sobre você mesmo, seu corpo é o bem mais precioso que você tem, e ele é único.

REFERÊNCIAS

ABRAHIN, O.S.C *et al.* Prevalência do uso e conhecimento de esteroides anabolizantes androgênicos por estudantes e professores de educação física que atuam em academias de ginástica. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**. São Paulo: 2013. 13 p.

AGUIAR, Vera Lucia Trabbold. **A busca do corpo ideal como sintoma contemporâneo - Os significados do corpo para os adolescentes masculinos que frequentam academias de ginástica na cidade de Montes Claros - MG.**' 01/04/2008 224 f. Mestrado em CIÊNCIAS DA SAÚDE Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, BELO HORIZONTE, 2008.

ALBORNOZ MUÑOZ, Natalia; CORNEJO CHÁVEZ, Rodrigo; ASSAÉL BUDNIK, Jenny. Structural Conditions of the Teacher-Student Relationship: An Analysis of Teachers' Discourses in the Current Context of Educational Reform in Chile. **Forum Qualitative Sozialforschung / Forum: Qualitative Social Research**, [S.l.], v. 18, n. 3, sep. 2017. ISSN 1438-5627.

ALBUQUERQUE, Fabiana Andrade. "Meu corpo em campo: reflexões e desafios no trabalho etnográfico com imigrantes na Itália". **Cadernos De Campo**. 26(1): 309-326, 2017.

ALEXANDRINO, Daniela Fantoni de Lima. **O Corpo Representado por Mulheres Atletas de Body Building**' 01/03/2010 110 f. Mestrado em EDUCAÇÃO FÍSICA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA, VIÇOSA, 2010.

ALMEIDA, Flávia Renata de. **Uso de drogas ilícitas em atletas jovens**' 01/07/2012 92 f. Mestrado em EDUCAÇÃO FÍSICA - UEL - UEM Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, LONDRINA, 2012.

AMES, J.; SOUZA, D.Z. Falsificação de medicamentos no Brasil. **Rev. Saúde Pública**, São Paulo , v. 46, n. 1, Feb. 2012.

ANDRADE, A.G *et al.* Uso de álcool e outras drogas entre universitários brasileiros. **Revista Brasileira de Psiquiatria**, Vol.34(3), pp.294-305.Out 2012.

ANTUNES, Priscilla de Cesaro. **Práticas corporais integrativas: experiências de contracultura na atenção básica e emergência de um conceito para o campo da saúde.** Tese (Doutorado). Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, UFRGS, 2019.

AQUINO NETO, F.R.. O papel do atleta na sociedade e o controle de dopagem no esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Rio de Janeiro, v. 7, n. 4, p.138-148, jul. 2001.

ARAÚJO, J.P.. **O uso de esteroides androgênicos anabolizantes entre estudantes do ensino médio no Distrito Federal.** 2003. 83 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Educação Física, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2003.

ARAÚJO, L.; ANDREOLO, J.; SILVA, M.S. Utilização de suplemento alimentar e anabolizante por praticantes de musculação nas academias de Goiânia-GO. **Rev. Bras. Ciên. e Mov.**, Goiânia, v. 10, n. 3, p.13-18, jul. 2002.

ATKINSON, Michael. O empírico contra-ataca: fazendo etnografia realista. In: GOMES, I.M; FRAGA, A.B; CARVALHO, Y.M (org). **Práticas Corporais no Campo da Saúde: uma política em formação.** Porto Alegre: Rede Unida, 2015.

ÁVILA, V.; MOREIRA, M.; CARNEIRO, M.; SOUSA, L. Qual o preço para um "corpo perfeito"? **Medicina Desportiva informa**, 2014, 5(5), pp. 4-6.

AZEVEDO, A. *et al.* Dismorfia muscular: A busca pelo corpo hiper musculoso. **Motricidade**, Vila Real, v. 8, n. 119, p.55-66, 2012.

AZEVEDO, Andrea Maria Pires. **Compulsão pelo corpo musculoso e estetização da saúde**: um estudo sobre dismorfia muscular. 01/03/2011 191 f. Mestrado em EDUCAÇÃO FÍSICA FESP - UPE - UFPB Instituição de Ensino: FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO, Recife, 2011.

BARBOZA, J.S; TAVARES, R.E; LOYOLA, Y.C.S; GARCIA, J.A.D. Uso de Anabolizantes na Adolescência: Questões biopsicossociais. **Revista Ciências em Saúde**. v.3, n.4 (2013)

BARROS, D.D.; SILVA, V.C.; SILVA, I.A.; FERREIRA, A. A. P. Anabolizantes: uma abordagem científica. **Revista Brasileira de Educação e Saúde**. v.4, n.1, 2014.

BASQUES, M. O dna francês: biossociabilidade e politização da vida. **Sci. stud.**, São Paulo, v. 5, n. 3, Set. 2007.

BAZTÁN, A.A. **Etnografia**: metodologia cualitativa em la investigaci3n sociocultural. Barcelona: Marcombo, 1995.

BAUDRILLARD, J. **América**. Rio de Janeiro: Rocco, 1986, p. 108.

BAUER, M.W; GASKELL, G. **Pesquisa Qualitativa com Texto Imagem e Som**: um manual prático. Traduç3o de Pedrinho A. Guareschi – 11.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.

BEAL, B. Disqualifying the official: An exploration of social resistance through the subculture of skateboarding. **Sociology of Sport Journal**, Champaign, n.12, p.252-26, 1995.

BORGES, Robson Machado. **Estudar com professores**: a formaç3o continuada e o processo de mudanç3a de concepç3o de ensino na educaç3o física escolar. Tese (Doutorado). Programa de Pós-graduaç3o em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educaç3o Física, Fisioterapia e Danç3a da UFRGS. 2018.

BOSSLE, Fabiano. **O Eu do Nós**: o professor de educaç3o física e a construç3o do trabalho coletivo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. Tese (Doutorado), 2008. - Escola de Educaç3o Física, Programa de Pós-Graduaç3o em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2008.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Traduç3o: Fernando Tomaz – 15ªediç3o – Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2011.

BOYLE, E. Marketing muscular masculinity in Arnold: the education of a bodybuilder. **Journal of Gender Studies**. Vol 19. pp.153-166. 2010. DOI: <https://doi.org/10.1080/09589231003695872>

BRASIL. **Lei nº 11.343, de 23 de Agosto de 2006**. Lei das Drogas: Institui o Sistema Nacional de Políticas Públicas Sobre Drogas. Ministério da Casa Civil, 23 de Agosto de 2006.

BRASIL. **Lei nº 9965, de 27 de abril de 2000**. Restringe a venda de Esteroides Anabolizantes e da outras providências. Ministério da Casa Civil, 27 de abril de 2000.

BRASIL. **Portaria nº 397, de 10.10.2002**. Classificaç3o Brasileira de Ocupaç3es: CBO. Ministério do Trabalho e Emprego, 2017.

BRASIL. **Projeto de Lei nº 5.554/2009**. Regulamentaç3o da profiss3o de Coach. Ministério do Trabalho e Emprego, 2009.

BREDER, Debora; COELHO, Paloma. Desvelando imagens: o visível e o indizível na pele que habitamos. **Rev. Estud. Fem.** [online]. 2017, vol.25, n.3, pp.1489-1502.

BUCHER, R. A ética da prevenç3o. **Psic.: Teor. e Pesq.**, Brasília, v.23, n. spe, p.117-123, 2007.

CAMILO, Juliana Aparecida de Oliveira; FURTADO, Rafael Nogueira. Doping e a lógica da escolha. **Athenea Digital. Revista de pensamento e investigación social**, [S.l.], v. 17, n. 1, p. 23-41, mar. 2017. ISSN 1578-8946.

CARLINI-COTRIM, B. ROSEMBERG, F. Drogas: prevenção no cotidiano escolar. **Cadernos de Pesquisa**, 74, p. 40-46, 1990.

CASTIEL, L.D. GUILHAM, M,C.R; FERREIRA, M.S. **Correndo o risco**: uma introdução aos riscos em saúde. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2010.

CASTIEL, L.D. Vivendo entre exposições e agravos: a teoria da relatividade do risco. **Hist. cienc. saude-Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 2, p. 237-264, Oct. 1996.

CASTRO-CARRASCO, Pablo Javier *et al*. A autoeficácia docente para a resolução de conflitos entre professores. **educ.educ.**, Chia, v. 15, n. 2, ago. 2012

CAVALCANTI, Silede Leila Oliveira. **Corpos tristes, Velhices alegres: Do velho instituído pelo discurso da caridade e da higiene ao idoso saudável inventado pelos saberes gerontogeriatricos'** 28/02/2013 257 f. Doutorado em História. Instituição de Ensino: Universidade Federal de Pernambuco, Recife. UFPE, 2013.

CECCHETTO, F. *et al*. Onde os fracos não têm vez: discursos sobre anabolizantes, corpo e masculinidades em uma revista especializada. **Physis**, vol.22, no.3, p.873-893. 2012.

CECCHETTO, F.; MORAES, D. R. de; FARIAS, P. S. de. Distintos enfoques sobre esteroides anabolizantes: riscos à saúde e hipermasculinidade. **Interface - Comunic., Saude, Educ.**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 41, p.369-382, 2012.

CESARO, H.L. **Os “Alquimistas” da vila**: masculinidades e práticas corporais de hipertrofia numa academia de Porto Alegre. 2012. 111 f. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Departamento de Educação Física, UFRGS, Porto Alegre, 2012.

CELLARD, A. A análise documental. In: POUPART, J. *et al*. **A pesquisa qualitativa**: enfoques epistemológicos e metodológicos. Petrópolis: Vozes, 2012. p. 295-316.

CERTEAU, Michel de. Entrevista: História de Corpos. In: **Projeto História**, São Paulo, (25), pp 407-412, dez. 2002.

CHAVES, Simone Freitas. **Educação física e esteróides anabolizantes: riscos e desejos no labirinto dos espelhos'** 01/03/2007 206 f. Doutorado em EDUCAÇÃO FÍSICA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE GAMA FILHO, RIO DE JANEIRO, 2007.

COQUET, R. OHL, F. ROUSSEL, P. Conversion to bodybuilding. **International Review for the Sociology of Sport**. Volume: 51 issue: 7, page(s): 817-832, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1012690214557102>

CORREA, D.B.; NAVARRO, A.C. Distribuição de respostas dos praticantes de atividade física com relação a utilização de suplementos alimentares e o acompanhamento nutricional numa academia de Natal/RN. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Jan-Feb, 2014, Vol.8(43), p.35(17)

COSTA, M.J.A. Uma Analítica do Poder Pastoral – A emergência das disciplinas em Michel Foucault. **Mnemosine**. Vol.3, nº1, p. 80-110, 2007.

COURTINE, J.J. Os stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo. In: SANT'ANNA, D.B (Org.) **Políticas do corpo**. São Paulo: Estação Liberdade, 1995.

CRAWFORD, R. The boundaries of the self and the unhealthy other: reflections on health, culture and aids. **Social Science & Medicine**. v. 38, n. 10, p. 1347-1365, 1994.

DAHLKE, Ana Paula. **A saúde nos currículos de formação superior em educação física: uma análise do discurso de estudantes dos cursos de licenciatura e bacharelado da UFRGS.** Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano. Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da UFRGS. 2017.

DAVISON, C; SMITH, G. D; FRANKEL, S. Lay epidemiology and the prevention paradox: the implications of coronary candidacy for health education'. **Sociology of Health and Illness**, 13 (1): 1-19, 1991.

DENZIN, N.K.; LINCOLN, Y.S. (editors). **Handbook of qualitative research.** Thousand Oaks: Sage Publications; 1994.

DERRIDA, Jacques. **A farmácia de Platão.** São Paulo: Iluminuras, 1991.

DERRIDÁ, J. Marx é Alguém. *In: Pensar em não ver.* Escritos sobre as artes do visível (1979-2004). Tradução: Marcelo Jacques de Moraes. Florianópolis: Editora UFSC, 2012.

DIAS, A. Etnografias do Cyberespaço. *In: FERIANE, D.M; DA CUNHA, F.M; DULLEY, I (orgs.) Etnografia, Etnografias.* Ensaios sobre a diversidade do fazer antropológico. São Paulo: Annablume; FAPESP, 2011.

DINIZ, D.; CASTRO, R. O comércio de medicamentos de gênero na mídia impressa brasileira: misoprostol e mulheres. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 27, n. 01, p.94-102, 01 jan. 2011.

DODGE, Tonya; WILLIAMS, Kevin J. ; MARZELL, Miesha ; TURRISI, Rob Maisto, STEPHEN A. Judging Cheaters: Is Substance Misuse Viewed Similarly in the Athletic and Academic Domains? **Psychology of Addictive Behaviors**, 2012, Vol.26(3), pp.678-682

DOYLE, S. Reflexivity and the capacity to think. **Qualitative health research**. 23 (2), 258-255. 2012.

DUARTE, R. Pesquisa qualitativa: reflexões sobre o trabalho de campo. **Cad. Pesqui.**, São Paulo , n. 115, Mar. 2002

ELIAS, V.A. O corpo além do corpo: os reflexos da (im)possibilidade. **Epistem Somat.** 2007; 4(1):119-36.

ESTEVAO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Cultura da "corpolatria" e body-building: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte** – Ano 3, Número 3, 2004, 3(3):13-25

FARIAS, P.S.; CECCHETTO, F.;SILVA,P.R.P. Homens e mulheres com H(GH): gênero, masculinidades e anabolizantes em jornais e revistas de 2010. **Cad. Pagu**, Campinas , n. 42, p. 417-445, June 2014

FARO, Livi Ferreira Testoni de. **"Mulher com bigode nem o diabo pode": um estudo sobre testosterona, sexualidade feminina e biomedicalização.** 31/05/2016 292 f. Doutorado em Saúde Coletiva. Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, UFRJ. 2015.

FERREIRA, Andre Gonçalves. **Corpo, cinema e juventude: prelúdios do homem pós-orgânico'** 09/12/2015 63 f. Mestrado em CIÊNCIAS DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, Rio de Janeiro, 2015.

FERREIRA, U. M. G *et al.* Utilização de óleos de aplicação local intramuscular para fins estéticos por praticantes de musculação. **Motricidade**, Abril, 2012, Vol.8(S2), p.SS647(12)

FISCHER, R.M.B. Docência, cinema e televisão: questões sobre formação ética e estética. **Revista Brasileira de Educação** v. 14 n. 40 jan./abr. 2009.

FLICK, U. **Introdução à pesquisa qualitativa.** Porto Alegre: Artmed, 2009.

- FLICK, U.; GARMS-HOMOLOVA, V.; ROHNSCH, G. When They Sleep, They Sleep' Daytime Activities and Sleep Disorders in Nursing Homes. **Journal of Health Psychology**. Los Angeles, London, New Delhi, Singapore and Washington DC Vol 15(5) 755–764, 2010
- FLICK, U. Entrevista Episódica. In: BAUER, M.W.; GASKELL, G. **Pesquisa Qualitativa com Texto Imagem e Som: um manual prático**. Tradução de Pedrinho A. Guareschi – 11.ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013.
- FONSECA, Angela Couto Machado. **Corpo, biopolítica e direito : percursos filosóficos da ordenação e regulação biológica**. 22/08/2014. Doutorado em Direito. Instituição de Ensino: Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2014.
- FONSECA, S;J.; DE OLIVEIRA, A.J.;PIERUCCI, A.P.T Dismoria muscular em homens não atletas praticantes de treinamento resistido: uma revisão sistemática. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Jan-Feb, 2014, Vol.8(43), p.52(6)
- FORTES, Rogério da Costa. **Humano, demasiado orgânico: problematizações acerca do imperativo do Sujeito Cerebral**. 14/10/2015. Mestrado em Saúde Coletiva Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, UFRGS, 2015.
- FOUCAULT, M. O sujeito e o poder. In: DREYFUS, H. & RABINOW, P. (Org.). Michel Foucault. **Uma trajetória filosófica: para além do estruturalismo e da hermenêutica**. Rio de Janeiro: Forense universitária, 1995.
- FOUCAULT, M. “O Cuidado com a Verdade”. In: FOUCAULT, M. **Ditos e Escritos**, v.IV. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2003a.
- FOUCAULT, M. “Sexualidade e Poder”. In: FOUCAULT, M. **Ditos e Escritos**, v.IV. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2003b.
- FOUCAULT, M. **As Palavras e as Coisas: Uma Arqueologia das Ciências Humanas**. [tradução de Salma Tannus Muchail]. 9ª ed. São Paulo: Martins Fontes, 2007.
- FOUCAULT, M. **Lecciones sobre La voluntad de saber**. Buenos Aires: Fondo de Cultura Económica, 2012.
- FRAGA, Alex Branco. **Corpo, Identidade e bom-mocismo: cotidiano de uma adolescência bem-comportada**. Belo Horizonte: Autêntica, 2000.164p.
- FRAGA, Alex Branco. **Exercício da informação: governo dos corpos no mercado da vida ativa**. Autores Associados, 2006.
- FRANCO, A.M. Attaining Olympus: A Critical Analysis of Performance-Enhancing Drug Law and Policy for the 21st Century, 28 S. **Cal. Interdisc. L.J.** v.1, 2018.
- GARRAT, D. Psychoanalytic-Autoethnography: Troubling Natural Bodybuilding. **Qualitative Inquiry**, 21(4), 343–353, 2015. <https://doi.org/10.1177/1077800414542699>
- GEERTZ, C. **A Interpretação das Culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.
- GIDDENS, A. **A constituição da sociedade**. São Paulo: Martins Fontes, 1989.
- GIDDENS, A. Foucault, Nietzsche e Marx. In: GIDDENS, A. **Política, sociologia e teoria social**. São Paulo: Ed. Unesp, 1998.
- GIDDENS, A. Estruturalismo, pós-estruturalismo e a produção da cultura. In: GIDDENS, A. & TURNER, J. (Org.). **Teoria social hoje**. São Paulo: Unesp, 1999.
- GIDDENS, A. **Modernidade e identidade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2002.
- GLASER, B.G; STRAUSS, A.L. **The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research**. Chicago: Aldine Pub.Co., 1967.
- GÓMEZ, Zandra Pedraza. Corpo, Pessoa e Ordem Social. In: **Projeto História**, São Paulo, (25), pp 81-97, dez. 2002.

GRANJA, Edna et al . O (não) lugar do homem jovem nas políticas de saúde sobre drogas no Brasil: aproximações genealógicas. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 20, n. 11, p. 3447-3455, Nov. 2015 .

GREMILLION, H. The Cultural Politics of Body Size. **Annual Review of Anthropology**. v.34, p.13-32, 2005.

GUATTARI, F. **Caosmose**: um novo paradigma estético. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1992, p.157.

GUIZZO, B.S; KRZIMINSKI, C.O; SANTOS, L.H.S. "Pedagogia do Terror": um modo eficaz de prevenir o HIV/AIDS?. **Anais do Salão de Iniciação Científica da UFRGS**, 2002.

HOGLE, L.F.; Enhancement, Technologies and the Body. **Annual Review of Anthropology**. v.34, p.695-716, 2005.

HOLSTEIN J.; GUBRIUM J. Context: working it up, down and across (ch. 19). *In*: SEALE, G. GOBO, J. F. GUBRIUM & D. SILVERMAN (Eds). **Qualitative Research Practice**. Thousand Oaks: Sage, 2004

HOWE, P. An ethnography of pain and injury in professional rugby union: The case of Pontypridd RFC. **International Review for the Sociology of Sport**. Warsaw, PL, n. 36, v.3, p. 289-303, 2001.

IBARZÁBAL, F.A. Fisicoculturistas consumidores de esteroides anabolizantes y SUS relaciones com La autodescripción física y la ansiedad física social. **Universitas Psychologica**, 10(1), 137-147, 2011.

IRIART, J.A.B.; ANDRADE, T.M. Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 18, n. 5, Oct. 2002.

IRIART, J.A.B; CHAVES, J.C.; ORLEANS, R.G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 25, n. 4, Apr. 2009

JOB, I.; FRAGA, A. B.; NETO, V. M. Invisibilidade das revistas científicas brasileiras de educação física nas bases de dados. **Cadernos BAD (Portugual)**, n. 1, 2008.

JONES, S. H; ADAMS, T. E; ELLIS, C. **Handbook of Autoethnography**. Left Coast Press. 2015.

JOY, A.*et al*. Writing it up, writing it down: being reflexive in accounts of consumer behavior. *In*: BELK, R. (org.). **Handbook of qualitative research methods in Marketing**. Edward Elgar: Northampton, 2006, p. 345-360.

KLEIN, A. M. Man makes himself: Alienation and self-objectification in bodybuilding. **Play & Culture**, 5(4), 326–337. 1992.

KLEIN, A. M. Pumping Irony: Crisis and Contradiction in Bodybuilding, **Sociology of Sport Journal**, 3(2), 112-133. 1986. DOI: <https://doi.org/10.1123/ssj.3.2.112>

KOZINETS, R. **On Netnography**: Inicial Reflections on Consumer Research Investigations of Cyberculture, 1997.

KUHN, Peter. Thematic Drawing and Focused, Episodic Interview upon the Drawing—A Method in Order to Approach to the Children's Point of View on Movement, Play and Sports at School. **Forum: Qualitative Social Research**. Volume 4, No. 1, Art. 8 – Januar 2003

LA BOÉTIE, Etienne de. **Discurso da Servidão Voluntária**. São Paulo, 1999, 239 p.

LANDOLPHO, Flávia de Jesus. **Culturas do corpo e opressão, enquanto bullying, na realidade de adolescentes em vivência escolar – um olhar sobre as produções acadêmicas (2002 – 2012)**' 27/03/2015 154 f. Mestrado em Educação. Instituição de Ensino: Universidade Nove de Julho, São Paulo, 2015.

LAZURAS, L ; BARKOUKIS, V ; TSORBATZLOUDIS, H. Toward an Integrative Model of Doping Use: An Empirical Study With Adolescent Athletes. **Journal Of Sport & Exercise Psychology**, Feb, Vol.37(1), pp.37-50, 2015.

LE BRETON, David. **A Sociologia do Corpo**. Petrópolis: Vozes, 2006. 101p.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**. 6ª Ed. São Paulo: Papirus, 2013.

LEFÈVRE, F. Debate sobre o Artigo de Minayo & Sanches. **Cad. Saúde Públ.**, Rio de Janeiro, 9 (3): 239-262, jul/set, 1993

LÉVI-STRAUSS, C. **O pensamento selvagem**. São Paulo: Editora Nacional e Editora da USP, 1970.

LEWIS-BECK, M. S., Bryman, A.; FUTING LIAO, T. **The SAGE encyclopedia of social science research methods** Thousand Oaks, CA: SAGE Publications Ltd, 2004. doi: 10.4135/9781412950589

LOBO, Ana Paula Timm *et al.* O uso indevido de anabolizantes na cidade de São Paulo: um estudo qualitativo. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria** 52: 25-34, 2003.

LOBO, Ana Paula Timm. **O uso indevido de anabolizantes na cidade de São Paulo: um estudo qualitativo** 01/04/2002 89 f. Mestrado em Psicobiologia. Instituição de Ensino: Universidade Federal de São Paulo, São Paulo, 2002.

LOPES, Mirela Valerio. **Vigorexia: entre o vício, a saúde e o estilo de vida** 10/10/2014 145 f. Mestrado em Ciências Sociais. Instituição de Ensino: Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2014.

LUPTON, D. Corpos, prazeres e práticas do eu. **Educação & Realidade**. Porto Alegre. UFRGS/FACED. vol.25, n.2, pp.15-48. jul/dez, 2000.

MACEDO, C.L.D. *et al.* Uso de esteroides anabolizantes em praticantes de musculação e/ou fisiculturismo. **Rev Bras Med Esporte**, Niterói , v. 4, n. 1, Feb. 1998.

MACHADO, E.P. **De aprendiz a coach: o aprendizado sobre o uso de anabolizantes entre estudantes de Educação Física**. Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, UFRGS, 2015.

MACHADO, E.P. **Ratos de Academia On-Line: Trabalho de Conclusão do Curso de Licenciatura em Educação Física da ESEFUFGRS**. 2009

MARCACUZCO QUINTO, A.; MANRIQUE MUNÍCIO, A.; LOINAZ SEGUROLA, C.; JIMÉNEZ ROMERO, L. Rotura hepática espontânea secundaria al uso de esteroides anabolizantes. **Cirugia Espanola**, 2014, Vol 92(8), PP. 570-572.

MARKHAM, A. BUCHANAN, E. Ethical Decision-Making and Internet Research. Recommendations from the AoIR **Ethicks Working Committee**. v.2, AoIR, 2012.

MATTOS, Rafael da Silva; LUZ, Madel Therezinha. Sobrevivendo ao estigma da gordura: um estudo socioantropológico sobre obesidade. **Physis**, Rio de Janeiro , v. 19, n. 2, p. 489-507, 2009 .

MCLLVEEN, P., BECCARIA, G., PREEZ, J. Du; PATTON, W. (2010). Autoethnography in Vocational psychology: Wearing Your Class on Your Sleeve. **Journal of Career Development**, 37(3), 599–615, 2010.

MELO, Maria da Penha Pereira de. **Análise Bioética da Relação Médico-Paciente na Perícia Médica da Previdência Social**. 18/07/2013, Mestrado em Bioética, Ética aplicada e Saúde Coletiva. Instituição de Ensino: Fundação Oswaldo Cruz, Niterói, 2013.

MILARE, S.A.; YOSHIDA, E.M.P. Coaching de executivos: adaptação e estágio de mudanças. **Psicol. teor. prat.**, São Paulo , v. 9, n. 1, jun. 2007

MILLER, Peter; ROSE, Nikolas. Governing economic life. In: GANE, M; JOHNSON, T. (Ed.) **Foucault's new domains**. London: Routledge, 1993. p.75-105

MOLINA NETO, V.. Etnografia: uma opção metodológica para alguns problemas de investigação no âmbito da Educação Física. In: MOLINA NETO, V.; TRIVINOS, A. **A Pesquisa Qualitativa na Educação Física: Alternativas Metodológicas**. p.118. 3.ed – Porto Alegre: Sulina, 2010.

MONAGHAN, L. **Bodybuilding, drugs and risk**. London: Routledge, 2001.

MORAES, Danielle Ribeiro de. **Entre Tiro, Porrada e Bomba: esteroides anabolizantes androgênicos, gerencialismo arriscado e os discursos médicos moralizantes'** 28/04/2016 167 f. Doutorado em SAÚDE PÚBLICA Instituição de Ensino: FUNDACAO OSWALDO CRUZ, Rio de Janeiro, 2016.

MORAES, Danielle Ribeiro de; CASTIEL, Luis David; RIBEIRO, Ana Paula Pereira da Gama Alves. "Não" para jovens bombados, "sim" para velhos empinados: o discurso sobre anabolizantes e saúde em artigos da área biomédica. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro , v. 31, n. 6, p. 1131-1140, June 2015 .

MORAES, T.P.B. Anabolizantes nas buscas da web. Um estudo sobre o interesse sazonal por esteroides anabolizantes no Brasil. **RJLB**, Ano 1 (2015), nº 1.

MULLER, Paula Alice Dodo. **A (ciber) evangelização de nativos digitais pelas Redes Sociais**. 08/04/2015 86 f. Mestrado em Cognição e Linguagem Instituição de Ensino: Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, Campos dos Goytacazes, 2015

MYSKIW, Mauro. **Nas controvérsias da várzea: trajetórias e retratos etnográficos em um circuito de futebol da cidade de Porto Alegre**. 2012. 415f. Tese (Doutorado) - Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2012.

NOGUEIRA, F.R.S.; BRITO, A.F; VIEIRA, T.I; OLIVEIRA, C.V; GOUVEIA, R.L.B. Prevalência do uso de recursos ergogênicos em praticantes de musculação na cidade de João Pessoa, Paraíba. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, January-March 2015, Vol.37(1), pp.56-64

OLIVEIRA, I.C.V.; LEÃO, I.S.;ALCHIERI, J.C. Análise do perfil sociodemográfico e desejo de modificação corporal em usuários de anabolizantes. **FIEP BULLETIN**. v. 84, 2014.

OLIVEIRA, Maria Ester Lima. **A produção corporal em academias de musculação**. 01/06/2009 123 f. Mestrado em Sociologia. Instituição de Ensino: Universidade Federal de Pernambuco, Recife. UFPE, 2009.

OLIVEIRA, Ubirajara de. **"O Uso de Esteróides Androgênicos Anabolizantes entre Adolescentes e a sua Relação com a Prática da Musculação"** 01/11/2012 98 f. Doutorado em SAÚDE DA CRIANÇA E DO ADOLESCENTE Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS, CAMPINAS, 2012.

ORTEGA, F. Do corpo submetido à submissão ao corpo. In: ORTEGA, F. **O corpo incerto: Corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea**. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.

ORTEGA, F.J.G. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. **Cadernos de Saúde Coletiva**. Vol. 11, Nº. 1, pp.59-77. 2003.

PALMA, A.; ABREU, R.A.; CUNHA, C. A. Comportamentos de risco e vulnerabilidade entre estudantes de Educação Física. **Rev. bras. epidemiol.**, São Paulo , v. 10, n. 1, Mar. 2007.

PAPINI, Pedro Augusto. **Fragmentos de um cálice: drogas e narrativas**. Dissertação (Mestrado). Instituto de Psicologia. Universidade Federal do Rio Grande do Sul, 2015.

PEDRO, Clelder Luiz. **Sites de redes sociais como ambiente informal de aprendizagem científica**. 03/02/2014 undefined f. Mestrado em ENSINO DE CIÊNCIAS E EDUCAÇÃO MATEMÁTICA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, Londrina, 2014.

PANIAGO, M.; LIMA, P. A. Poder pastoral em Men's Health: forjando tipos femininos para fabricar identidades masculinas. **Revista (Con)Textos Linguísticos**, Vitória, v. 8, n. 10, p. 175-194, 2014.

PEIRANO, Marisa. **A favor da etnografia**. Rio de Janeiro, Relume Dumará, 1995.

PEREIRA, L.P. Utilização de recursos ergogênicos nutricionais e/ou farmacológicos em uma academia da cidade de Barra do Pirai, RJ. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, Jan-Feb, 2014, Vol.8(43), p.58(7)

PORTOCARRERO, V. **As Ciências da Vida: de Canguilhem a Foucault**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2012.

POSSAS, M.C.; MEDEIROS, C.R.O.; VALADAO JUNIOR, V.M. Organizing: compreendendo interações e práticas do Grupo Galpão. **Rev. adm. empres.**, São Paulo , v. 57, n. 5, p. 439-452, set. 2017 .

PRATES, Camille Jacques. **O Complexo W.I.T.C.H. – Acionando a magia para formar garotinhas nas redes de consumo**. 01/01/2008 194 f. Mestrado em Educação. Instituição de Ensino: Universidade Luterana do Brasil. Canoas. ULBRA, 2008.

QUADRADO, Raquel Pereira. **Práticas bioascéticas contemporâneas: notas sobre os corpos masculinos nas comunidades que discutem cirurgia plástica na rede social Orkut**. 01/08/2012 168 f. Doutorado em Educação em Ciências Química da Vida (UFSM - FURG) Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio Grande Sul, 2012.

RABER, W. Doping and Substance-Induced Performance Enhancement: Not Just Anabolic-Androgenic Steroids and Not Only in Sports. **Austrian Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism**, Vol.6(1), pp.34-40, 2013.

RABINOW, P. Artificialidade e iluminismo: da sociobiologia a biossociabilidade. In: BIEHL, J.G. (Org.). **Antropologia da razão: ensaios de Paul Rabinow**. Rio de Janeiro: Relume Dumara, 1999, p. 135-157.

RAMOS, Célia Maria Antonacci. Dos grafites às tatuagens/Da cidade ao corpo: o imaginário político de jovens partindo de expressões visuais desde os anos 70. In: **Projeto História**, São Paulo, (25), pp 115-124, dez. 2002.

RECUERO, R. BASTOS, M. ZAGO, G. **Análise de Redes para Mídia Social**. Porto Alegre: Sulina, 2015.

RESSURREICAO, Sueli Barros da; SAMPAIO, Sonia Maria da Rocha. Transições e reconfigurações do self de jovens indígenas na experiência universitária. **Psicol. Esc. Educ.**, Maringá , v. 21, n. 3, p. 495-504, dez. 2017 .

ROCHA, M. AGUIARA, F; RAMOS; H. O uso de esteroides androgênicos anabolizantes e outros suplementos ergogênicos – uma epidemia silenciosa. **Revista Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo**. v.9 Jul–Dec 2014, pp. 98–105

ROCHA, N.S. **“O que eu trabalho hoje, é com vídeos”**: A construção da carreira de Youtuber a partir da análise de vídeos *Draw My Life*. Trabalho de Conclusão de Curso. Escola de Administração, UFRGS, 2017.

RODEK, J ; IDRIZOVIC, K ; ZENIC, N ; PERASOVIC, B ; KONDRIC, M. Differential Analysis of the Doping Behaviour Templates in Three Types of Sports. **Collegium Antropologicum**, May, Vol.37 Suppl 2, pp.211-217, 2013.

ROSA, Gabriel Artur Marra e. **Facebook: negociação de identidades, medo de se expor e subjetividade.**' 01/05/2012 144 f. Mestrado em Psicologia. Instituição de Ensino: Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2012.

ROSE, Nikolas. Governando a alma: a formação do eu privado. In: SILVA, Tomaz Tadeu da (Org.). **Liberdades reguladas: a pedagogia construtivista e outras formas de governo do eu.** Petrópolis: Vozes, 1998. p. 30-45.

ROSE, Nikolas. **A política da Própria Vida: biomedicina, poder e subjetividade no século XXI.** São Paulo: Paulus, 2013.

RUGGIERO, Milena Abdelnur. **Sobre a promoção da saúde na contemporaneidade: um desafio ao educador farmacêutico.** 11/08/2014 162 f. Mestrado em Educação. Instituição de Ensino: Universidade Estadual Paulista Julio de Mesquita Filho/Rio Claro, Rio Claro, UNESP, 2014.

RUIZ-RICO, Gerardo; ZAGALAZ-SÁNCHEZ, Mluisa; ZURITA ORTEGA, Felix; SÁNCHEZ, Manuel; CHACÓN CUBEROS, Ramón; CACHÓN-ZAGALAZ, Javier. Young People Attitudes Toward Doping Depending on the Sport they Do. **Apunts. Educacion Fisica y Deportes.** pp. 29-39, 2017.

SABINO, C. O uso ritual de esteroides anabolizantes em academia de musculação: Uma abordagem antropológica. **Arquivos em Movimento**, Rio de Janeiro, v.1, n.1, p.7-16, janeiro/junho 2005.

SABINO, C. **O peso da forma. Cotidiano e uso de drogas entre Fisiculturistas.**' 01/04/2004 366 f. Doutorado em Sociologia e Antropologia. Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro. Biblioteca Depositária: IFCS, SIBI

SABINO, C. **Os marombeiros construção social de corpo e gênero em academia de musculação.**' 01/01/2000 198 f. Mestrado em SOCIOLOGIA E ANTROPOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, RIO DE JANEIRO, 2008.

SABINO, C.; GAMA, D.; GRIVET, E. RETONDAR, J.J.M.; CASTRO, J.B.P.; MATTOS, R.S.; ESPÍRITO SANTO, W.E. Sobrevivendo ao estigma da hipertrofia: notas etnográficas sobre o fisiculturismo feminino. **Arquivos em Movimento**, v.15 - n.1 - 2019

SANDS, R. **Sport ethnography.** Champaign, IL: Human Kinetics, 2001.

SANTANA, Patrícia Nardelli Pinto. **Autoajuda e Divulgação Científica: Interseções.** Mestrado em Antropologia Social. Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Porto Alegre, UFRGS, 2014.

SANTOS, A. F. *et al.* Anabolizantes: conceitos segundo praticantes de musculação em Aracaju (SE). **Psicol. estud.**, Maringá, v. 11, n. 2, Aug. 2006.

SANTOS, Azenildo Moura. **Imagem corporal, estética e "Bodybuilding culture" em três academias brasileiras: uma análise qualitativa.**' 23/04/2014 153 f. Doutorado em Saúde Coletiva Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA, 2014.

SANTOS, G. O.; SILVA, L.F.F.. Os significados do lixo para garis e catadores de Fortaleza (CE, Brasil). **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro, v. 16, n. 8, Aug. 2011.

SANTOS; V. **Ágora digital: o cuidado de si no caminho do diálogo entre tutor e aluno em um ambiente virtual de aprendizagem.** Tese (Doutorado). PPGEDU. Faculdade de Educação, UFRGS, 2012.

SANTOS, M.A. *et al.* Corpo, saúde e sociedade de consumo: a construção social do corpo saudável. **Saude soc.** 28 (3) 07 Out 2019Jul-Sep 2019. Disponível em <https://doi.org/10.1590/S0104-12902019170035>. ISSN 1984-0470.

SAWICKI, K. Bodybuilding as a subcultural lifestyle of peripheral youth. **Health, Risk & Society.** Vol 18, pp.283-300, 2016. DOI: [10.1080/13698575.2016.1211256](https://doi.org/10.1080/13698575.2016.1211256)

SCHAFER, Cn; HVOLRIS, J; KARLSMARK, T; PLAMBECH, M. Muscle enhancement using intramuscular injections of oil in bodybuilding: review on epidemiology, complications, clinical evaluation and treatment. **European Surgery-Acta Chirurgica Austriaca**, Apr, Vol.44(2), pp.109-115, 2012.

SERRANO, J.L.; CAMINHA, I,O; GOMES, I.S.; NEVES, E.M.; LOPES, D.T. Mulheres trans e atividade física: fabricando o corpo feminino. **Interface (Botucatu)**. 2019; 23: e180624

SHAPIRO, M. Does technological enhancement of human traits threaten human equality and democracy? **San Diego L. Rev**, 2002, 39: 769-842.

SIBILIA, Paula. **O show do Eu**. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 2008.

SILVA, A.C. **Corpos no Limite: Suplementos Alimentares e Anabolizantes em Academias de Ginástica**. Jundiaí: Paco Editorial, 2017.

SILVA, A.C; FERREIRA, J.. Musculação e cotidiano laboral: significados atribuídos às dores corporais em uma academia de ginástica do Rio de Janeiro. **Ciênc. saúde coletiva**, Rio de Janeiro , v. 24, n. 10, p. 3969-3976, Oct. 2019

SILVA, Fabiano Almeida da. "**Body-Building e a confiança e medo no uso dos anabolizantes: uma análise sociológica.**" 01/06/2012 115 f. Mestrado em SOCIOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA/JOÃO PESSOA, JOÃO PESSOA, 2012.

SILVA, Glaucia Eunice Gonçalves da. **Teoria do discurso e etnografia pós-estruturalista: aproximações metodológicas para investigação no campo da educação especial**. II Simpósio Pós-Estruturalismo e Teoria Social: Ernesto Laclau e seus Interlocutores 25 a 27 de setembro de 2017 Pelotas/RS – Brasil

SILVA, K. G.; LIMA, R. M. Prevalência da utilização de anabolizantes pelos estudantes de Educação Física na cidade de Campos dos Goytacazes. **Vértices**, Campos dos Goytacazes, v. 1, n. 9, p.123-147, 2007.

SILVA, P.R.P. *et al.* Prevalência do uso de agentes anabólicos em praticantes de musculação de Porto Alegre. **Arq Bras Endocrinol Metab**, São Paulo , v. 51, n. 1, Feb. 2007.

SILVA, Rafaella de Sousa. **Gênero e sexualidades em intersecção e mo(vi)mento no cenário escolar cubatiense**. 26/03/2014 174 f. Mestrado em História. Instituição de Ensino: Universidade Federal de Campina Grande, Campina Grande. UFCG, 2014.

SILVA, S.A.P.S. A Pesquisa Qualitativa em Educação Física. **Revista Paulista de Educação Física**. São Paulo, v.10, n.1, p.87-98, jan/1996;

SILVEIRA, Raquel. **Vivendo Ciências: As (co)existências de diferentes ontologias científicas da Educação Física**. 2016. 431f. Tese (Doutorado) - Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2016.

SOUZA, M.V. *et al.* **Anabolizantes, uma discussão sem preconceito**. Universidade Federal de Lavras. Disponível em: <http://www.editora.ufla.br/index.php/component/phocadownload/category/56-boletins-de-extensao?download=1082:boletins-extensao>

STOKVIS, R. The Emancipation of Bodybuilding. **Sport in Society** 9(3):463-479. 2006. DOI: [10.1080/17430430600673480](https://doi.org/10.1080/17430430600673480)

SYLVESTRE, Ana Paula Melo. **O Eu e o Outro OnlineDiscurso, Poder e Identidade nas Redes Sociais**' 07/06/2013 156 f. Mestrado em Linguística. Instituição de Ensino: Universidade de Brasília, Brasília, 2013.

TEIXEIRA, Fábio Luís Santos; CAMINHA, Iraquitã de Oliveira. Saúde, exercício físico e medo de envelhecer: problematizações sobre o antienvelhecimento nos discursos de fisiculturistas amadoras. **Motri.**, Ribeira de Pena , v. 13, n. spe, p. 51-64, abr. 2017.

THORPE, H. **Snowboarding bodies in theory and practice**. London, Palgrave: 2011.

TRABAL, P. E se os esportistas que se dopam quisessem “fazer direito”? **Movimento**. Porto Alegre, v. 19, n. 04, p. 11-43, out/dez de 2013.

TRAVERSINI, Clarice Salete. **Programa Alfabetização Solidária: o governo de todos e de cada um**. 01/04/2003 211 f. Doutorado em Educação. Instituição de Ensino: Universidade Federal do Rio Grande do Sul. UFRGS, 2003.

TURATO, E.R. **Tratado da metodologia da pesquisa clínico-qualitativa**. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

VALADÃO, Valdir Machado Jr; DE ALMEIDA, Rafaela Campos; MEDEIROS, Cintia Rodrigues de Oliveira. Empresa Junior: Espaço para construção de competências. **RAEP**. v. 15, n. 4, 2014.

VÁZQUEZ-MOURELLE, Raquel; LÓPEZ-PÉREZ, Arantzazu; LÓPEZ-PARDO; Estrella; BLANCO-LOBEIRAS, Sinda. ¿Tenemos presente en las instituciones sanitarias el consumo indebido de medicamentos con fines de dopaje? **Gaceta Sanitaria**. Volume 30, Issue 3, May–June 2016, Pages 235-236.

VELHO, Gilberto. Observando o familiar. In: VELHO, Gilberto. **Individualismo e cultura: notas para uma antropologia da sociedade contemporânea**. Rio de Janeiro: Zahar, 1994. p. 121-132.

VENTURI, Gustavo. Consumo de drogas, opinião pública e moralidade: motivações e argumentos baseados em uso. **Tempo soc.**, São Paulo , v. 29, n. 2, p. 159-186, May 2017.

VIEIRA, J.L.; ROCHA, P.G.M.; FERRAREZZI, R.A. A dependência pela prática de exercícios físicos e o uso de recursos ergogênicos. **Acta Scientiarum. Health Sciences**, Maringa, n. , p.35-41, 2010.

VIGARELLO, G. Inocular para proteger: a inoculação da varíola e a imagem do corpo. In: **Projeto História**, São Paulo, (25), pp 13-22, dez. 2002.

VILAÇA, M.M; PALMA, A. A nova genética para além da gestão de riscos e promoção da saúde: prolegômenos ao conceito de Biodesign. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro, p.813-832, 2011.

VILLAÇA, N.; GÓES, F. **Em nome do corpo**. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.

VILLAÇA, N. **Em Pauta: corpo, globalização e novas tecnologias**. Rio de Janeiro: Mauad: CNPq, 112p, 1999.

WACQUANT, L. **Body and soul**. Ethnographic notebooks of apprentice-boxer. New York: Oxford University Press, 2004.

WEBER, Florence. A entrevista, a pesquisa e o íntimo, ou: por que censurar seu diário de campo? **Horizontes Antropológicos**, Porto Alegre, v. 15, n. 32, p. 157-170, jul./dez. 2009.

WHEATON, B. ‘Just do it’: Consumption, commitment, and identify in the windsurfing subculture. **Sociology of Sport Journal**, Champaign, Ill, n.17, p. 246-274, 2000.

WILCOX, K. La Etnografía Como Una Metodología Y Su Aplicación Al Estudio De La Escuela: una revisión. **Lecturas de Antropología para Educadores: el ámbito de la antropología de la educación y de la etnografía escolar**. Madrid: Trotta,1993.

WILLIS, Roxana. Observations online: Finding the ethical boundaries of Facebook research. **Research Ethics**. November, 2017.

WITTIZORECKI, Elisandro Schultz. **Mudanças sociais e o trabalho docente do professorado de educação física na escola de ensino fundamental**: um estudo na rede municipal de ensino de Porto Alegre. Tese (Doutorado) 2009 – Escola de Educação Física. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, 2009.

WOLCOTT, H.F. Sobre La Intencion Etnografica. **Lecturas de Antropologia para Educadores**: el ámbito de la antropología de la educación y de la etnografía escolar. Madrid: Trotta, 1993.

ZAGO, L.F.; SANTOS, L.H.S. Os retratos de Dorian G(r)ay – corpo, imagem e subjetividade em um site de relacionamentos. Comunicação, **Mídia E Consumo**, 2014, Vol.11(32), p.93(25).

APÊNDICE A – QUADRO 1 - BUSCAS NO PORTAL DA CAPES: ANABOLIZANTES

PORTAL DE PERIÓDICOS DA CAPES (COM RELAÇÃO DIRETA)	
AUTOR (ANO)	RELEVÂNCIA
IBARZÁBAL (2011)	Abordagem quantitativa. Consumo de anabolizantes relacionado à ansiedade física e social.
ABRAHIN <i>et al</i> (2013)	Abordagem quantitativa. Consumo de anabolizantes relacionado ao desempenho físico e estético. Drogas mais utilizadas: Durateston, Deca-Durabolin, Oxandrolona, Winstrol (Estanazolol). Utilização de óleos de aplicação local.
MACEDO <i>et al.</i> (1998)	Abordagem quantitativa. Questionário aplicado em atletas de musculação e fisiculturistas. Apenas 2% assume a utilização do anabolizante e conseguiram tais drogas em farmácia e sem prescrição médica. Segundo os participantes, é possível que estas drogas, se administradas em doses “adequadas” não causariam danos à saúde.
CECCHETTO; DE FARIAS; DA SILVA E CORRÊA (2012)	Abordagem qualitativa. Análise das publicações sobre esteroides anabolizantes e ao <i>doping</i> feitas pela revista de artes marciais Tatame entre os anos de 1996 e 2010. Os autores concluem que há um descompasso entre o que é veiculado na imprensa, que condena o uso de tais fármacos, com o que é estimulado por esta: a musculosidade. Há, para os autores, uma associação deste corpo musculoso ao tipo tradicional de masculinidade, baseado na força e na virilidade.
CECCHETTO; MORAES E DE FARIAS (2012)	Abordagem qualitativa. Artigo discute dois distintos enfoques sobre a utilização dos anabolizantes: o primeiro sob a perspectiva da literatura biomédica, que versa sobre os efeitos destes fármacos na saúde dos jovens e um segundo, não menos importante, que se dá sob a perspectiva dos usuários, tomando como ponto de partida os aspectos socioculturais do consumo e a construção social da masculinidade.
IRIART; CHAVES E DE ORLEANS (2009)	Abordagem qualitativa. Etnografia. Entrevistaram 43 praticantes de musculação das classes populares e médias da cidade e chegaram à conclusão que os principais motivos para a utilização dos anabolizantes foram as questões estéticas. De acordo com os resultados, nos relatos dos entrevistados, foi perceptível a insatisfação com o corpo real, principalmente quando este é comparado ao padrão ideal disseminado pela mídia, além disso, os entrevistados apresentaram receio de ser desvalorizados ou excluídos do grupo de pares devido a algo que poderia ser intitulado, por grifos próprios, de “preconceito corporal”.
IRIART E ANDRADE (2002)	Abordagem qualitativa. Entrevistas e grupos focais. Analisaram a percepção de risco à saúde associada ao consumo de anabolizantes entre jovens praticantes de musculação em academias populares de Salvador. Estudo traz à tona a falta de informação dentre estes usuários, ao passo que o desejo de obter uma hipertrofia muscular se sobrepõe aos possíveis efeitos colaterais advindos destas.
PALMA; ABREU; CUNHA (2007)	Abordagem quantitativa. Analisado o <u>comportamento de risco entre estudantes de Educação Física</u> . Foram aplicados questionários (448 estudantes). Dezenove por cento dos estudantes afirmaram que fazem ou já fizeram uso de anabolizantes na vida. Ou seja, há um “ <u>dilema sanitário</u> ”. Uma das principais conclusões dos autores é que muitos alunos do curso de Educação Física não coadunam com discurso vigente na área da saúde e com a busca de estilos de vida “saudáveis”.
FERREIRA <i>et al.</i> (2012)	Abordagem mista. Entrevistados 45 praticantes de musculação da cidade de João Pessoa (Paraíba) que utilizavam algum tipo de óleo de aplicação local e estas foram submetidas à análise estatística. Grande parte deles (cerca de 89 por cento) possuía um grau de escolaridade inferior ao Ensino Médio e desconheciam os efeitos indesejáveis desta prática.
NOGUEIRA <i>et al.</i> (2015)	Abordagem quantitativa. Determinou o perfil dos usuários de esteroides anabolizantes e suplementos alimentares da cidade de João Pessoa, na Paraíba. Foram aplicados questionários em 510 sujeitos. O perfil descrito é majoritariamente de homens, jovens, com baixa escolaridade e com mais de quatro anos de treino.
FARIAS; CECCHETTO; SILVA (2014)	Abordagem qualitativa. Analisando o material jornalístico publicado no ano de 2010, o artigo discute as representações de corpo e gênero articuladas ao uso de substâncias anabolizantes nos meios de comunicação. Tal material, <u>indica que o imperativo do “corpo forte” é presente como mote para o uso de anabolizantes, tanto para homens quanto para mulheres.</u>
FONSECA <i>et al.</i> (2014)	Artigo de revisão. Investigou os títulos e resumos nas bases de dados utilizando os termos “ <i>muscle dysmorphia OR bigorexia</i> ”. Foram selecionados para a leitura 22 artigos, mas quatro foram utilizados para o estudo. Os valores de prevalência de DM variaram de 10% a 54%, dependendo do critério de avaliação e das características da amostra. De acordo com os autores, os valores de prevalência de DM em homens praticantes de TR foram considerados altos por se tratar de uma amostra de não atletas.
CORREA; NAVARRO (2014)	Abordagem quantitativa. Foram aplicados questionários em 51 praticantes de atividade física em uma academia de Natal, Rio Grande do Norte. As perguntas eram acerca da utilização de suplementos alimentares e a frequência deste uso. O artigo não possui uma relação direta à utilização dos anabolizantes, entretanto os autores discutem o tema no decorrer da publicação.
ZAGO; SANTOS (2014)	Abordagem qualitativa. Foram analisados fotografias e textos publicados por perfis em um site de relacionamentos para o público de homens gays. Os autores fazem a discussão acerca das relações entre a subjetividade (e a produção desta), do corpo e da imagem dos sujeitos envolvidos nas discussões. Os relatos de alguns frequentadores do site mostram períodos em que o “corpo era maior” (mais musculoso), de forma a trazer à tona a discussão acerca da <u>utilização de anabolizantes também pode ocorrer entre os homens gays.</u>
PEREIRA (2014)	Abordagem quantitativa. Por meio de um estudo quantitativo descritivo, o estudo teve como objetivo realizar um levantamento do perfil dos consumidores de recursos ergogênicos nutricionais em uma academia da cidade de Barra do Piraí, no Rio de Janeiro. Foram aplicados questionários a 101 praticantes de musculação. A maioria indicou consumir tais recursos sem a orientação profissional.

**APÊNDICE B – QUADRO 2 - BUSCAS NO BANCO DE TESES DA CAPES:
ANABOLIZANTES**

BANCO DE TESES DA CAPES – “ANABOLIZANTES”	
Referência	Resumo
<p>SILVA, Fabiano Almeida da. "Body-Building e a confiança e medo no uso dos anabolizantes: uma análise sociológica." 01/06/2012 115 f. Mestrado em SOCIOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA/JOÃO PESSOA, JOÃO PESSOA, 2012.</p>	<p>O presente trabalho versa sobre o problema do uso intensivo dos hormônios esteroides anabólicos androgênicos (EAAs), também conhecidos popularmente como esteroides anabolizantes, por homens frequentadores de academia de ginástica de um bairro popular na cidade de João Pessoa. Esta pesquisa tem como objetivo, compreender, dentro de uma perspectiva sociológica, a relação de confiança e medo nos usos dos hormônios esteroides anabolizantes, bem como, as próprias motivações para a prática da musculação e a utilização destas drogas masculinizantes. Diante do exposto, percebe-se que na sociedade contemporânea, o corpo tornou-se elemento central na vida de muitos indivíduos, realidade esta, fruto do fenômeno do culto ao corpo que nas últimas décadas tomou formas radicalizadas. Neste contexto, ao mesmo tempo em que a corpolatria se intensifica, paradoxalmente cresce, nas mesmas proporções, a insatisfação das pessoas com sua imagem corporal, principalmente quando comparados aos ideais corpóreos amplamente valorizados socialmente. Esta realidade se agrava em uma sociedade em que somos cobrados, julgados, classificados e identificados pela imagem corporal. Assim, a supervalorização da imagem corporal está fazendo com que muitas pessoas cometam excessos na utilização dos mais diferentes meios na busca pelo corpo esteticamente perfeito. Estes excessos estão cada vez mais cegos, sintoma da cultura do presenteísmo, onde sustenta o agora, como tempo mais importante para os que procuram a transformação da forma corporal. Tais fenômenos condicionam muitos indivíduos a embarcarem no submundo da utilização dos esteroides anabolizantes com a intenção de construir um corpo sarado em um curto espaço de tempo. Nestas circunstâncias a relação de confiança e medo tem importância particular, pois, a partir destes dois elementos (e também de outros), os indivíduos direcionam suas ações e discursos para o uso ou não uso destas substâncias.</p>
<p>LOBO, Ana Paula Timm. O uso indevido de anabolizantes na cidade de São Paulo: um estudo qualitativo 01/04/2002 89 f. Mestrado em PSICOBIOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO, SÃO PAULO, 2002.</p>	<p>Objetivo: O objetivo deste estudo foi investigar as razões, implicações e padrões de uso de Esteroides Anabolizantes Androgênicos, por jovens não atletas. Metodologia: Utilizando-se dos princípios de uma investigação qualitativa, foram entrevistados 40 usuários/ex-usuários (não atletas) de anabolizantes. Utilizou-se, para tanto, um questionário semi-estruturado, elaborado com base em entrevistas realizadas com Informantes-chave (pessoas que possuem um conhecimento específico sobre a população em estudo). A amostragem utilizada foi intencional e por critérios. A amostra foi obtida através da técnica de bola-de-neve e o tamanho da mesma foi determinado pela saturação teórica das informações, ou seja, as entrevistas não mais acrescentavam dados novos aos já adquiridos. Resultados e Conclusões: Os homens jovens são os principais usuários de anabolizantes, utilizando-os em quantidades maiores que as terapêuticas e combinando múltiplos anabolizantes. Utilizam essas drogas em ciclos e determinam a dose usando estratégias que denominam pirâmide ou stack. Personalidade narcisista e pressões sociais os levam a consumir anabolizantes a despeito dos efeitos adversos que podem desenvolver. Ginecomastia, alteração da libido, diminuição da imunidade, redução do volume espermático, problemas dermatológicos, cardiovasculares, agressividade e violência são os efeitos mais citados. Apesar de não se identificar uma dependência do tipo clássica, semelhante aquela desenvolvida pelo uso de cocaína, alguns consumidores cumprem os critérios do DSM-IV para tal. Dismorfia corporal e comum entre eles, quando passam a acreditar que são franzinos apesar de na verdade serem musculosos. A desinformação sobre os efeitos dos anabolizantes piora ainda mais a situação desses consumidores. Nem a ilegalidade na forma de obtenção, nem o potencial de desenvolvimento de efeitos adversos parecem deter o uso não médico de anabolizantes por esses jovens</p>
<p>MORAES, Danielle Ribeiro de. Entre Tiro, Porrada e Bomba: esteroides anabolizantes androgênicos, gerencialismo arriscado e os discursos médicos moralizantes 28/04/2016 167 f. Doutorado em SAÚDE PÚBLICA Instituição de Ensino: FUNDAÇÃO OSWALDO CRUZ, Rio de Janeiro, 2016.</p>	<p>Este trabalho possui por objeto de estudo o discurso médico sobre os riscos que cercamos diferentes usos dos anabolizantes e seus efeitos sobre as práticas sanitárias. Ele é endereçado ao campo da Saúde Coletiva e a como seus modos baseados no discurso da performance e do gerencialismo, de um lado, e dos riscos em saúde, de outro, se fazem presentes nas atuais formas de se analisar e orientar as práticas sanitárias. Esse gerencialismo arriscado produz situações paradoxais que permeiam: primeiro, a produção do conhecimento, em que se localizam o campo da saúde e as ideias-força da saúde coletiva; segundo, a relação de pesquisadores do campo com seus objetos de estudos e seus modos de fazer pesquisa em saúde, que muitas vezes naturalizam um olhar utilitarista que reflete a mercadorização da pesquisa e das práticas sanitárias. Esses processos de naturalização respaldam o lugar de autoridade em que se encontra o discurso médico e os processos de moralização daí emanados. Orientada pelos estudos sociais da ciência e pela análise de discurso de tendência foucaultiana, durante a trajetória de pesquisa privilegiei para análise textos acadêmicos da área biomédica, utilizando uma base de recuperação de referências como ferramenta arqueológica. Em um primeiro momento, realizei uma análise de enunciações sobre os riscos de anabolizantes na literatura biomédica, problematizando a classificação médica sobre os usos banidos e autorizados dos EAA. Em um segundo momento, identifiquei redes de cooperação de autores que atuam na produção de (novos) objetos de pesquisa e processos autorizadores</p>

	do discurso médico como organizador da vida social, mecanismos biopolíticos em torno do que é arriscado para a saúde das pessoas, propostas de controle de riscos e processos de moralização aí implicados, a partir da exploração das metáforas sobre a noção de doping.
<p>SANTOS, Azenildo Moura. Imagem corporal, estética e "Bodybuilding culture" em três academias brasileiras: uma análise qualitativa. 23/04/2014 153 f. Doutorado em Saúde Coletiva Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DA BAHIA, 2014.</p>	<p>This study presents the results of the thesis entitled, "Body Image and Bodybuilding Culture" in Three Brazilian Gyms: a qualitative analysis", which reports an ethnographic perspective and the bodybuilding culture. The specific objectives are expressed in article format, which together comprise the thesis, a partial requirement for the evaluation doctorate in public health. The present study was guided by ethnographic principles and was the approach chosen to explore the research question. Data were gathered by means of "observant participation" - as proposed by Lóic Wacquant (2002). In other words, at the same time the author was observing the environment, he was also training in the gyms. Three gyms were selected following the approval of the research project and according to different socio-economic standards of the individuals and the gyms. Data collection was based upon obtaining approval from the gym managers and owners. The three gyms selected were in Recife, state of Pernambuco, Northeast Brazil. The first article entitled, "Anabolic Androgenic Steroid (AAS) Use, Body Image and Brazilian Culture: The Perfect Storm!" is a non-systematic review, and this article discusses, argues, and reveals aspects of body image, the use of anabolic steroids, and the culture of the body within the Brazilian culture of values of body aesthetics, and presents new evidence of this interlacing and the consequences of the search for a body aesthetic within a new "aesthetic" pattern - as a perfect storm among bodybuilders. The second article is entitled, "Motivations for Body Construction, and Bodybuilders Lifestyle: An Ethnographic Study" and the purpose of this study was to describe and investigate the pursuit of the ideal body through a body change, the bodybuilder lifestyle, and the social relationships within the culture of bodybuilding.</p>
<p>CHAVES, Simone Freitas. Educação física e esteróides anabolizantes: riscos e desejos no labirinto dos espelhos 01/03/2007 206 f. Doutorado em EDUCAÇÃO FÍSICA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE GAMA FILHO, RIO DE JANEIRO, 2007.</p>	<p>As práticas sociais, notadas pelas formas de ver, compreender e agir com o corpo na contemporaneidade, entre elas a utilização de esteróides anabolizantes, têm se apresentado como sintoma de uma cultura de supervalorização da imagem, de transformação e intervenção corporal e da gestão de si através de substâncias que possam controlar, potencializar e extrair do corpo o máximo de eficácia. Observando o crescimento desta prática nos cursos de educação física, e certos, de que as motivações que se inscrevem e perpassam os corpos e o uso dos esteróides são múltiplas e distantes de serem apreendidas por uma lógica racional, buscamos os caminhos do imaginário social para responder o problema central da pesquisa: quais os sentidos dos usos de esteróides anabolizantes pelos graduandos do curso de educação física? Propomos a investigação de três questões: a) que sentidos matriciam a utilização de esteróides anabolizantes pelos graduandos de educação física? b) que representações de corpo subjazem no discurso dos graduandos usuários de esteróides anabolizantes c) quais os sentidos de dever que o acadêmico usuário de esteróides anabolizantes constrói acerca do corpo e da prática profissional em educação física? Os caminhos teóricos foram abertos pelos filósofos René Descartes e La Mettrie, com o intuito de percorrermos as representações de um corpo-máquina; o antropólogo francês Le Breton na visão contemporânea da manipulação e intervenção sobre o corpo e na esteira do filósofo francês Gilles Lipovetsky, buscando o desenho de uma ética contemporânea.</p>
<p>SABINO, Cesar. O peso da forma. Cotidiano e uso de drogas entre Fisiculturistas. 01/04/2004 366 f. Doutorado em SOCIOLOGIA E ANTROPOLOGIA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO DE JANEIRO, RIO DE JANEIRO Biblioteca Depositária: IFCS, SIBI</p>	<p>O Objetivo desta tese é compreender a visão de mundo e a organização social dos fisiculturistas das academias do Rio de Janeiro. Procura entender o sentido do uso de drogas (esteróides anabolizantes), remédios, dietas e o mercado da saúde. Itens que participam na construção da pessoa do fisiculturista por intermédio de rituais de passagem. Enfatiza, também, nestas instituições, a relação entre o uso de esteróides e drogas como maconha e cocaína, explorando a ligação do consumo destas com a nova ideologia da saúde e a prática da violência anômica.</p>
<p>AGUIAR, Vera Lucia Trabbold. A busca do corpo ideal como sintoma contemporâneo - Os significados do corpo para os adolescentes masculinos que frequentam academias de ginástica na cidade de Montes Claros - MG. 01/04/2008 224 f. Mestrado em CIÊNCIAS DA SAÚDE Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DE MINAS GERAIS, BELO HORIZONTE, 2008.</p>	<p>Esta pesquisa objetivou compreender os sentidos atribuídos ao corpo pelos adolescentes masculinos frequentadores de academias de ginástica na cidade de Montes Claros - MG, que atuam como fatores motivacionais para práticas de exercícios físicos e para o consumo de esteróides anabolizantes ou energéticos. Foram entrevistados nove adolescentes masculinos frequentadores de duas academias de ginástica, com idades entre 14 a 20 anos. Utilizou-se o método de pesquisa qualitativa, com entrevistas semi-estruturadas como instrumento e uso das práticas discursivas e produção de sentido de Spink (2000) para a interpretação dos resultados, que se deu através da análise das categorias emergentes. Teorias Psicológicas do Desenvolvimento Humano foram usadas como referencial teórico. As transformações corporais da puberdade provocam mudança na imagem corporal fazendo com que um sentimento de estranhamento invada o adolescente, explicando à princípio, os vários motivos que os adolescentes deram inicialmente justificando à frequência às academias de ginástica: emagrecer, engordar, ter bem-estar físico e psicológico ou gostar de fazer exercícios. No entanto, a finalidade principal foi a de obter um corpo musculoso. Encontramos uma insatisfação com a imagem corporal vivida se estendendo por toda a adolescência, não apenas em seu momento inicial, contradizendo a literatura (PAPALIA, 2000; PALÁCIOS & OLIVA, 2004; BEE, 1997). Tal insatisfação é resultante de uma discrepância entre a imagem corporal vivida e a imagem corporal idealizada (LEVISKY, 1998), baseada em uma estética pósmoderna corporal, profundamente narcísica (OUTEIRAL, 2000; MALYSSE, 2006) disseminada e</p>

	<p>reforçada pela mídia. A auto-estima e o bem-estar destes adolescentes ficam nãependência de que o grupo de pares e o outro afetivo os reconheçam como possuidores desta imagem ideal (HARGREAVES E TIGGEMANN, 2006). A academia é o local para obter saúde, mudar a forma física, ganhar corpo, cuidar do corpo e ganhar músculos. Adolescentes associam musculação com saúde para camuflar a vaidade, por ser mais aceitável para o gênero masculino em nossa sociedade. Para sete dos jovens o início da frequência às academias se deu entre seus 14 ou 15 anos de idade, e não antes, por terem medo de que o excesso de exercício físico resulte em baixa estatura (RIBEIRO, 2006). A construção da identidade sexual e de gênero é fortemente influenciada pelas formas de percepção das normas de gênero. Outras formas citadas para se obter a imagem idealizada corporal foram o esporte, por dois deles e, cinco citaram o uso de anabolizantes por primos, colegas e amigos, confirmando pesquisas sobre o crescimento do uso de esteróides anabolizantes por adolescentes masculinos (RIBEIRO, 2002; SOUZA & FISBERG, 2002; ASSUNÇÃO, 2002; ARAÚJO e Cols, 2002; IRIART & ANDRADE, 2002). Um deles utiliza uma fórmula para emagrecer com energético, contra-indicada na adolescência. Os anabolizantes citados foram o Deca-Durabolin® ou Durateston® (RIBEIRO, 2006) e dois outros não encontrados na literatura. São usados por serem uma forma rápida para o aumento muscular, circulando tais informações entre os próprios adolescentes e frequentadores das academias (SABINO, 2005; IRIART & ANDRADE, 2002). São vendidos sem receita médica e os mais caros divididos entre os adolescentes. Entendem como perigoso o uso de anabolizantes, mas não o uso dos suplementos energéticos. Fatores protetivos citados para o não uso abusivo de esteróides anabolizantes foram ter boa relação familiar, frequentar academia de qualidade e ter boa autoestima.</p>
<p>LOPES, Mirela Valerio. Vigorexia: entre o vício, a saúde e o estilo de vida' 10/10/2014 145 f. Mestrado em CIÊNCIAS SOCIAIS Instituição de Ensino: PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE SÃO PAULO, São Paulo, 2014.</p>	<p>O presente trabalho visa discutir os padrões estéticos do corpo brasileiro levando em consideração, sobretudo o público masculino que atualmente teve seu corpo descoberto pela mídia e pelas empresas de produtos estéticos impondo sobre estes um novo padrão de corpo a ser atingido. A pressão midiática seria uma das responsáveis pela imposição de padrões estéticos, do dito corpo perfeito, que leva o indivíduo a cometer excessos como o uso de drogas anabolizantes uma vez que estas aceleram o processo de aquisição de músculos e também cometem excessos na prática repetitiva de exercícios físicos mesmo que desnecessários, o qual se convencionou chamar de vigorexia, um distúrbio por exercícios físicos, além de um distúrbio de imagem no qual os praticantes não enxergam seu crescimento muscular</p>
<p>ALMEIDA, Flávia Renata de. Uso de drogas ilícitas em atletas jovens' 01/07/2012 92 f. Mestrado em EDUCAÇÃO FÍSICA - UEL - UEM Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE ESTADUAL DE LONDRINA, LONDRINA, 2012.</p>	<p>Os debates sociais que surgiram nas últimas décadas sobre o uso de drogas entre os jovens têm merecido significativa atenção por parte de toda a sociedade. Isto decorre dos grandes desafios de se lidar com as mudanças durante a adolescência, pois nesta fase é maior a possibilidade de ter contato com qualquer tipo de droga (BAUS; KLUPEK, PIRES, 2002), seja qual for o motivo. Desta maneira, o objetivo do estudo foi identificar o uso experimental de drogas ilícitas em amostra representativa de atletas jovens, participantes dos Jogos da Juventude do Estado do Paraná - Fase Final, no ano de 2010, estabelecendo associações entre modalidades. O estudo teve delineamento transversal, de cunho quantitativo, utilizando-se de metodologia descritiva. A amostra do estudo foi composta por 2.144 atletas, na faixa etária de 10 a 18 anos, do sexo masculino e feminino, participantes dos Jogos da Juventude do Paraná - Fase Final - 2010. Para análise das variáveis dependentes do estudo, foi utilizado o Questionário Comportamentos de Risco em Jovens. Este instrumento foi traduzido a adaptado transculturalmente do Youth Risk Behavior Surveillance (YRBS) por Guedes; Lopes (2010), e dentre os diversos assuntos, aborda o uso de Maconha e outras drogas, totalizando 13 questões. Associado às essas questões, o instrumento investigou informações sócio-demográficas referenciadas pela ABEP (2008). Na caracterização sócio-demográfica da amostra foi utilizada estatística descritiva, e em cada estrato considerado, o cálculo da proporção. A magnitude das diferenças significativas entre ambos os gêneros foi analisadas mediante aplicação do Teste Qui-Quadrado. As taxas de prevalências relacionadas ao uso de drogas de cada item do instrumento foram identificadas e acompanhadas pelos respectivos Intervalos de Confiança de 95%. Para tanto, foi utilizado o Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 17.0. Os resultados do estudo indicaram as seguintes prevalências experimentais: Anabolizantes (2%), Cocaína (2,4%), Drogas Injetáveis (0,9%), Êxtase (1,8%), Heroína (0,9%), Inalantes (4%), Maconha (8,6%) e Metanfetaminas (0,8%). Em relação ao uso na vida de drogas ilícitas divididos por modalidades esportivas, destacaram-se os seguintes resultados: Anabolizantes (Futsal – 21,4%), Cocaína (Futebol de Campo – 19,2%), Drogas Injetáveis (Futsal – 25%), Êxtase (Handebol – 25,6%), Heroína (Handebol – 26,3%), Inalantes (Handebol e Futsal – 17,4%), Maconha (Handebol – 18,5%) e Metanfetaminas (Handebol – 23,5%). Pode-se concluir que os atletas jovens praticantes de Basquetebol, Ciclismo, Futebol, Futsal, Handebol e Voleibol relataram fazer uso na vida de pelo menos um tipo de droga ilícita considerado no estudo, destacando-se o Handebol e o Voleibol que apresentaram prevalências experimentais mais elevadas. A Ginástica Rítmica foi a única modalidade esportiva que apresentou prevalência zero de uso de drogas ilícitas.</p>
<p>ALEXANDRINO, Daniela Fantoni de Lima. O Corpo Representado por Mulheres Atletas de Body Building' 01/03/2010 110 f. Mestrado em EDUCAÇÃO FÍSICA Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE FEDERAL DE VIÇOSA, VIÇOSA,</p>	<p>Esta pesquisa tem como objetivo identificar a representação de corpo das atletas femininas praticantes de Body Building. Para tanto, foi utilizada a pesquisa descritiva de cunho qualitativo que se configurou como um dos mais adequados métodos para se atingir os objetivos propostos, adotando-se como instrumentos o estudo de referenciais teóricos, entrevistas e observação. A amostra foi composta por 9 mulheres atletas de Body Building, tendo como critérios de inclusão os seguintes itens: demonstrar motivação e vontade de</p>

2010.	<p>participar da pesquisa e participar ou ter participado de competições oficiais no Brasil. Foram entrevistadas também 1 bioquímica, 1 endocrinologista e 1 nutricionista para melhor embasar este estudo. Para tratamento dos dados utilizou-se a análise de conteúdo, proposta por Bardin (2008). Dentre as mulheres atletas entrevistadas, a idade média foi de 31 anos. 1 mulher solteira, 5 casadas, 2 divorciadas e 1 desquitada. 2 relataram ter filhos. O tempo médio de permanência nesse esporte foi de 6,33 anos. Das 9 atletas entrevistadas, 1 pertence à categoria Fitness, 2 ao Body Fitness, 2 ao Fisiculturismo e 4 ao Figure. Através das entrevistas ficou evidente que para essas atletas é atribuído ao corpo a principal fonte de felicidade e realização, dessa forma o corpo é visto como a principal fonte de vida dessas mulheres, e o mesmo assume o caráter de recompensa, de prêmio e de status social, e que para isso estão dispostas a qualquer tipo de exposição à programas de atividade física e ao uso indiscriminado de substâncias lícitas (suplementos alimentares) e ilícitas (esteróides anabolizantes), assumindo riscos à saúde. Ficou visível a influência da mídia na divulgação do corpo idealizado, o que contribui para que a busca por um corpo tido como "perfeito", para esse público, se acentue. Tais recursos ergogênicos, em especial os anabolizantes, são os responsáveis para que o corpo da mulher fique mais virilizado, assumindo aspectos masculinizantes. Concluiu-se, portanto, que as atletas de Body Building representam seus corpos como objeto passível de transformação e que é através dele que buscam conquistar a felicidade plena. Porém, ao adotarem tal significado, levam-nos a repensar o "corpo" tal como tem sido abordado pelos meios de comunicação de massa, tanto em propagandas como em programas assistidos por milhares de jovens à procura de um "ideal" de beleza.</p>
<p>FERREIRA, Andre Gonçalves. Corpo, cinema e juventude: prelúdios do homem pós-orgânico' 09/12/2015 63 f. Mestrado em CIÊNCIAS DO EXERCÍCIO E DO ESPORTE Instituição de Ensino: UNIVERSIDADE DO ESTADO DO RIO DE JANEIRO, Rio de Janeiro, 2015.</p>	<p>O corpo é uma invenção da cultura humana, um conjunto complexo de representações e símbolos, e sobre ele atuam as forças dos saberes e poderes vigentes da sociedade e do tempo histórico no qual está inserido. O século XXI assiste à ascensão da cibercultura, aos avanços tecnocientíficos, especialmente da informática, das telecomunicações e das biotecnologias depositarem sobre o corpo, suas mais importantes irradiações: expectativas e promessas, valores e juízos, produtos e modas. Basta olhar ao redor para verificarmos que o corpo é o alvo das (bio)ascenses pós-modernas: esteroides anabolizantes e psicofarmacos. Próteses biônicas, cirurgias plásticas, transplantes de órgãos; nomofobias, nanotecnologias, computadores de vestir, chips subcutâneos; seres geneticamente modificados; clones e avatares; biohackers. As subjetividades não somente foram deslocadas para o corpo, mas sofreram os efeitos derivados da aproximação com a categoria ontológica que mais se destaca quando o mundo é hiperestimulado pela cultura cibernética: as máquinas. A presença cotidiana dessas criaturas altera os modos de pensar, sentir e agir do humano, pois desperta os desejos de anulação das coerções biogenéticas, de melhorias funcionais do corpo, de constantes aprimoramentos estéticos e até mesmo, da imortalidade. O trabalho busca diálogo com estes recentes fenômenos, investindo esforços para analisar os processos que os originaram na mesma medida em que tenta compreendê-los, hoje, em suas principais manifestações, agendas e performances. O referencial teórico do trabalho apoia-se no pensamento do filósofo Richard Rorty, especialmente na ideia de que a cultura humana é construída a partir de um megavocabulário encarnado que concerne formas descritivas e interpretativas ao mundo, à sociedade e ao próprio humano, construindo-os, criando-os. Há dois temas nucleares no estudo: Juventude e Cinema. Através de análise metafórica da obra fílmica Avatar (2009), encontramos fortes sinais da relação simbiótica dos jovens com as máquinas, afinal, em um mundo interligado e fundamentalmente concebido como rede, a juventude da sociedade digital precisa manter-se exponencialmente conectada e em um modo de interações que só é possível através da hibridização corporal com a própria máquina. Em seguida, no cinema de ficção científica, foram analisados criticamente os personagens-ciborgues iconográficos RoboCop (1987 e 2014) e Exterminador do Futuro (1984 e 2009), para que pudéssemos verificar as mudanças das descrições conferidas aos corpos tecnoorgânicos apresentados na sétima arte. Verificamos que, no cinema sci-fi do final do século XX, predominavam vocabulários puristas e tecnofóbicos, enquanto no início do século XXI, pudemos identificar uma aproximação conciliadora e acima de tudo, benéfica para ambas as partes. À máquina fora concedida a condição humana, e ao humano, a condição maquinica. A descrição final nos une. É a ascensão da tecnofilia, da pós-organicidade.</p>
<p>AZEVEDO, Andrea Maria Pires. Compulsão pelo corpo musculoso e estetização da saúde: um estudo sobre dismorfia muscular. 01/03/2011 191 f. Mestrado em EDUCAÇÃO FÍSICA FESP - UPE - UFPB Instituição de Ensino: FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO, Recife, 2011.</p>	<p>dismorfia muscular tem sido identificada tanto em homens quanto em mulheres, provocando alterações da percepção da autoimagem e prejuízos socioculturais, e na saúde e bem-estar dos indivíduos. Nesse sentido, o objetivo deste estudo é analisar os aspectos socioculturais, psicológicos e o uso de recursos ergogênicos relacionados à dismorfia muscular, bem como, identificar os riscos promovidos pelo transtorno. Participaram 20 indivíduos, inscritos na rede mundial de computadores. Utilizou-se um questionário para coleta de dados e a análise documental para interpretação das respostas. Os resultados demonstram que as preocupações com a imagem corporal geram insegurança social, baixa autoestima e sentimentos de inferioridade, que seriam resolvidos se a pessoa tivesse corpos belos e fortes. A dismorfia muscular pode aumentar o risco de uso dos esteroides anabolizantes e o uso indiscriminado de suplementos alimentares. Conclui-se que a dismorfia muscular causa sofrimentos e prejuízos psicológicos, socioculturais e, desse modo, compromete a saúde das pessoas.</p>

APÊNDICE C ROTEIRO DE ENTREVISTAS SEMIESTRUTURADAS

First Review com os coaches

Este roteiro é um modelo de entrevista que pode, se necessário, ser realizada com o coach.

1. Primeiramente eu gostaria que você me contasse sua trajetória. Quem é você? O que te trouxe até esse mundo do fisiculturismo como coach? Fale um pouco sobre a sua trajetória de vida até aqui.
2. Conte-me com as tuas palavras o que faz um coach. Qual o papel do coach na vida do atleta? Você percebe alguma diferença entre atletas que possuem coach e atletas que não possuem coach? Tem algum caso específico que lembre de forma marcante essa diferença?
3. Há alguma diferença quando você está na posição de atleta para quando você está na posição de coach de outra pessoa? Se for possível, conte situações que exemplifiquem isso.
4. Conte-me como foi sua primeira experiência como coach. Você tinha medo de alguma coisa? Como você aprendeu tudo que sabe hoje em dia?
5. Para você qual a maior dificuldade na modificação corporal a qual você submete o atleta?
6. O que você acha da popularização da musculação (e do fisiculturismo)? Principalmente no fato que as pessoas estão cada vez mais tentando imitar a vida de um fisiculturista. Fale sobre situações que um fisiculturista passa para modificar o próprio corpo, que pessoas “normais” (não atletas) não são aconselhadas a passar.
7. Gostaria que você falasse sobre a relação entre os elementos básicos da vida do atleta que busca a modificação corporal: dieta, treinamento, descanso, suplementação, ergogênicos... Como você ordenaria essa lista? Você acha que há algo mais importante nesta lista?
8. Gostaria que você me contasse (desse exemplos) de situações em que levou seus atletas (ou você mesmo como atleta) ao limite corporal na busca de modificar algum elemento do *shape* deste atleta.
9. Nisso tudo que existe no fisiculturismo. Tanto o mundo “visível”, quanto no mundo underground, o que você considera mais perigoso nisso tudo? Você já teve medo de fazer algo em si mesmo, ou de solicitar algo para seus atletas?
10. Se você pudesse deixar uma mensagem às pessoas que buscam a qualquer custo modificar o próprio corpo, muitas vezes sem pensar nas consequências disso, o que você falaria?

Second review com os pupilos – Realizado originalmente para a dissertação de mestrado (MACHADO, 2015)

1. O que significa anabolizante para você? O que você associa com a palavra anabolizante? Fale sobre a possibilidade de ser um marombeiro “reconhecido” pelo grupo sem usar anabolizantes?
2. Você pode me falar sobre a importância que está em aprender a utilizar o anabolizante?
3. Você pode me contar como foi sua primeira experiência com os anabolizantes? Você sabia o que estava fazendo? Poderia, por favor, falar sobre isso?
4. Como você obteve estes primeiros conhecimentos sobre os anabolizantes? Poderia me relatar um fato em que você aprendeu sobre o uso dos anabolizantes?
5. Se você for pensar no seu dia de ontem, ou na semana passada, você observa se, em algum momento destes, o fato de ter utilizado anabolizantes contribuiu de forma boa ou ruim? De que forma os outros te tratam sabendo do fato que você domina o uso dos anabolizantes? Eles (que não dominam o uso dos anabolizantes) chegam a agir de alguma forma diferente contigo?
6. Alguma coisa mudou em sua vida depois que você aprendeu as técnicas de utilização dos anabolizantes? Qual a função deles para você hoje? Poderia me contar uma situação que mudou após seu domínio sobre estas técnicas?
7. Alguém de seu convívio também domina essa experiência sobre os anabolizantes? Alguém em sua casa, família ou amigos? Como eles vêem este seu conhecimento sobre (ou uso dos) os anabolizantes?
8. O que você associa hoje à palavra anabolizante?
9. Você lembra de alguma experiência que aconteceu com você antes do uso dos anabolizantes ou do conhecimento de como se usam os anabolizantes que, se tivesse ocorrido hoje, aconteceria de forma diferente?
10. Você considera que há uma diferença entre os que utilizam anabolizantes e os que não utilizam? Esta diferença fica só no físico ou também nas está presentes relações? Poderia me contar uma situação em que você percebe diferenças nas relações entre quem usa e quem não usa anabolizantes?
11. Como você faz para evitar os efeitos colaterais e o risco do uso dos anabolizantes? Como você aprendeu a fazer isso?
12. Como você se imagina sem a utilização do anabolizante na construção do seu corpo? Como você estaria?
13. Pensando em toda sua experiência com anabolizantes, você poderia me contar algum momento em que você pensou “nossa como eu fui capaz de usar/tomar isso?”
14. Qual a procedência dos anabolizantes? De onde eles vêm? Quem os fabrica? Quem os vende? Há anabolizantes de “confiáveis” e outros não? Poderia me relatar algum caso que você utilizou algo e não surtiu efeito ou então que você usou e deu muito efeito?
15. Você poderia me relatar o quanto e como você estudou até usar o primeiro anabolizante? Esta utilização foi de forma consciente?
16. Pensando no curso de Educação Física. Em algum momento você pensou “nossa, isso vai me ajudar a ficar mais forte, ou isso vai me ajudar com os anabolizantes”? Pode me relatar como e quando aconteceu?
17. No curso de graduação em Educação Física, como os demais alunos veem o aluno marombeiro? E os professores? Tem alguma situação interessante sobre isso que você gostaria de compartilhar?
18. Tomando como base a afirmação que “A Educação Física é um curso da área da saúde”. Como você se vê se formando em um curso da área da saúde, conhecendo tanto sobre os anabolizantes, sendo que há toda uma propaganda contra o uso deles?
19. Em algum momento você se viu sendo julgado(a) pela utilização dos anabolizantes? Pode me relatar uma situação?
20. Em algum momento você se vê como um artista que pode fazer o desenho do próprio corpo? Pode me relatar um momento em que sente isso? O anabolizante tem alguma influência sobre isso?
21. Que desenvolvimento você espera das tecnologias dos anabolizantes para os próximos anos? O que você acha que ainda há para melhorar nos anabolizantes?

APÊNDICE D – TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

(para o Coach)

Eu, Eduardo Pinto Machado, convido o coach de fisiculturismo _____ a participar voluntariamente do estudo intitulado “*Do corpo que é moldado: Uma etnografia da relação de expertise entre coach de fisiculturismo e pupilo*”.

Ao assinar este documento, você declara estar ciente de que o estudo será desenvolvido por Eduardo Pinto Machado, aluno do Doutorado do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, e tem como objetivo compreender como que se constitui esta relação de autoridade entre o *coach* de fisiculturismo e seu pupilo.

Por meio deste, você autoriza Eduardo Pinto Machado a realizar os seguintes procedimentos:

- Entrevistar, a partir de roteiro de entrevistas que aborda episódios sobre sua trajetória de vida e sobre seu aprendizado acerca das modificações corporais;
- Gravar o áudio da(s) entrevista(s) para posterior transcrição, armazenamento e utilização como depoimento oficial em seu Projeto de Doutorado;
- Analisar os diálogos resultantes sobre os processos de modificação corporal às quais submete Eduardo Pinto Machado, bem como troca de e-mails e mensagens de celular realizadas entre vocês;
- Analisar suas postagens nas redes sociais virtuais (*Facebook, Instagram e Youtube*) e os diálogos nela existentes, a fim de obter informações que colaborem com a empiria de seu Projeto de Doutorado, nunca expondo os dados que possam vir a identificar os envolvidos nos diálogos.

IMPORTANTE:

- Como toda pesquisa com seres humanos, há riscos. Dentre os quais: há a possibilidade de constrangimento na participação da entrevista; há a possibilidade de constrangimento na exposição das observações que o pesquisador irá realizar, as quais serão registradas;
- Para evitar tais riscos, serão utilizadas medidas para amenizar essas situações, como: em qualquer momento da entrevista ou da observação, eu poderei me retirar da pesquisa sem prejuízo algum; haverá possibilidade de solicitar que algum dos dados não sejam expostos ou sequer registrados; haverá, caso desejar, garantia do sigilo do nome; em toda publicação referente ao estudo em que terceiros sejam mencionados, um codinome será utilizado para que não identifiquem a pessoa; não haverá compensação monetária pela minha participação nesse estudo;
- Como benefícios, o participante da pesquisa terá o retorno dos achados após a conclusão do relatório final da tese.
- Ao assinar este documento, você indica que está ciente que pode realizar contato com Eduardo Pinto Machado, para quaisquer problemas referentes à sua participação no estudo, ou caso sinta que haja violação dos seus direitos, através do telefone (0XX51) 999154401 ou pelo email eduardo.machado@ufrgs.br
- Contato do Pesquisador Responsável: Professor Doutor Alex Branco Fraga. brancofraga@gmail.com. Telefone: 3308 5821 – ESEFID/UFRGS

_____, _____ de _____ de _____.

Nome completo do participante: _____

Assinatura do participante: _____

Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS.

Telefone: (51) 3308 3738. - Av. Paulo Gama, 110/ 7º andar. - Porto Alegre – RS.

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE ESCLARECIDO

(para os demais participantes, tanto outros atletas quanto outros coaches)

Eu, Eduardo Pinto Machado, convido _____ a participar voluntariamente do estudo intitulado “Do corpo que é moldado: Uma etnografia da relação de expertise entre coach de fisiculturismo e pupilo.”

Ao assinar este documento, você declara estar ciente de que o estudo será desenvolvido por Eduardo Pinto Machado, aluno do Doutorado do Programa de Pós-graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, e tem como objetivo compreender como que se constitui esta relação de autoridade entre o *coach* de fisiculturismo e seu pupilo.

Por meio deste, você autoriza Eduardo Pinto Machado a realizar os seguintes procedimentos:

- Entrevistar, a partir de roteiro de entrevistas que aborda episódios sobre sua trajetória de vida e sobre seu aprendizado acerca das modificações corporais;
- Gravar o áudio da(s) entrevista(s) para posterior transcrição, armazenamento e utilização como depoimento oficial em seu Projeto de Doutorado;
- Analisar os diálogos resultantes sobre os processos de modificação corporal que já teve experiência;
- Analisar suas postagens nas redes sociais virtuais (*Facebook, Instagram e Youtube*) e os diálogos nela existentes, a fim de obter informações que colaborem com a empiria de seu Projeto de Doutorado, nunca expondo os dados que possam vir a identificar os envolvidos nos diálogos.

IMPORTANTE:

- Como toda pesquisa com seres humanos, há riscos. Dentre os quais: há a possibilidade de constrangimento na participação da entrevista; há a possibilidade de constrangimento na exposição das observações que o pesquisador irá realizar, as quais serão registradas;
- Para evitar tais riscos, serão utilizadas medidas para amenizar essas situações, como: em qualquer momento da entrevista ou da observação, eu poderei me retirar da pesquisa sem prejuízo algum; haverá possibilidade de solicitar que algum dos dados não sejam expostos ou sequer registrados; haverá, caso desejar, garantia do sigilo do nome; em toda publicação referente ao estudo em que terceiros sejam mencionados, um codinome será utilizado para que não identifiquem a pessoa; não haverá compensação monetária pela minha participação nesse estudo;
- Como benefícios, o participante da pesquisa terá o retorno dos achados após a conclusão do relatório final da tese.
- Ao assinar este documento, você indica que está ciente que pode realizar contato com Eduardo Pinto Machado, para quaisquer problemas referentes à sua participação no estudo, ou caso sinta que haja violação dos seus direitos, através do telefone (0XX51) 999154401 ou pelo email eduardo.machado@ufrgs.br
- Contato do Pesquisador Responsável: Professor Doutor Alex Branco Fraga. brancofraga@gmail.com. Telefone: 3308 5821 – ESEFID/UFRGS

_____, _____ de _____ de _____.

Nome completo do participante: _____

Assinatura do participante: _____

Comitê de Ética em Pesquisa da UFRGS.

Telefone: (51) 3308 3738. Av. Paulo Gama, 110/ 7º andar. Porto Alegre – RS.

APÊNDICE E – REVISÃO SOBRE “ANABOLIZANTES” NO REPOSITÓRIO LUME, UFRGS

BIODINÂMICA

1. **Efeitos da nandrolona e da ceftriaxona na homeostasia glutamatérgica : uma busca por mecanismos interativos entre astrócitos e neurônios envolvidos no comportamento agressivo** Rodolphi, Marcelo Salimen (2017)
2. **Associação entre doença periodontal e dano muscular induzido pelo exercício : resultados preliminares de um estudo longitudinal** Pinto, João Paulo Nascimento e Silva (2017)
3. **Doença hepática gordurosa não alcoólica (DHGNA) em pacientes morbidamente obesos submetidos à cirurgia bariátrica : correlação entre os achados histopatológicos das biópsias hepáticas intraoperatórias e estado glicêmico basal** Souto, Kátia Elisabete Pires (2017)
4. **Avaliação da efetividade de estratégias multifacetadas na implementação de protocolo clínico-assistencial de profilaxia de tromboembolismo venoso em unidades clínico-cirúrgicas em hospital privado do sul do Brasil** Leal, Lisiane Freitas (2016)
5. **Avaliação da qualidade de vida em cuidadores e pacientes com osteogênese imperfeita** Vanz, Ana Paula (2016)
6. **Associação entre doença periodontal e fadiga muscular induzida pelo exercício : resultados preliminares de um estudo observacional** Goergen, Joseane (2016)
7. **Consumo materno de cafeína durante a gestação em diferentes ambientes intrauterinos e sua relação com medidas antropométricas de crianças nos primeiros meses de vida** Medeiros, Thamiris Santos de (2016)
8. **Efeitos de dois modelos de treinamento de hidroginástica em parâmetros fisiológicos de mulheres idosas dislipidêmicas : um ensaio clínico randomizado controlado** Costa, Rochelle Rocha (2015)
9. **Efeito do treinamento resistido associado a decanoato de nandrolona e lepidium meyenii sob parâmetros biológicos em ratos wistar** Ferrao, Simone Krause (2015)
10. **Estudo clínico e molecular em indivíduos com osteogênese imperfeita e análise do tratamento com bifosfonados** Brizola, Evelise Silva (2015)
11. **Velocidade de crescimento durante os primeiros três meses de vida de crianças geradas em ambientes intrauterinos adversos** Rocha, Priscyla Bones (2015)
12. **Novas evidências para doença pulmonar obstrutiva crônica : efeito do treinamento de força, muscular respiratório e da eletroestimulação neuromuscular** Vieira, Paulo José Cardoso (2015)
13. **Relação entre as dimensões do modelo desequilíbrio esforço-recompensa, resiliência e níveis de cortisol salivar em policiais militares** Tavares, Juliana Petri (2015)

EDUCAÇÃO FÍSICA E EDUCAÇÃO

1. **Relatos de uma proposta de educação física escolar: a promoção da saúde na educação de jovens e adultos (EJA)** Lemes, Vanilson Batista (2017)
2. **Conhecimento em teatro e afetividade : desenvolvimento moral e experiências discentes na educação básica** Reinisch, Gustavo Machado de Araujo (2016)
3. **Língua portuguesa na educação escolar bilíngue de surdos** Müller, Janete Inês (2016)
4. **De aprendiz a coach : o aprendizado sobre o uso de anabolizantes entre estudantes de Educação Física** Machado, Eduardo Pinto (2015)
5. **Potencialidades e limites da situação de estudo para a formação pela pesquisa no ensino de física** Silva, Rita Acacia Dalberto da (2015)

SAÚDE COLETIVA

1. **Sexualidade na adolescência : entrelaçando atitudes, posturas e estratégias em sala de aula com o apoio da Estratégia Saúde da Família** Melo, Mônica Cecília Pimentel de (2017)
2. **Autogestão do uso de medicamentos pela população brasileira** Pons, Emilia da Silva (2016)
3. **Influência dos cuidados maternos percebidos pelas mães sobre a frequência do aleitamento materno** Matos, Salete de (2016)
4. **Saúde sexual e reprodutiva : competências da equipe na atenção primária à saúde** Telo, Shana Vieira (2016)

ESTUDOS ANTROPOLÓGICOS

1. **Religações de saberes em tempos de rede : tecnociência, filosofia e educação** Amarante, Adriano Armando (2015)
2. **A dependência da trajetória e as mudanças nas políticas sobre drogas em Portugal e no Brasil no início do século XXI : duas formas de manutenção do proibicionismo** Azambuja Junior, Carlos Alberto da Cruz (2015)
3. **No limiar do humano : doping e performance esportiva em perspectiva antropológica** Silbermann, Marcos (2014)
4. **Jabs, diretos, low kicks e duple lags no processo civilizador : uma leitura elisiana das artes marciais mistas** Mariante Neto, Flávio Py (2016)

OUTROS

1. **A relação dos motoristas brasileiros com a legislação de trânsito** Conceição, Tatiana Valverde da (2017)

APÊNDICE F – INFORMAÇÕES INICIAIS AO COACH

Eduardo Pinto Machado
eduardotreinamento@hotmail.com
51 9 99154401
Porto Alegre – RS

Data de nascimento: 20/03/1988
Altura: 1,68
Peso atual: 82 kg

Dieta atual:

Atualmente, programei uma fase de “cutting”, organizada da seguinte forma:

Refeição 1 (desjejum): “Papinha”

- 40g de Whey (Growht ou Wedy), 50 g de aveia, 1 banana média, alguma outra fruta, por exemplo, 10 grãos de uva; meio pacotinho de clight; leite desnatado até dar a consistência que eu quero (vai cerca de 150 – 200 ml); bastante canela por cima (aprendi contigo);

Refeição 2 (almoço)

- 150 gramas de batata ou 100 gramas de arroz parbolizado

- 200 gramas de frango ou patinho

- *De legumes/verduras, às vezes coloco rúcula (mais frequente), às vezes brócolis (menos frequente, pois precisa cozinhar). Faço todas as marmittas no domingo (ou 1 vez na semana cozinho tudo e deixo preparado par facilitar).*

Refeição 3 (pré-treino)

Idem a refeição 1, só que sem frutas. Fica assim:

- 40g de Whey (Growht ou Wedy), 50 g de aveia; meio pacotinho de clight; leite desnatado até dar a consistência que eu quero (vai cerca de 150 – 200 ml); bastante canela por cima;

Refeição 4 (pós-treino/janta):

Idem a refeição 2:

- 150 gramas de batata ou 100 gramas de arroz parbolizado

- 200 gramas de frango ou patinho

(Aqui, como já cheguei da academia, estou numa fome desgraçada. É o momento de comer aquela fruta “escondido de mim mesmo”... o problema é que às vezes nessa brincadeira vão 2 ou 3 bananas...)

Refeição 5 (ceia – se é que isso é uma refeição! Não é todo o dia que eu consumo isso...)

- 30 g de amendoim (ou pasta de amendoim)

OBS: Eu consumo pouca comida (a meu ver) e meu treino é muito intenso! E mesmo assim meu bf não baixa tanto como o esperado... Help-me, manin!

Treinamentos:

Ultimamente, das duas últimas semanas para cá, tenho enfatizado ombros, braços e tríceps, sem tentar diminuir a intensidade de membros inferiores.

Está dividido assim:

A1) Peito (5 exercícios), Bíceps e Tríceps (3 ou 4 exercícios para cada)

B1) MI Quadríceps (6 exercícios), panturrilhas (15 séries, cerca de 2 ou 3 exercícios) e abdômem (8 séries, 2 exercícios)

C1) Ombros (10 exercícios: 3 anterior, 4 medial, 3 posterior) e trapézio (10 séries, 2 exercícios em média)

A2) Costas (6 exercícios), Bíceps e Tríceps (3 ou 4 exercícios para cada)

B2) MI Posterior (6 exercícios), panturrilhas (15 séries, cerca de 2 ou 3 exercícios) e abdômem (8 séries, 2 exercícios)

C2) Ombros (10 exercícios: 3 anterior, 4 medial, 3 posterior) e trapézio (10 séries, 2 exercícios em média)

OBSERVAÇÕES:

- Para bíceps e tríceps eu tento fazer 1 treino mais tensional e 1 treino mais metabólico na semana.

- Treino, normalmente, 6 dias na semana. Em todos os dias faço, no mínimo, meia hora de cardio (Na época de férias, tenho feito 1 hora).

Não faço em uma intensidade alta, por dois motivos: se eu faço o cardio pré-treino vou ter que treinar todo emporcalhado de suor, eu sou muito! Se eu faço o cardio pós-treino, como tenho feito, não tenho energia para aumentar a intensidade. Particularmente, considero que meu treino com pesos é bastante intenso. Quando faço meia hora, chego a percorrer, por exemplo, 3km na esteira caminhando de boa. Quando é 1h, chego a 6km. Às vezes também costumo quebrar esse cardio em mais de duas vezes, pois acho muito chato ficar na esteira, mas necessário! Sinto que fracionando ele, o tempo parece passar mais rápido.

- Sobre o treinamento, acho que é o que eu melhor domino. O problema é recuperar os pontos mais fracos. Por exemplo, fiquei anos sem treinar pernas, ou treinando com intensidade muito baixa, só para não falar que não treinava.

Fotos: frente, costas e perfil. Em anexo.

História na musculação/fisiculturismo:

A história é longa. Estou com 28 anos, comecei a treinar com 15 anos. Até os 19 foram anos de treinamento sério. Isso fez eu acabar ingressando na Educação Física, apaixonado pela musculação. Com o passar do tempo isso me afastou do treino sério. Comecei a me dedicar bastante aos estudos. Depois sequei/engordei diversas vezes... Retornei aos treinos por alguns meses, voltava e saía... tudo de forma inconsistente. Terminei meu TCC da graduação, estudei pra concurso público, fui aprovado... agora com a vida mais estável terminei meu mestrado e estou no primeiro ano do doutorado. Desde o final do mestrado (agosto de 2015) eu estou me dedicando mais à musculação. Retornei às origens, praticamente. Nunca competi, mas sonho em, quem sabe, um dia ter uma experiência dessas, me preparar... subir no palco... quem sabe um dia?!

Últimos exames: Vergonha. Não fiz exames. Nem sei como chegar num médico e pedir os exames... Mas terei que fazer isso. Me passe a lista de exames básicos que preciso solicitar, que eu farei.

Visão realista:

Curto prazo (3 meses): melhorar membros inferiores, pernas e região da lombar (reduzindo gordura). Equilibrando o *shape* e deixando ele mais limpo.

Médio prazo (6 meses): melhorar os pontos fracos, ombros e braços (a meu ver, não sei se é a tua impressão! Fica ao teu critério!!!), tentando uma hipertrofia, mas sem perder a linha do abdômem./cintura. O que será o mais difícil!!!! Meu *shape*/genética não ajudam em nada nisso.

Longo prazo (12 meses): ficar com um *shape* bacana, de “pesar o olhar alheio”. Limpo e com um BF baixo (não precisa ser tão baixo, mas baixo que não fique aquela cartucheira na lombar – o famoso bacon).

APÊNDICE G – VARREDURA DE ESTUDOS UTILIZANDO REDES SOCIAIS

No que se refere ao *Facebook*, a análise se deu, sobretudo, nos textos publicados pelos coaches selecionados e na interação que esses coaches mantinham com os seus seguidores nessa rede. No *Instagram*, o foco principal foram as imagens postadas, os comentários nas fotos e as *hashtags* que foram utilizadas para impulsionar a publicação, pois esta rede é famosa, sobretudo, por mobilizar imagens de várias orden, especialmente corporais, e a suscitar a interação em rede sobre a imagem postada.

No *Youtube*, por sua vez, o foco é diferente. Nesta rede, alguns dos coaches postam vídeos de suas rotinas e seu dia a dia. Estes vídeos foram analisados e, quando necessário, transcritos para que pudessem ser utilizados no processo de ajustamento das categorias de análise a partir do que lá circulava em relação ao foco do estudo da tese.

No que se refere às produções acadêmicas que utilizam a análise de redes sociais virtuais, fiz uma varredura no Banco de Teses da CAPES utilizando os seguintes termos (na íntegra, incluindo os marcadores *booleanos*): “Redes sociais” AND Facebook AND Qualitativa. Foram localizados 99 resultados em 28 de fevereiro de 2018, sendo que, após a leitura dos resumos, destaco os estudos a seguir, que podem vir a ser interessantes para minha procedimentação metodológica:

A dissertação de mestrado de Ana Paula Melo Sylvestre, intitulada “O Eu e o Outro Online: Discurso, Poder e Identidade nas Redes Sociais” (SYLVESTRE, 2013), a qual teve como objetivo investigar como as relações discursivas evidenciam a construção de identidades nas Redes Sociais, em especial no Twitter e no Facebook, e como relações assimétricas de poder são mantidas ou modificadas nas práticas sociais nesses espaços. A autora considera que a cada dia, um número maior de pessoas se utiliza das redes sociais como espaços discursivos para agir e interagir socialmente. Também considera que, para além das diferentes formas de linguagem utilizadas nos espaços digitais, estatutos sociais são inaugurados nas Redes Sociais, e assim, a sociedade percebe novos papéis sociais surgirem e outros serem reinventados. Alguns dados coletados, oriundos de pesquisa qualitativa, em Análise do Discurso Crítica nesses espaços, revelam que relações sociais complexas se configuram nas interações sociais digitais evidenciando assimetrias de poder, construções identitárias, formas de manipulação ideológica e papéis sociais diversos. A autora conclui que os dados apontam para a existência de discursos de manipulação e manutenção hegemônica coexistindo com reações de mudança social e denúncias às formas de manipulação, no âmbito das Redes Sociais Facebook e Twitter, e atuando ativamente na constituição da identidade social.

A dissertação de mestrado de Gabriel Artur Marra e Rosa (2012), intitulada “Facebook: negociação de identidades, medo de se espor e subjetividade”, que teve como objetivo analisar os aspectos que incidem na composição da identidade de participantes das redes sociais de internet, bem como o modus de combinação de textos e de imagens que configuram o perfil dos usuários e suas interações nesses ambientes. A esse processo, o autor denominou de Processo de Negociação de Identidades. Para a realização desta pesquisa, o autor justifica a seleção da rede social Facebook como base empírica devido à sua dimensão interativa e perspectiva internacionalizante. Rosa (2012) considera que para este estudo utilizou uma “metodologia plural”, fundada nos pressupostos da

pesquisa qualitativa. Como recursos de procedimentos de coleta de dados, valeu-se da prerrogativa de observador participante, criou um blog aberto à discussão do tema, realizou um estudo dos perfis e das interações no referido site e efetuou dez entrevistas semiestruturadas com jovens usuários residentes em Brasília-DF e em seu entorno. Rosa (2012) considera que a análise dos dados demonstrou que o modo complexo, contínuo e dinâmico de selecionar os elementos identitários dos participantes da pesquisa guarda mais aproximação com um processo de negociação que de construção identitária. Da mesma forma, indica que se evidenciaram no discurso dos participantes, particularmente, os significados e os sentidos do medo da exposição (emocional, profissional, pessoal) e o medo da violência, como fatores condicionantes dos elementos identitários selecionados nesse processo negociação.

A dissertação de mestrado de Ana Paula Dodo Muller (2015), intitulada “A (ciber) evangelização de nativos digitais pelas redes sociais”, teve como objetivo analisar de que forma o ambiente da rede social digital, Facebook, vem sendo utilizado por jovens evangélicos, para troca de informações e consequente formação de grupos religiosos. O estudo analisou o uso deste ambiente como ferramenta a favor de uma possível comunicação no meio religioso por jovens, considerados nativos digitais de uma Igreja Batista. Muller (2015) realizou o que ela denomina como uma pesquisa descritiva e exploratória, onde foi realizada uma investigação por meio de uma abordagem qualitativa. Para atingir o objetivo proposto, foi realizada uma pesquisa com os jovens evangélicos de uma Igreja Batista em Tombos/MG, com faixa etária entre 15 e 24 anos, com entrevista semiestruturada através deste ambiente da rede social. Além disso, a autora analisou ainda a percepção do líder evangélico destes jovens quanto à esta utilização. Como resultado, a pesquisa apontou que de fato o ambiente do Facebook é um instrumento fomentador de alto alcance para comunicação e interação religiosa. Além disso, em relação ao líder evangélico, o resultado foi de aprovação e incentivo quanto à utilização do Facebook pelos jovens de sua igreja para fins de evangelização.

Clender Luiz Pedro (2014), em sua dissertação de mestrado intitulada “Sites de redes sociais como ambiente informal de aprendizagem científica” objetivou investigar o papel do Facebook na aprendizagem. Para tanto, o autor analisou grupos de alunos no Facebook, tanto do Ensino Médio como do Ensino Superior, de instituições localizadas no norte do estado do Paraná. O trabalho tem como metodologia de pesquisa a investigação qualitativa, na qual por meio da análise de conteúdo. O autor coletou os dados a partir de grupos de alunos, formados espontaneamente no site de rede social Facebook. As publicações que os alunos criaram no grupo durante dez meses no ano letivo de 2012 foram coletadas para análise. Pedro (2014) concluiu que o Facebook tem um papel importante no processo de aprendizagem, em que pode ser utilizado como recurso pedagógico que promove uma maior participação e interação no processo de aprendizagem informal, além de contribuir com a construção e partilha de informações e de conhecimentos científicos.

APÊNDICE H –VARREDURA DE ESTUDOS COM FOCO SOBRE O USO DE ANABOLIZANTES

Esta varredura de conceitos e estudos que me levem algum momento colaboraram com a tese, mas não são mais úteis no documento final.

Em uma busca ainda pertinente ao foco do uso dos anabolizantes no universo do fisiculturismo, foi localizado o artigo de Lazuras; Barkoukis e Tsozatzoudis (2015), intitulado “*Toward an Integrative Model of Doping Use: An Empirical Study With Adolescent Athletes*”, o qual avaliou as intenções dos atletas adolescentes em relação ao doping usando um modelo teórico integrativo. Um total de 650 atletas adolescentes respondeu questionários estruturados, incluindo informações demográficas, desejabilidade social, objetivos de realização, regulamentos motivacionais, orientações de esporte, variáveis cognitivas sociais e arrependimento antecipado. Foi realizada análise de regressão hierárquica mostrou que o modelo integrativo previu 57,2% da variância nas intenções de doping. As variáveis cognitivas sociais e o arrependimento antecipado previam diretamente as intenções de doping. Os autores também identificaram que o arrependimento antecipado adicionou variação incremental de 3% em cima de outros preditores. Os autores concluíram que o estudo confirmou a estrutura dupla de um modelo integrativo de intenções de doping e destacou o papel do arrependimento antecipado no estudo do uso do doping na adolescência.

Outro artigo importante localizado na varredura do Portal da Capes foi o de Raber (2013), intitulado “*Doping and Substance-Induced Performance Enhancement: Not Just Anabolic-Androgenic Steroids and Not Only in Sports*”, que relata que atualmente o doping não se encontra apenas em esportes competitivos, mas também em esportes de massa orientados para competição e vida cotidiana. Para o autor, os anabólicos ainda são as substâncias mais comumente descobertas pelas agências de controle de dopagem e raramente são utilizados sozinhos. O autor considera que os distúrbios da imagem corporal e o risco de dependência do consumo de drogas são comuns nestes casos e as consequências em longo prazo são em grande parte desconhecidas.

O artigo de Schafer *et al.* (2012), intitulado “*Muscle enhancement using intramuscular injections of oil in bodybuilding: review on epidemiology, complications, clinical evaluation and treatment*” realizou uma revisão sistemática nas bases de dados Medline e Embase durante 2009 e 2010 acerca da utilização de injeções intramuscular de SEO (óleo de aprimoramento muscular). Os autores localizaram uma revisão e sete relatos de casos. Os autores identificaram que os SEOs causam lipogranulomatose esclerosante, pois não são naturalmente absorvidos como os esteroides anabolizantes. Nos casos dos fisiculturistas que realizam aplicações de óleos locais, deve ser realizada uma avaliação radiológica completa quando houver a necessidade de realização de cirurgia para retirada destes óleos.

O último artigo que apresento oriundo da varredura no Portal de Periódicos da CAPES é o de Rodek *et al.* (2013), intitulado “*Differential Analysis of the Doping Behaviour Templates in Three Types of Sports*” apresenta que as pesquisas realizadas reconhecem vários fatores de risco, bem como fatores de proteção contra o comportamento de doping em diferentes esportes. Os autores objetivaram identificar a correlação entre preditores sociodemográficos, relacionados à saúde e relacionados ao esporte com fatores de doping em três tipos diferentes de esportes, que foram: esportes altamente exigentes em energia (levantamento de peso), esportes exigentes altamente técnicos (esportes de raquete) e esportes altamente táticos exigentes (vela). A pesquisa consistiu na realização de três estudos separados, cada um deles pesquisando um dos esportes. A amostra incluiu 293 atletas, competidores de nível superior (com idade superior a 18 anos). O primeiro estudo envolveu levantamentos de peso onde devemos ressaltar a existência de alto comportamento de doping. Neste estudo, a religiosidade foi interpretada como o fator de proteção mais importante contra o comportamento de doping, enquanto os fatores esportivos não estão significativamente

relacionados ao doping. O estudo envolvendo atletas esportivos de raquete sugeriu um alto risco de comportamento de doping entre os atletas que observam o comportamento de doping em seu esporte. Parece que os atletas não estão convencidos da experiência dos treinadores e médicos em relação aos problemas de doping e/ou não acreditam em suas boas intenções. Por fim, os autores consideram que o abuso de substâncias nos esportes se espalha para além daqueles que melhoram o desempenho atlético e ressaltam que todas essas questões devem ser estudadas com mais detalhes no futuro e, se adequadamente validadas, incorporadas nos programas de intervenção antidoping.

O artigo de Sagoe *et.al.*(2015) intitulado “*Polypharmacy among anabolic-androgenic steroid users: a descriptive metanalysis.*” Realizou uma revisão sistemática da literatura qualitativa constante em bancos de dados eletrônicos sobre polifarmácia entre usuários de anabolizantes. Foram localizados 50 estudos publicados entre 1985 e 2014, originados em 10 países, sendo que a maioria dos Estados Unidos (n = 22), seguido pela Suécia (n = 7), Inglaterra (n = 5) e Reino Unido (n = 4). Os autores identificaram que, antes de iniciar a utilização de anabolizantes, os usuários também costumavam usar outras substâncias lícitas e ilícitas, sendo as principais substâncias auxiliares foram álcool e cannabis/cannabinoides seguidos de cocaína, hormônio do crescimento e gonadotrofina coriônica humana (hCG), anfetaminas/metanfetamina, clenbuterol, efedrina/efedrina, insulina e tiroxina. Os produtos utilizados foram classificados pelos autores em 13 grupos principais. Foi identificado também que muitas das substâncias não-esteroidais foram usadas principalmente para melhorar os efeitos do AAS, combater os efeitos colaterais do AAS e para fins recreativos ou de relaxamento, bem como o aprimoramento sexual. De modo que os autores concluíram que seus achados corroboram com sugestões anteriores de associações entre o uso de anabolizantes e o uso de outras substâncias lícitas e ilícitas.

A expertise dos coaches vai além das questões sobre dieta e treinamento: conforme as informações que obtive dos colaboradores que participaram da minha dissertação de mestrado, os coaches também são responsáveis pela indicação de protocolos de utilização de anabolizantes com fins de hipertrofia muscular. Já que o tema dos anabolizantes está presente neste grupo, decidi por realizar tal varredura. Da mesma forma que nas buscas anteriores, escolhi por realizar a varredura sobre esse tema – que aparentemente mostrou-se tão ligado ao fisiculturismo e ao *enhancement* corporal – no Portal de Periódicos da CAPES⁶⁰; no Repositório Institucional da UFRGS (LUME)⁶¹; e no Banco de Teses da Capes.⁶²

No Portal de Periódicos da CAPES, ao inserir o termo “anabolizantes” em buscas realizadas até fevereiro de 2018⁶³ encontrei 277 artigos, sendo que detive atenção a 112 deles, publicados em periódicos revisados por pares. Para organizar meu procedimento analítico, dividi este rol de publicações em três categorias:

1) que poderiam contribuir de forma direta ao meu tema de pesquisa e, por isso, mereceram uma análise especial. Estas publicações destaco no Quadro 1 (Apêndice), por considerá-los importantes devido à contribuição direta e indireta, para a movimentação analítica e para a operacionalização do meu fazer científico;

2) que tangenciavam o meu tema de pesquisa com assuntos referentes ao *doping* no esporte⁶⁴; aos aspectos psicológicos da busca pelo corpo hipertrofiado⁶⁵; à utilização de drogas

⁶⁰ Periódicos da CAPES: <http://www.periodicos.capes.gov.br/> foi escolhido por ser uma base de dados com produções nacionais e internacionais de acesso livre aos vinculados à UFRGS, e elevado número de publicações, de forma a cobrir as mais variadas áreas do conhecimento.

⁶¹ Repositório Institucional da UFRGS (LUME): <http://www.lume.ufrgs.br/> foi escolhido por abrigar as teses e dissertações produzidas na Instituição a qual sou vinculado.

⁶² Banco de Teses e Dissertações da CAPES: <http://bancodeteses.capes.gov.br/>: local onde está abrigada a produção dos programas de pós-graduação do cenário nacional.

⁶³ Fevereiro de 2018 é a data final da varredura que realizei para a qualificação deste projeto de tese, por isso é o momento “divisor” dos estudos na hora de buscar o que há de novo na produção científica sobre os temas propostos.

⁶⁴ (AQUINO NETO, 2001; SILVA, DANIELSKI e CZEPIELEWSKI, 2002)

recreativas por universitários⁶⁶; à produção o comércio e a falsificação de medicamentos no Brasil⁶⁷; à dependência da prática de exercícios físicos⁶⁸; a efeitos colaterais hepáticos relacionados ao uso de esteroides anabolizantes⁶⁹.

3) a terceira categoria foi construída com os artigos que não possuíam relação direta nem tangenciavam de alguma forma o tema: a maioria deles tratava da utilização de anabolizantes na produção de carne de corte ou sobre análises dos anabolizantes sob a perspectiva biodinâmica (fisiológica, bioquímica, cineantropométrica).

A seguir, destaco alguns artigos que colaboraram com o processo de análise dos dados.

O artigo de Moraes, Castiel e Ribeiro (2015), intitulado “‘Não’ para jovens bombados, ‘sim’ para velhos empinados: o discurso sobre anabolizantes e saúde em artigos da área biomédica”, o qual já foi citado anteriormente neste Projeto. O artigo de revisão versa sobre o discurso médico acerca do uso dos esteroides anabolizantes androgênicos, cujo abuso vem sendo caracterizado como problema de saúde pública, sendo operado na contraposição entre usos “médicos” e “não-médicos”. No discurso identificado pelos autores, permanece o banimento, entre jovens, de usos de EAA não regulados pela medicina, ao passo em que as fronteiras do emprego clinicamente qualificado parecem se expandir para pessoas idosas, mesmo frente a contradições que tensionam o argumento de prevenção dos riscos à saúde. Percebem-se marcações biopolíticas moralizantes, seja via distinções de gênero, seja sob o signo da criminalização do uso de drogas.

O artigo de Camilo e Furtado (2017), intitulado “Doping e lógica da escolha”, no qual são discutidos os casos de dois lutadores de *Mixed Marial Arts* (MMA) condenados por doping. Os autores identificaram um conjunto de práticas e discursos que atribuem o doping à busca pelo aumento do rendimento esportivo. Os autores mantiveram contato com os atletas durante seis meses, em duas academias da cidade de São Paulo, no ano de 2014. Por meio deste trabalho, os autores objetivaram desconstruir a lógica da “escolha individual” pelo uso de anabolizantes, na qual o atleta é posicionado como o único responsável pelo consumo.

O artigo de Venturi (2017), intitulado “Consumo de drogas, opinião pública e moralidade: motivações e argumentos baseados em uso.”, também tangencia a questão dos anabolizantes ao analisar os dados de um questionário nacional aplicado no ano de 2013 que abordou percepções, práticas e opiniões sobre o uso de drogas psicoativas no Brasil. O artigo utiliza elementos como a técnica de regressão logística multinomial para identificar as variáveis preditoras de dois posicionamentos à primeira vista contraditórios, em termos de dissonância entre comportamento declarado e atitude manifesta: os usuários de drogas ilícitas proibicionistas – favoráveis à manutenção da política de drogas vigente, que criminaliza o consumo e prioriza o enfoque do problema como questão de segurança pública – e os não usuários antiproibicionistas. O autor analisa tais posicionamentos à luz da teoria psicossocial construtivista da moralidade, desenvolvida por Jean Piaget e Lawrence Kohlberg, expondo seu potencial para compreendê-los e para abordar a discussão das políticas públicas voltadas para lidar com o fenômeno universal do consumo de substâncias psicoativas.

O artigo de Ruiz-Rico et al. (2017), intitulado “Young People Attitudes Toward Doping Depending on the Sport they Do” considera que o doping é um fenômeno que está associado ao esporte de alto nível, mas que raramente recebeu a atenção que precisa na esfera do esporte recreativo. Os autores objetivaram estabelecer relações entre as atitudes em relação ao uso de doping de estudantes pré-universitários, dependendo do tipo de esporte que eles fazem e se eles nunca foram exortados a usar drogas que melhorem o desempenho. Participaram do estudo 829 alunos entre 15 e 18 anos e os resultados mostraram que a maioria dos participantes tinha atitudes em relação ao doping que não se mostraram muito permissivas. Como achado principal, os autores

⁶⁵ (AZEVEDO *et al.*, 2012).

⁶⁶ (ANDRADE *et al.* 2012)

⁶⁷ (DINIZ; CASTRO, 2011; AMES e SOUZA, 2012).

⁶⁸ (VIEIRA; ROCHA; FERRAREZZI, 2010)

⁶⁹ (MARCACUZCO QUINTO; MANRIQUE MUNÍCIO; LOINAZ SEGUROLA; JIMÉNEZ ROMERO, 2014)

identificaram que os jovens ciclistas e os praticantes de musculação apresentaram atitudes mais propensas a doping.

No Repositório Institucional da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (LUME UFRGS)⁷⁰, ao pesquisar as produções em teses e dissertações publicadas até fevereiro de 2018 utilizando o termo “anabolizantes”, foi possível localizar 83 estudos disponibilizados para acesso público nesta base. Após análise dos títulos e resumos elenquei seis produções que acrescentaram à análise da empiria desta tese: (Quadro 1).

Quadro 4 - Repositório Institucional LUME/UFRGS

AUTOR(ANO)	RELEVÂNCIA
DA SILVA (2005) PPG Ciências Médicas: Endocrinologia	<p>“Prevalência de uso de agentes anabólicos em praticantes de musculação da cidade de Porto Alegre.”</p> <p>Dissertou acerca da prevalência do uso de esteroides anabólicos androgênicos, outros hormônios (como o Hormônio do Crescimento), suplementação e outras drogas em praticantes de musculação da cidade de Porto Alegre. O artigo principal da dissertação, desenvolvida no modelo escandinavo, apresenta um estudo que utiliza um questionário aplicado em 288 indivíduos sorteados de uma amostra de 13 academias de musculação da cidade de Porto Alegre. Novamente, como nos estudos anteriormente citados, o Decanoato de Nandrolona (comercializado com o nome de Deca-durabolin) está entre os anabolizantes mais utilizados entre os praticantes de musculação da cidade, juntamente ao Estanozolol.</p>
CESARO (2012) PPG Ciências do Movimento Humano	<p>“Os ‘alquimistas’ da vila: masculinidades e práticas corporais de hipertrofia numa academia de Porto Alegre”</p> <p>Dissertou acerca das práticas corporais realizadas por homens frequentadores de uma academia de musculação da zona sul de Porto Alegre almejando um corpo hipertrofiado (adequado aos padrões estéticos contemporâneos).</p>
JAEGER (2009) PPG Ciências do Movimento Humano	<p>“Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo”</p> <p>Jaeger (2009) desenvolveu sua tese de doutorado intitulada “Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo”. A autora utiliza a análise de discurso foucaultiana para abordar, sob a perspectiva dos Estudos Feministas, Estudos de Gênero e Estudos Culturais, as representações construídas sobre as arquiteturas corporais dos corpos femininos deste campo esportivo. Na produção de Jaeger (2009) é perceptível o grande investimento por parte destas atletas e a constituição de uma “feminilidade plural”, a partir dos re-significados destes corpos.</p>
GRESPLAN (2014) PPG Ciências do Movimento Humano	<p>“Mulheres no octógono: performatividades de corpos e de sexualidades.”</p> <p>Gresplan (2014) dissertou acerca das mulheres praticantes de um esporte socialmente considerado masculino: o MMA. A autora teve como objetivo principal analisar as performatividades dos corpos e das sexualidades ante os discursos sobre as relações de gênero que permeiam as práticas corporais e esportivas, tendo como base teórica as teorias pós-estruturalistas, os Estudos de Gênero e Queer. A temática anabolizante aparece de forma transversal durante o estudo, além de possuir uma seção própria intitulada “Doping no MMA: as biotecnologias e a performatividade dos corpos”. Como a pesquisa analisou comentários e reportagens sobre o tema, é possível perceber em tais postagens diversos comentários sobre a utilização de anabolizantes pelas lutadoras.</p>
NUNES (2014) PPG Geografia	<p>“Geografias do corpo : por uma geografia da diferença.”</p> <p>Nunes (2014), em sua tese, por meio de uma abordagem da “geografia cultural”, desenvolveu seu estudo acerca das geografias corporais e da geografia da diferença. Em determinado momento da tese, a temática “anabolizantes” surge, principalmente no que tange às questões estéticas e as <u>“práticas colonialistas na busca de um genótipo dominante”</u>, baseado também, em <u>preceitos corporais</u>.</p>
MANSKE (2014) PPG Educação	<p>“Da educação de atletas biotecnológicos: modos de governo sobre os esportes e doping contemporâneos.”</p> <p>A partir da questão central de pesquisa: “quais os saberes e estratégias utilizados pela Agência Mundial Antidoping (WADA-AMA) para regular os usos das biotecnologias contemporâneas em atletas de alto rendimento e que efeitos decorrem destas práticas no que tange à construção de subjetividades esportivas?” o autor desenvolveu uma tese problematizando as estratégias, aparatos e saberes utilizados pela Agência Mundial Antidoping na regulação das biotecnologias contemporâneas utilizadas pelos atletas de alto rendimento. Como marco teórico, o autor utilizou os conceitos da biopolítica contemporânea e da política da própria vida, com embasamento, sobretudo, nas teorizações de Michel Foucault e Nikolas Rose.</p>

No Banco de Teses e Dissertações da CAPES⁷¹, ao realizar a busca em julho de 2015 (ainda à época da dissertação de mestrado), havia encontrado 17 teses que mencionavam de alguma forma o termo “anabolizantes” no título ou no decorrer do texto. Destaco, desta lista, duas produções que convergem com a temática deste Projeto (Quadro 2). Dentre os demais trabalhos localizados no Banco de Teses da Capes, há ainda produções que versam de forma tangencial à temática dos anabolizantes. Por exemplo, a tese de Santos (2011), intitulada “Sensor eletroquímico para

⁷⁰ Repositório Institucional da UFRGS: <http://www.lume.ufrgs.br/>

⁷¹ Banco de Teses e Dissertações da CAPES: <http://bancodeteses.capes.gov.br/>

determinação de esteroides anabolizantes: uso em controle de dopagem no esporte”; a dissertação de Salvador (2012), intitulada “Efeito da associação entre decanoato de testosterona e decanoato de nandrolona no músculo cardíaco de ratos wistar submetidos à natação”; e a tese de Schwingel (2012), intitulada “Espectro de alterações hepáticas em usuários de esteroides anabolizantes”. Apresento os títulos destas produções aqui apenas para demarcar quão densa e diversificada é a gama de pesquisas envolvendo os esteroides anabolizantes na Pós-Graduação brasileira e o quão difícil foi fazer uma revisão de literatura condizente com a perspectiva teórico-metodológica utilizada nesta tese.

Quadro 5 - Banco de Teses da CAPES

BANCO DE TESES DA CAPES	
AUTOR(ANO)	RELEVÂNCIA
DAVISON (2011) PPG Antropologia. UnB	<p>“Adquiram o corpo que sempre sonharam. Corpos e medicamentos entre consumidores de esteróides anabolizantes e suplementos alimentares.”</p> <p>A dissertação versa sobre os processos de resignificação dos medicamentos, principalmente os anabolizantes, por meio de entrevistas com médicos, professores de educação física e usuários, bem como análise de documentos, bulas, folders e propagandas.</p>
OLIVEIRA (2012) PPG em Saúde da Criança e do Adolescente. UNICAMP	<p>“O uso de esteroides androgênicos anabolizantes entre adolescentes e sua relação com a prática da musculação”</p> <p>A tese objetivou identificar entre os adolescentes do sexo masculino a relação com a prática de musculação com a finalidade de alteração corporal utilizando os anabolizantes. Foi feito um estudo epidemiológico, sendo que foram submetidos a questionário 3150 adolescentes com idade entre 15 e 20 anos, matriculados em escolas do município de São Paulo. Segundo o autor, os adolescentes praticantes de musculação, na busca pelo objetivo estético, declaram assumir o risco de utilizar os anabolizantes, mesmo sem saber o que são e fazendo isso sem uma orientação profissional</p>

Ao repetir a busca novamente em fevereiro de 2018 (agora para a tese de doutorado), o resultado foi significativamente maior: 163 produções (114 dissertações de mestrado e 45 teses de doutorado) versavam sobre tal temática. Este aumento deu-se, principalmente, pela implantação da Plataforma Sucupira.

Segundo o Governo Federal⁷²:

A Plataforma Sucupira é uma nova e importante ferramenta para coletar informações, realizar análises e avaliações e ser a base de referência do Sistema Nacional de Pós-Graduação. A Plataforma deve disponibilizar em tempo real e com muito mais transparência as informações, processos e procedimentos que a CAPES realiza no SNPG para toda a comunidade acadêmica. Igualmente, a Plataforma propiciará a parte gerencial-operacional de todos os processos e permitirá maior participação das pró-reitorias e coordenadores de programas de pós-graduação.

Ou seja, os programas de pós-graduação do Brasil começaram a “alimentar” os bancos de dados da CAPES com suas produções acadêmicas, antes arquivadas exclusivamente nas bibliotecas das Universidades e, agora, de acesso público no Banco de Teses da CAPES.

Dentre estes novos (velhos) achados, destaco que grande parte das produções que versam sobre os anabolizantes/fisiculturismo/aprimoramento corporal ainda estão atreladas à área biomédica: análise de marcadores, causas e consequências da utilização de anabolizantes, estudos em animais, estudos da ação de medicamentos. Entretanto, estes não são o escopo desta tese, portanto, foram descartados à realização da leitura dos resumos.

⁷² Disponível em <http://www.capes.gov.br/avaliacao/plataforma-sucupira>

ANEXO A – CHECKLIST – PESQUISA QUALITATIVA COM RIGOR E QUALIDADE (PROFESSORA DENISE GESTALDO – UNIVERSITY OF TORONTO)

Denise Gestaldo (2014) – Associate Professor, Bloomberg Faculty of Nursing, University of Toronto, Canada; Professora Visitante, POLIFES, ESEF- Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.

Conteúdo Básico para Revelar a Qualidade de um Estudo Qualitativo através do Capítulo de Metodologia em Dissertação ou Tese – versão revisada (2014)

Um bom capítulo de metodologia deve conter a história resumida da pesquisa – os momentos decisivos e fundamentais no desenvolvimento do estudo e que influenciaram o processo de produção do conhecimento. A(O) leitor(a) deve ter suficientes elementos para poder criticar os resultados do estudo e entender em que contexto a geração desse novo conhecimento ocorreu. A(O) própria(o) pesquisador(a) deve indicar quais são os limites do estudo para orientar futuras pesquisas na área. A transparência e a aceitação da crítica como formas de avançar conhecimento e debates acadêmicos são virtudes; ocultar informações ou ser impreciso compromete a leitura crítica dos resultados e torna questionável a ética do pesquisador(a).

Aspectos que devem ser apresentados no capítulo de metodologia:

1. Tipo de Estudo e Congruência Teórica
 - Explicar porque o estudo será qualitativo ou misto; como esta metodologia permite responder a pergunta ou objetivo de pesquisa.
 - Explicar a congruência entre o referencial teórico e a metodologia escolhida; refletir sobre como a ontologia e epistemologia deste referencial “pedem” certas opções metodológicas.
 - Referências sugeridas:
 - Morse, J. & Richards, L. (2002). The integrity of qualitative research (chapter 2). In *Read me first for a user's guide to qualitative methods*. Thousand Oaks: Sage.
 - Carter, S., & Little, M. (2007). Justifying knowledge, justifying method, taking action: Epistemologies, methodologies, and methods in qualitative research. *Qualitative Health Research*, 17 (10), 1316-1328.
 - Giacomini, M. (2010). Theory matters in qualitative health research (chapter 7). In I. Bourgeault, R. Dingwall & R. de Vries. *The Sage Handbook of Qualitative Methods in Health Research*. Thousand Oaks: Sage.
 - Reeves, S., Albert, M., Kuper, A. & Hodges, B. (2008). Why use theories in qualitative research? *British Medical Journal*, 337, 631-634. <http://www.bmj.com/content/337/bmj.a949.extract>
 - Willis, K., Daly, J., Kealy, M., Small, R. (2007). The essential role of social theory in qualitative public health research. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 31 (5), 438-443.
2. Pequena Revisão da Literatura Atual sobre a Metodologia Escolhida
 - Publicações mais recentes sobre potenciais e limites da metodologia escolhida (ex. pesquisa participativa, participação-ação, etnografia, netnografia, teoria fundamentada, estudos de caso, fenomenologia, *narrative inquiry*).
 - Particularidades da aplicação da metodologia nesta pesquisa. A metodologia é uma proposta de ação, mas em cada estudo ela é operacionalizada de forma distinta. Descrever no que a metodologia se manteve ou alterou a sua concepção clássica (ex. etnografia com limitada observação participante).
 - Se o estudo é “apenas” denominado *pesquisa qualitativa*, considere se é oportuno denominá-la pesquisa qualitativa descritiva ou pesquisa qualitativa exploratória.
 - Referências sugeridas:
 - Nagy, S. & Hesse-Biber, PL (2011). An invitation to qualitative research (pp. 3-14). In *The Practice of Qualitative Research* (2nd ed.). Thousand Oaks: Sage.
 - Sandelowski, M. (2000). Focus on research methods: Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334–340.
3. Local e Contexto do Estudo
 - Acesso ao campo de estudo (referir à seção de ética ao final do capítulo)
 - Particularidades deste local, incluindo questões institucionais e interpessoais
 - Referências sugeridas:
 - Holstein J. & Gubrium J. (2004). Context: working it up, down and across (ch. 19). In C. Seale, G. Gobo, J. F. Gubrium & D. Silverman (Eds). *Qualitative Research Practice*. Thousand Oaks: Sage.
4. Posicionalidade da(o) Pesquisador(a)
 - Descrever o papel esperado da(o) pesquisador(a) neste tipo de metodologia (no qualitativo, pesquisador(a) como principal instrumento de geração de dados); apresentar as motivações e competências para fazer *este* estudo (neste local, com estes participantes, com esta metodologia). Este item pode ser apresentado em outra parte do capítulo.
 - Referências sugeridas:

- Doyle, S. (2013). Reflexivity and the capacity to think. *Qualitative health research*, 23 (2), 248-255. doi: 10.1177/1049732312467854
 - Finlay, L. (2002). "Outing" the researcher: The provenance, process and practice of reflexivity. *Qualitative Health Research*, 12 (4), 531-545.
 - Holloway, I. and Biley, F.C. (2011). Being a qualitative researcher. *Qualitative Health Research*, 21 (7): 968-975.
5. Participantes ou Mostra (Conveniência, Intencional ou Teórica)
- População total e mostra (critérios de inclusão e exclusão)
 - Características do grupo que compõe a mostra (sócio-demográficas e outras informações relevantes apresentadas conjuntamente para não revelar a identidade dos(as) participantes)
 - Referências sugeridas:
 - Curtis, S., Gesler, W., Smith, G. and Washburn, S. (2000). Approaches to sampling and case selection in qualitative research: Examples in the geography of health. *Social Science and Medicine*, 50 (7), 1001-14.
 - Draucker CB, Martsolf DS, Ross R, & Rusk TB. (2007). Theoretical Sampling and Category Development in Grounded Theory. *Qualitative Health Research*, 17 (8): 1137-1148 (doi 10.1177/1049732307308450)
6. Estratégias para "Coleta"/Geração de Dados
- Questionário sócio-demográfico
 - Diário de campo do(a) pesquisador(a)
 - Métodos qualitativos clássicos: Entrevistas, observação participante, grupos focais e análise de documentos
 - Métodos qualitativos inovadores (uns poucos exemplos): *Photovoice*, *go-along interviews*, mapas corporais narrados ou outros métodos visuais.
 - Descrição das fases da geração de dados e das decisões que orientaram as estratégias adotadas (ex. interação pesquisador(a) – participantes no campo)
 - Referências sugeridas:
 - Wolfinger, N. (2002). On writing fieldnotes: Collection strategies and background expectancies, *Qualitative Research*, 2 (1), 85-89.
 - Scott, S., Hinton-Smith, T., Harma, V., Broome, K. (2012) The reluctant researcher: shyness in the field. *Qualitative Research*, 12 (6), 715-734.
 - Tjora, A. (2006) Writing small discoveries: an exploration of fresh observers' observations. *Qualitative Research*, 6 (4), 429-451.
 - Mandeson, L., Bennett, E., Andajani-Sutjaho, S. (2006). The social dynamics of the interview: age, class and gender. *Qualitative Health Research*, 16 (10), 1317-1334.
 - Roulston, K. (2010) Considering quality in qualitative interviewing. *Qualitative Research*, 10 (2), 199-228.
7. Análise de Dados
- Explicar como os dados empíricos foram tratados/organizados para produzir o conhecimento que o estudo gerou.
 - Colocar em apêndice listas de códigos, subcategorias e categorias analíticas, ilustrando ao menos uma vertente dos códigos à categoria para que a(o) leitor(a) possa entender o processo de análise.
 - Apresentar os aspectos indutivo e dedutivo (ou seja, como os dados empíricos "falam" (perspectiva *emic*), trazendo contribuições originais para o entendimento do fenômeno estudado e como a teoria foi utilizada para orientar a análise).
 - Estratégias para garantir o rigor da análise (ex. verificação por outro(a) pesquisador(a), triangulação de fontes, comparação com dados de outros estudos).
 - Referências sugeridas:
 - Mauthner, N. & Doucette, A. (2003). Reflexive accounts and accounts of reflexivity in qualitative data analysis. *Sociology*, 37 (3), 413-431.
 - Bowen, G. (2008) Naturalistic inquiry and the saturation concept: a research note. *Qualitative Research*, 8 (1), 137-152.
 - Ayres, L., Kavanaugh, K., & Knaff, K. A. (2003). Within-case and across-case approaches to qualitative data analysis. *Qualitative Health Research*, 13(6), 871-883.
 - Charmaz, K. (2007). Coding in grounded theory practice. In Charmaz, K. *Constructing Grounded Theory: A practical guide through qualitative analysis*. London: Sage. (PDF)
 - Bazeley, P. (2009). Analyzing qualitative data: More than 'identifying themes'. *Malaysian Journal of Qualitative Research*, 2, 6-22.
8. Rigor do Estudo (ou Estratégias de Verificação)
- Medidas tomadas ao longo do estudo para garantir o rigor do estudo incluem rigor epistemológico (coerência das articulações entre teoria e metodologia) e rigor metodológico (relações entre métodos, influência da posicionalidade do(a) pesquisador(a), decisões de cunho ético, etc).
 - Para garantir a transparência das decisões tomadas, utilizar um diário metodológico desde a concepção do estudo e apresentar aqui as informações que influenciaram o estudo e ainda não foram descritas (reflexividade como estratégia de rigor).
 - Referências sugeridas:
 - Seale, C. (1999). Quality in qualitative research. *Qualitative Inquiry*, 5(4): 465-478.
9. Ética
- Aprovação por Comitê(s) de Ética (a maioria das revistas internacionais não publica estudos que não passaram por comitê de ética).
 - Consentimento informado (em apêndice na tese).
 - Uso de pseudônimos e alterações nas informações para garantir confidencialidade.
 - Riscos em participar do estudo.
 - Suporte a participantes durante e após o estudo.
 - Temas sensíveis ou de natureza íntima necessitarão detalhes adicionais

10. Possibilidades e Limites do Estudo

- São os dados transferíveis? Para que contextos? Para que grupos?
- Que limitações ocorreram no acesso ao campo e na fase de geração de dados que interferiram com os resultados?

Exemplos de Capítulos de Metodologia de Teses de Doutorado da Universidade de Toronto:

Sugiro ler primeiro o resumo e o sumário de cada tese para ter uma ideia da temática e da estrutura da mesma antes de ler o capítulo de metodologia. Mais informações e exemplos estão disponíveis no site web do CCQHR ("CQ"):
<http://www.ccqhr.utoronto.ca/previous-recipients-methodological-excellence-qualitative-doctoral-dissertation-award>

Prêmio CQ 2013-14:

Dr. Craig Dale, "Locating Critical Care Nurses in Mouth Care: An Institutional Ethnography"

https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/43531/3/Dale_Craig_M_201311_PhD_Thesis%20.pdf (capítulo de metodologia p. 69-94).

Prêmio CQ 2011-12:

Dr. Ann Fudge Schormans, "The Right or Responsibility of Inspection: Social Work, Photography, and People with Intellectual Disabilities" https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/29725/1/FudgeSchormans_BeverleyAnn_201106_PhD_thesis.pdf (capítulo de metodologia p. 66-91).

Prêmio CQ 2010-11:

Dr. Brenda Gladstone, "'All in the Same Boat': An Analysis of a Support Group for Children of Parents with Mental Illnesses"

https://tspace.library.utoronto.ca/bitstream/1807/24755/5/Gladstone_Brenda_M_201006_PhD_Thesis.pdf (capítulo de metodologia p. 65-81).

ANEXO B – FOTOS



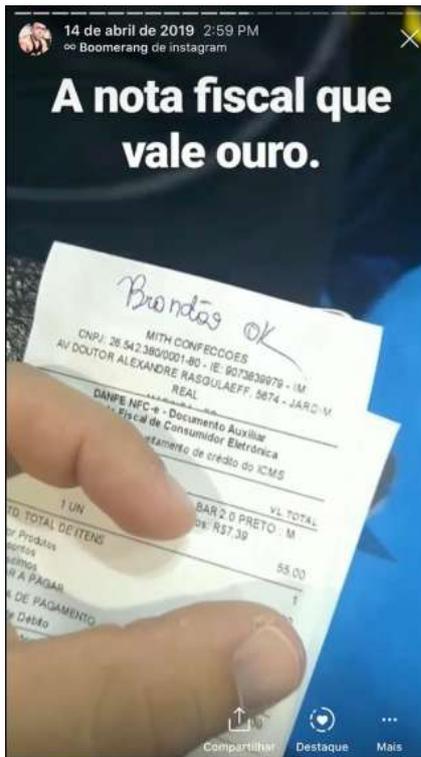
Carteira de Atleta da IFBB RS e numeração do campeonato



Tintas para pintura corporal



Premiação e sungas de competição





14 de abril de 2019 3:20 PM



Estimado
Grande Abrazo
Para Bem
TRAVISS



Compartilhar



Destaque



Mais



Fotos Arnold Classic Brasil 2019 com Rafael Brandão (melhor fisiculturista brasileiro na atualidade)



Foto em frente à estátua do Arnold, no pavilhão principal do evento

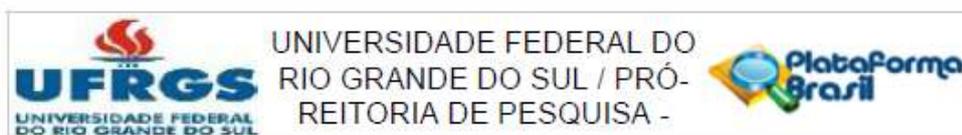
Fotos de competição





ANEXO C – PARECERES COMITÊ DE ÉTICA

PARA *SECOND REVIEW* (PARECER DE APROVAÇÃO À REALIZAÇÃO DA DISSERTAÇÃO DE MESTRADO) – (MACHADO, 2015)



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: O aprendizado sobre o uso de anabolizantes entre estudantes de graduação em Educação Física.

Pesquisador: Alex Branco Fraga

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 38615014.1.0000.5347

Instituição Proponente: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 943.912

Data da Relatoria: 14/01/2015

Apresentação do Projeto:

O estudo em pauta parte da identificação de que a utilização não-terapêutica de drogas anabolizantes é um fato documentado, tanto por ser prejudicial à saúde, como por ser uma infração penal. Apesar disso, cresce o uso destas drogas em meio à população brasileira, em especial os jovens praticantes de musculação.

Tendo em vista esses aspectos e a relevância deste tema em relação ao campo da Educação Física, busca-se compreender como se dá o compartilhamento dos conhecimentos acerca do uso de anabolizantes entre os estudantes de graduação em Educação Física.

Em termos metodológicos será usada a entrevista episódica para a construção do material empírico.

Objetivo da Pesquisa:

"Compreender o processo de aquisição, elaboração e compartilhamento dos conhecimentos acerca do uso de anabolizantes entre os estudantes de graduação em Educação Física".

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha CEP: 90.040-060
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br

Continuação do Parecer: 943.912

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os pesquisadores tratam adequadamente dos riscos relativos à entrevista, afirmando que "os riscos de participar de uma entrevista deste tipo não são maiores do que aquelas encontradas em situações similares, tais como desconforto ou constrangimento com alguma pergunta específica. Caso o entrevistado se sinta de alguma forma incomodado em qualquer etapa da entrevista ou se sinta ofendido social, moral, psicológica ou espiritualmente, poderá solicitar a exclusão da parte específica ou retirar o consentimento referente à participação neste projeto".

Isso está referido tanto no Projeto na Plataforma Brasil, como no Projeto Completo;

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

A pesquisa trata de tema relevante para a Educação Física, que é o uso de anabolizantes, prática corriqueira nas academias brasileiras, espaços de atuação profissional da área. Esse assunto é bastante estudado no que se refere aos seus efeitos sobre o organismo. Porém, nesse caso, a pesquisa se torna bastante importante, por se debruçar sobre o assunto sob o ponto de vista educativo.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto completo - apresentado e agora trata das questões de risco. Na nova versão o cronograma contém uma ordenação das atividades adequada e agora refere o número de participantes;

Projeto na Plataforma Brasil - apresentado adequadamente;

Folha de rosto - apresentada e adequada;

Parecer COMPESQ - apresentado;

Cronograma - apresentado adequadamente, tanto no Projeto na Plataforma Brasil, como no Projeto Completo;

TCLE – apresentado como apêndice ao Projeto Completo: adequado;

Cartas de ciência de instituições – não cabe

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Farroupilha CEP: 90.040-060
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br

PARECER DO COMITÊ DE ÉTICA PARA REALIZAÇÃO DESTA TESE DE
DOUTORADO



UFRGS - PRÓ-REITORIA DE
PESQUISA DA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO RIO GRANDE DO



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: Do corpo que é moldado: Uma etnografia da relação de expertise entre coach de fisiculturismo e pupilo.

Pesquisador: Alex Branco Fraga

Área Temática:

Versão: 2

CAAE: 05293019.3.0000.5347

Instituição Proponente: Universidade Federal do Rio Grande do Sul

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 3.198.510

Apresentação do Projeto:

Trata-se de um projeto de Tese de Doutorado do PPGCMH de Eduardo Pinto Machado, coordenado/orientado pelo Prof. Dr. Alex Fraga da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança (ESEFID) da UFRGS.

Este projeto de pesquisa tem como objetivo principal "compreender como que se constitui esta relação de autoridade entre o coach de fisiculturismo e seu pupilo. Para tanto, proponho realizar uma empreitada etnográfica na busca de identificar as relações de influência que tomam a expertise do coach como algo inquestionável pelo seu pupilo".

Para realização da pesquisa, será realizada uma etnografia. Assim, por meio de observação participante, visto que o pesquisador está inserido no meio estudado, os dados serão registrados em um diário de campo. Além desses dados, serão realizadas: entrevista com o coach (treinador); análise as postagens públicas nas redes sociais do coach (Facebook, Instagram e Youtube); análise do relatório do pesquisador ao seu coach. Por fim, os dados serão analisados por meio da "análise temática".

Cinco (5) treinadores e cinco (atletas) participarão da pesquisa e os mesmos serão contatados por indicação, partindo do seu próprio treinador (visto que o pesquisador também é atleta).

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro

Bairro: Farroupilha

CEP: 90.040-060

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-3738

Fax: (51)3308-4085

E-mail: etica@propeq.ufrgs.br



Continuação do Protocolo: 3.198.510

Objetivo da Pesquisa:

"Este Projeto de Tese de Doutorado tem como objetivo compreender como que se constitui esta relação de autoridade entre o coach de fisiculturismo e seu pupilo."

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos e benefícios são apresentados da seguinte forma:

Riscos:

"Os riscos serão os inerentes ao processo de entrevista, com constrangimentos ao serem questionados por algo. Serão expostos aos participantes. Os procedimentos indicados pelo CEP serão adotados, como o preenchimento e assinatura do TCLE. Neste documento também constarão os riscos relacionados à participação no estudo (pois pode haver algum tema sensível e/ou de natureza íntima ao sujeito estudado, o qual poderá recolher seu consentimento a qualquer momento); além disso constarão informações sobre o suporte dado pelos pesquisadores em quaisquer momentos da pesquisa."

No TCLE os riscos ainda são detalhados da seguinte forma: "Como toda pesquisa com seres humanos, há riscos. Dentre os quais: há a possibilidade de constrangimento na participação da entrevista; há a possibilidade de constrangimento na

exposição das observações que o pesquisador irá realizar, as quais serão registradas;

Para evitar tais riscos, serão utilizadas medidas para amenizar essas situações, como: em qualquer momento da entrevista ou da observação, eu poderei me retirar da pesquisa sem prejuízo algum; haverá possibilidade de solicitar que algum dos dados não sejam expostos ou sequer registrados; haverá, caso desejar, garantia do sigilo do nome; em toda publicação referente ao estudo em que terceiros sejam mencionados, um codinome será utilizado para que não identifiquem a pessoa; não haverá compensação monetária pela minha participação nesse estudo"

Benefícios:

Os participantes da pesquisa terão como benefício o retorno dos achados após a conclusão do relatório final da Tese.

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

De modo geral a pesquisa é pertinente, de interesse científico, e trará informações importantes para a área. As escolhas metodológicas são apresentadas e justificadas adequadamente.

O cronograma e o orçamento também estão adequados.

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro

Bairro: Farroupilha

CEP: 90.040-060

UF: RS

Município: PORTO ALEGRE

Telefone: (51)3308-3738

Fax: (51)3308-4085

E-mail: etica@propeq.ufrgs.br



Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Projeto Cadastrado na Plataforma Brasil – Adequado

Projeto Completo – Adequado

TCLE – Adequado: está em formato de convite; apresenta os riscos (e as formas de amenizá-los) e benefícios; explica que os dados podem ser expostos (redes sociais, troca de e-mails, mensagens), porém alerta que nome de terceiros das redes sociais serão preservados; apresenta a possibilidade para o participante desistir ou retirar seus dados; explica que não haverá custos para o participante; possui contato do CEP; possui contato do pesquisador responsável (orientador).

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

- 1) Esclarecer o número de participantes da pesquisa e, caso exista mais de um atleta e coach, elaborar TCLE para os mesmos;
(ATENDIDO)
- 2) Reformular os riscos (conforme comentários feitos no respectivo item), apresentando o risco de exposição também durante as observações.
(ATENDIDO)
- 3) Reformular o TCLE: o texto deve estar em formato de convite e não em forma de declaração; os riscos e benefícios devem ser apresentados, assim com as formas de ameniza-los; falta o contato do pesquisador responsável (orientador). (ATENDIDO)
- 4) O cronograma está adequado, mas considerando que existem pendências, alerta-se para necessidade de reformulação do cronograma de modo que a pesquisa seja iniciada apenas após a aprovação no Comitê de Ética. (ATENDIDO)

Considerações Finais a critério do CEP:

Aprovado:

Endereço: Av. Paulo Gama, 110 - Sala 317 do Prédio Anexo 1 da Reitoria - Campus Centro
Bairro: Fariópolis CEP: 90.040-060
UF: RS Município: PORTO ALEGRE
Telefone: (51)3308-3738 Fax: (51)3308-4085 E-mail: etica@propesq.ufrgs.br

