

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE EDUCAÇÃO FÍSICA, FISIOTERAPIA E DANÇA**

**EDUARDA LIRIO DE OLIVEIRA**

**THIS IS WELLNESS:**

entre potencialização muscular e a “hiperfeminilidade”, novas fronteiras para o  
fisiculturismo

**PORTO ALEGRE**

**2024**

**EDUARDA LIRIO DE OLIVEIRA**

**THIS IS WELLNESS:**

entre potencialização muscular e a “hiperfeminilidade”, novas fronteiras para o  
fisiculturismo

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Comissão do Curso de Educação Física da Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, como requisito parcial obrigatório para a obtenção do título de Bacharelado em Educação Física.

**PORTO ALEGRE**

**2024**

EDUARDA LIRIO DE OLIVEIRA

**THIS IS WELLNESS:**

entre potencialização muscular e a “hiperfeminilidade”, novas fronteiras para o  
fisiculturismo

Aprovado em ..... de ..... de .....

BANCA EXAMINADORA

---

Avaliador: Prof. Dr. Eduardo Pinto Machado – Universidade Federal do Rio Grande  
do Sul

---

Orientador: Prof. Dr. André Luiz dos Santos Silva – Universidade Federal do Rio  
Grande do Sul

**PORTO ALEGRE**

**2024**

## RESUMO

Este trabalho tem como objetivo analisar as representações de corpo e gênero nas publicações do Instagram das atletas Wellness brasileiras Fran Mattos, Isa Pereira e Ray Fogal que compuseram o top 5 do Olympia de 2022. Foram coletadas as publicações das quatro semanas anteriores ao Olympia de 2023, do dia do campeonato e da semana seguinte, por meio de capturas de tela. Os resultados revelam que essas atletas exibem não apenas o processo de potencialização muscular, mas também a construção da performance da feminilidade essencial para o dia do campeonato. A ênfase na feminilidade sempre foi crucial para a categoria, ao contrário da potencialização muscular. Com as fotos de "antes e depois", notase que, à medida que o corpo se torna mais volumoso e definido, os investimentos em feminilidade acompanham esse processo. Assim, essas atletas conseguem, ano a ano, redefinir os limites da categoria, equilibrando muscularidade e feminilidade.

**Palavras-chave:** Wellness, gênero, feminilidade, potencialização muscular, corpo

## **ABSTRACT**

This study aims to analyze the representations of body and gender in the Instagram posts of Brazilian Wellness athletes Fran Mattos, Isa Pereira, and Ray Fogal, who were among the top 5 at the 2022 Olympia. Posts from the four weeks leading up to the 2023 Olympia, the day of the competition, and the following week were collected through screenshots. The results reveal that these athletes display not only the process of muscular enhancement but also the construction of a femininity performance essential for competition day. The emphasis on femininity has always been crucial for the category, unlike muscular enhancement. With "before and after" photos, it becomes evident that as the body becomes more voluminous and defined, the investment in femininity accompanies this process. Thus, these athletes manage, year after year, to redefine the boundaries of the category, balancing muscularity and femininity.

**Keywords:** Wellness, gender, femininity, muscle enhancement, body

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1 - Story de Ray do dia 11/10/2023.....	17
Figura 2 - Story de Fran do dia 17/10/2023 .....	18
Figura 3 - Story de Isa do dia 05/10/2023 .....	18
Figura 4 - Story de Ray do dia 26/10/2023 .....	19
Figura 5 - Story de Fran do dia 12/10/2023 .....	19
Figura 6 - Story de Isa do dia 31/10/2023 .....	20
Figura 7 e 8 - Publicações no Instagram de Isabelle Pereira do dia 13/10/2023.....	22
Figura 9 e 10 - Publicações no Instagram de Isabelle Pereira do dia 14/10/2023...	23
Figura 11 e 12 - Publicações no Instagram de Isabelle Pereira do dia 25/10/2023..	23
Figura 13 - Publicação no Instagram de Isabelle Pereira do dia 03/11/2023.....	25
Figura 14 - Publicação no Instagram de Ray Fogal do dia 06/11/2023.....	25
Figura 15 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 4/11/2023.....	26
Figura 16 - Story de Ray do dia 12/10/2023.....	27
Figura 17 - Publicação no Instagram de Ray Fogal do dia 03/11/2023.....	28
Figura 18 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 04/11/2023.....	28
Figura 19 - Publicação no Instagram de Isa Pereira do dia 07/11/2023.....	29
Figura 20 - Publicação no Instagram de Isabelle Pereira do dia 20/10/2023.....	32
Figura 21, 22 e 23 - Publicação no Instagram de Isabelle Pereira do dia 21/05/2022.....	33
Figura 24 - Publicação no Instagram de Rayane Fogal do dia 22/04/2024.....	34
Figura 25, 26 e 27 - Storys no Instagram de Isabelle Pereira do dia 19/10/2023.....	35
Figura 28 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 11/12/2017.....	36
Figura 29 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 13/03/2018.....	37
Figura 30 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 25/09/2021.....	38
Figura 31 - Publicação no Instagram de Isa Pereira do dia 18/05/2024.....	39
Figura 32 - Publicação no Instagram de Ray Fogal do dia 07/10/2021.....	40
Figura 33 - Publicação no Instagram de Ray Fogal e Fran Mattos do dia 14/10/2023.....	43

## SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	8
METODOLOGIA.....	12
GÊNERO.....	14
“This is Wellness”: na preparação para o Olympia, a desnaturalização do corpo das mulheres;.....	15
O protagonismo que empurra as fronteiras da categoria.....	30
CONCLUSÃO.....	44
REFERÊNCIAS.....	45

## INTRODUÇÃO

O fisiculturismo feminino, ao longo de sua história, tem sido marcado por transformações significativas e debates importantes acerca das questões de gênero e feminilidade. Desde suas raízes na década de 1970 até os dias atuais, a participação das mulheres neste esporte tem sido acompanhada por uma série de mudanças sociais, culturais e conceituais que influenciam diretamente a forma como a feminilidade é percebida e construída no contexto da prática esportiva.

Segundo Bolin (2001), o interesse das mulheres na construção da potencialização muscular foi possível a partir da introdução do treinamento de resistência para mulheres em 1950, posteriormente pela visibilidade e ações do movimento feminista em 1960 e da explosão do fitness nos anos 1970. Então, na década de 1970, o fisiculturismo feminino começou a ganhar reconhecimento e a ter suas próprias competições.

Mas isso não significa que não existiam mulheres que visavam a potencialização muscular antes desse período. Entre o final do século XIX e o início do século XX, inúmeras mulheres adquiriram notoriedade ao se apresentarem como strongwomen em espetáculos na Europa e nos Estados Unidos e se caracterizavam, fundamentalmente, por demonstrações de força física, em que elas elaboravam diferentes formas de exibir seus corpos como uma arte, obtendo apreciação e respeito.

Nos primórdios do fisiculturismo feminino, a partir da década de 1970, existia apenas a categoria Bodybuilding Feminino ou Culturismo Feminino que se dividia em categoria leve (até 55kg) e pesada (acima de 55kg), as categorias eram avaliadas pelo volume e definição muscular ao extremo. Segundo Jaeger (2010, p. 106) na década de 90 o fisiculturismo feminino foi definindo, pois a medida que os músculos se avolumavam, mais um passo era dado na direção do seu desmoronamento, a audiência dos campeonatos começou a diminuir, a mídia perdeu interesse, o patrocínio ficava mais difícil e mesmo as revistas de bodybuilding cortavam as reportagens.



Em 2012, foi anunciado que a categoria Culturismo Feminino seria excluída das competições e na IFBB<sup>1</sup> a categoria Physique tomaria o seu lugar e na NPC<sup>2</sup> seria a Woman Physique, onde as atletas teriam que apresentar físicos com 20% menos volume e menos definição para se enquadrar nessa categoria. Essa questão gerou mudanças dentro do esporte, tanto em relação a dieta e treinos quanto às possíveis questões de feminilidade nessa decisão, pois era a única categoria que seguia exatamente os mesmos critérios que as categorias masculinas.

Segundo Lima (2017, p. 49), tais interdições deixam evidentes que não haveria uma incompatibilidade biológica inerentemente feminina que tornam as mulheres inaptas para a participação dessa ou daquela categoria, mas remetem a categorizações sociais da apreensão (e limitações impostas) da diferença entre os “sexos”.

A decisão de excluir essa categoria com atletas ativas não pareceu estar relacionada ao lucro das federações, pois poderiam manter a categoria mais pesada com subdivisões, abrangendo mais atletas. No entanto, foi colocado um limite para as mulheres, eliminando um certo padrão de corpo. Se não foi pedido das atletas e não aumentou os lucros da federação, resta o público como fator decisivo. O público atrai mídia, status e dinheiro. Um evento mais atrativo gera mais público, visibilidade e inspiração para mais mulheres. Na época, as redes sociais, especialmente o Instagram, estavam se tornando a principal mídia do fisiculturismo.

A federação, visando um fisiculturismo mais comercial e menos agressivo, impôs novas regras que reforçam os estereótipos de gênero nas competições. Segundo Jaeger (2009, p. 109), a justificativa é a necessidade de preservar a estética e a saúde das atletas. A partir daí surgem novas categorias enquadradas na categoria “fitness” e apresentadas como dotadas de um caráter mais comercial do

---

<sup>1</sup> IFBB fundada em 1946 é uma entidade jurídica sem fins lucrativos e é um órgão internacional de governança de esportes amadores para o esporte de fisiculturismo e fitness. IFBB Constitution. Disponível em: <https://ifbb.com/ifbb-constitution/>. Acesso em: 10 maio 2024.

<sup>2</sup> NPC fundada em 1982 é a principal organização amadora de fisiculturismo do mundo, é geralmente considerada a porta de entrada para a IFBB para os atletas americanos. Ao atender a critérios específicos em eventos do NPC, os competidores podem ganhar seu IFBB Pro Card, fazendo oficialmente a transição de status amador para profissional. NPC About us. Disponível em: <https://npcnewsonline.com/about/>. Acesso em: 10 maio 2024.

fisiculturismo feminino com menor volume, definição muscular e critérios de avaliação em relação a adornos, beleza, feminilidade e presença de palco, dessa forma o fisiculturismo feminino ascendeu. Dentre elas, a categoria Wellness, criada pela IFBB Brasil em 2005, oficialmente reconhecida como uma nova categoria esportiva pelo Conselho Executivo da IFBB e pelo Congresso da IFBB em 2016 e qualificada para participar pela primeira vez no Olympia Fitness & Performance Weekend de Joe Weider<sup>3</sup> em 2021. Foi criada para agregar e levar aos palcos a maioria das mulheres frequentadoras de academias que não se enquadravam nas demais categorias, por possuírem membros superiores menos hipertrofiados e inferiores mais volumosos, um modo de construção corporal que é socialmente encontrado e admirado no Brasil.

Concomitantemente à ascensão do fisiculturismo feminino nos anos iniciais da década de 2010, houve a expansão das redes sociais, especialmente do Instagram que oferece um espaço no qual atletas podem compartilhar suas jornadas, conquistas e desafios, questionando os estereótipos tradicionais associados ao fisiculturismo. Em especial as atletas Wellness destacam-se no compartilhamento de publicações nas redes sociais, possuindo um número superior de seguidores/as se comparadas a atletas de outras categorias, por exemplo as Ms. Olympia - categoria feminina mais pesada - Andrea Shaw 133mil seguidores, Angela Yeo 58,4mil, Alcione Barreto 399mil, Sherry Priami 69,5mil, Natalia Kovaleva 227mil. (dados de 25/04/2024).

Ao postar fotos e vídeos de treinamentos, competições e momentos pessoais, essas mulheres demonstram a força, a determinação e a competência que transcendem as noções preconcebidas dos primórdios do fisiculturismo feminino. Dessa forma, as atletas mulheres podem redefinir a narrativa esportiva, inspirar outras mulheres e desempenhar um papel crucial na criação de uma série de mudanças sociais, culturais e conceituais que seguem marcando o fisiculturismo feminino. Com uma rotina diária de postagens no Instagram, Francielle Mattos, Isa Pereira, Angela Borges, Kassandra Gill e Rayane Fogal possuem, com

---

<sup>3</sup> Foi criado por Joe Weider, co-fundador da Federação Internacional de Fisiculturistas (IFBB), é o maior evento de fisiculturismo do mundo, o atleta que fica em primeiro lugar na sua categoria se torna o representante da categoria. Disponível em: <https://mrolympia.com/> Acesso em: 10 maio 2024.

respectivamente, 1.2M, 731 mil, 1.3M, 239 mil e 306 mil seguidores (dados de 25/04/2024) que compuseram o top 5 da categoria Wellness do Olympia de 2022, usam a plataforma como ferramenta profissional de trabalho como atletas profissionais de fisiculturismo.

Sendo o pódio do Olympia o lugar mais almejado das atletas e o Instagram o lugar onde elas criam as narrativas de si, as publicações nas redes sociais delas se intensificam nas semanas anteriores ao campeonato mostrando sua rotina árdua de treinamento diários, a sua rotina alimentar, as selfies super produzidas para as propagandas de marcas que elas são patrocinadas, os investimentos em cosmetologia, as publicações motivacionais e a vida pessoal, com isso esse trabalho tem como objetivo analisar as representações de corpo e gênero nas publicações do Instagram das atletas Wellness brasileiras Fran Mattos, Isa Pereira e Ray Fogal que compuseram o top 5 do Olympia de 2022 observando padrões recorrentes que evidenciem uma abordagem equilibrada e consciente em relação tanto a feminilidade quanto a potencialização muscular, mostrando que a feminilidade é construída, mutável e performática.

## METODOLOGIA

O percurso escolhido para o desenvolvimento deste trabalho se iniciou com a análise da literatura na área do fisiculturismo feminino para entender melhor o protagonismo feminino neste esporte. Após foi escolhido analisar as atletas wellness com base na narrativa de si que elas constroem no Instagram, inicialmente foram escolhidas Francielle Mattos, Isabelle Pereira, Rayane Fogal e Angela Borges tendo em vista que essas atletas brasileiras compuseram o top 5 do Olympia 2022, logo elas teriam vaga garantida para o Olympia 2023, porém Angela Borges anunciou no dia 19/10/2023 que não iria competir.

Tabela 1 - Dados das atletas

Nome completo	Instagram	Quantidade de seguidores	Tempo no esporte	Classificação do Olympia 2022	Classificação do Olympia 2023
Francielle Mattos	@franciellemttos	1.2M	Desde 2017	1º lugar	1º lugar
Isabelle Pereira Nunes	@isapereira nunes	731 mil	Desde 2015	2º lugar	2º lugar
Rayane Fogal de Souza Aranha	@rayanefogal	306 mil	Desde 2014	5º lugar	4º lugar

Fonte: Elaborada pela autora.

O recorte temporal escolhido foi as 4 semanas anteriores ao Olympia 2023, no dia do campeonato e uma semana após o campeonato, tendo em vista que é período de tempo que elas intensificam suas publicações.

O método empregado na pesquisa foi qualitativo, caracterizado por uma abordagem descritiva e analítica. Esta metodologia foi selecionada por possibilitar a construção de material empírico através de textos, sons e/ou imagens, os quais foram analisados de maneira interpretativa. Ele também sugere que a atuação do pesquisador não é impessoal, mas sim que ele está inserido na pesquisa desde a seleção do tema, a escolha dos percursos teóricos, até a construção e análise dos dados.

O método da análise de imagens, vídeos e capturas das publicações no Instagram teve início no dia 7 de outubro de 2023 indo até dia 10 de novembro de 2023. A captação dos dados foi feita diariamente duas vezes ao dia (às 10h e às 22h) por meio da captura das imagens de tela e a gravação da tela dos vídeos publicados por elas, os dados foram armazenados em uma pasta no Google Drive para posterior (re)análise.

Foi utilizada a metodologia de análise de dados proposta por Yin (2016) para examinar os dados. Este método envolve 5 fases que podem oscilar: compilar base de dados, decompor dados, recompor dados, interpretar dados e concluir. É um processo indutivo e iterativo, que exige do pesquisador uma imersão profunda nos dados e uma interpretação contextualizada. A construção de narrativas coerentes a partir dos dados coletados permite uma compreensão mais aprofundada do fenômeno estudado.

## GÊNERO

O conceito de gênero neste estudo refere-se a um organizador do social e da cultura, bem como uma categoria analítica de pesquisas socio-culturais. Assim, gênero significa que os sujeitos são produtos da realidade social e não decorrência da anatomia de seus corpos. Um dos conceitos centrais do pensamento de Butler é a performatividade de gênero. Ela argumenta que o gênero não é uma essência fixa ou inata, mas sim algo que se constrói através de ações repetidas ao longo do tempo. Ou seja, nossa identidade de gênero não é algo que "somos", mas sim algo que "fazemos". Essa performance de gênero é influenciada por normas sociais, expectativas culturais e nossas próprias escolhas.

O gênero não deve ser meramente concebido como a inscrição cultural de significado num sexo previamente dado (uma concepção jurídica); tem que designar também o aparato mesmo de produção mediante o qual os próprios sexos são estabelecidos. Resulta daí que o gênero não está para a cultura como o sexo está para a natureza; ele também é o meio discursivo/cultural pelo qual "a natureza sexuada" ou um "sexo natural" é produzido e estabelecido como "pré-discursivo", anterior à cultura, uma superfície politicamente neutra sobre a qual age a cultura. (BUTLER, 2003)

Na concepção de Butler, o corpo nada tem de neutro. Ele é eminentemente político e está no centro dos interesses e da vigilância das instituições sociais, entre elas, o aparato jurídico, a escola, a medicina, a família e a igreja. Produzido e vigiado por estas instituições, o gênero - enquanto dispositivo que envolve discursos, normas e práticas reguladoras - age sobre os corpos, afirmando e fazendo circular noções culturalmente inteligíveis, padrões culturalmente reconhecíveis de identidades apresentadas como normais e desejáveis. Esses padrões são estabelecidos dentro do registro do que a autora denomina de heterossexualidade compulsória ou de matriz heteronormativa (BUTLER, 2003).

O corpo, o sexo biológico, aparece como causa natural e o gênero como construção cultural acerca das diferenças entre mulheres e homens. Assim, o sexo aparece como algo que é natural, ligado à biologia, à própria "substância" que define o sujeito. Enquanto que o gênero aparece como uma construção cultural que se

constitui no tempo e no espaço remetendo à possibilidade de mudanças na ordem social. Logo, o sexo figura como algo que antecede as relações de gênero e que, de certa forma, as delimita.

Butler (2003) chama atenção para as limitações desse entendimento, entre elas: a dicotomia entre natureza e cultura; a oposição binária entre mulheres e homens, feminino e masculino; a naturalização da heterossexualidade como norma que não precisa ser questionada; o apagamento das estruturas de poder que sustentam tal naturalização.

Esta forma de entendimento coloca o corpo e o sexo como causas e o gênero como consequência. No entanto, para Judith Butler, a relação se dá de outra maneira: o sexo não precede o gênero. Em vez disso, o sexo é, ele próprio, significado pelo aparato de poder que chamamos de gênero. Em outras palavras, nossas compreensões sobre o corpo e o sexo são também efeitos de discursos e práticas reguladoras, e não determinados por uma suposta natureza essencial.

Nas palavras da autora: Quem atravessa os limites instituídos e não segue o sistema de coerência heteronormativo corre o risco de não ser considerado inteligível, possível, normal. A expressão dos corpos e dos desejos é restringida, relegando manifestações de gênero alternativas e relações homoafetivas à marginalidade. Sua existência pode ser classificada como “criminosa”, “patológica”, “imoral” ou “abjeta”. As normas de gênero influenciam as maneiras pelas quais podemos aparecer e agir em espaços públicos. Também estão relacionadas às formas pelas quais algumas pessoas são eleitas como merecedoras de reconhecimento e

### **“This is Wellness”: na preparação para o Olympia, a desnaturalização do corpo das mulheres;**

A produção muscular do corpo por meio da hipertrofia muscular pelo treinamento de força e da nutrição também é uma forma para explorar e questionar as normas de gênero, desafiando as expectativas sociais sobre como homens e mulheres devem se apresentar fisicamente e se portar socialmente.

Santos (2018) e Goellner (2003) defendem que a construção do corpo, da mesma forma que o gênero, é um processo dependente da história, do contexto que inclui as influências culturais, políticas e religiosas em que um indivíduo está inserido. Neste processo, naturalizou-se o corpo masculino associado à força e à virilidade, enquanto o feminino relacionado ao cuidado e à proteção.

No processo de preparação para o maior evento mundial da categoria Wellness, a produção muscular do corpo se evidencia nas publicações de três renomadas atletas como um estilo de vida. Como dito por Isa no dia 19/10/2023, o fisiculturismo “é um esporte que se vive 24h por dia”. Essa declaração destaca a intensidade e o compromisso total que o fisiculturismo exige de seus praticantes. Cada aspecto da vida das atletas é moldado para apoiar seus objetivos no esporte. Treinos de força, exercícios aeróbicos, uma dieta rigorosamente controlada e procedimentos estéticos são partes integrantes de sua rotina diária. Esses elementos não são apenas atividades isoladas, mas estão interligados e sincronizados para maximizar os resultados.

Os treinos de força, os exercícios aeróbicos e a prática de Low Pressure Fitness (LPF) são componentes essenciais da rotina diária das atletas, e elas fazem questão de compartilhar esses momentos com seus seguidores diariamente no Instagram.

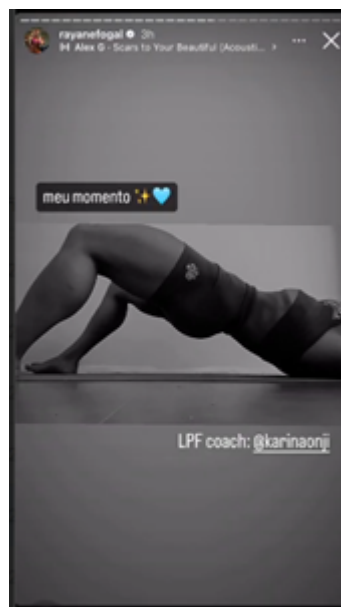
Os treinos de força dão ênfase às prioridades musculares de cada atleta e são cruciais para esculpir o corpo de maneira equilibrada e harmoniosa. Cada atleta possui objetivos específicos e áreas que precisam ser desenvolvidas, aprimoradas ou até mesmo destreinar certos grupamentos musculares para alcançar um físico ideal para a categoria Wellness.



Os exercícios aeróbicos, por sua vez, são fundamentais para a saúde cardiovascular, aumento do gasto calórico, manter a resistência física e ajudar na definição muscular, como dito por Ray dia 19 de outubro de 2023, podendo ser de até 2h por dia.

A prática de Low Pressure Fitness (LPF), que combina técnicas de respiração com exercícios de baixa pressão, é outra parte importante da rotina das atletas. Ele é conhecido por seus benefícios na tonificação do abdômen, melhora da postura e fortalecimento do assoalho pélvico, também ajuda a reduzir a pressão intraabdominal, o que é particularmente benéfico para atletas que realizam exercícios de alta intensidade regularmente. A combinação de técnicas de respiração e movimentos específicos ajuda a ativar e fortalecer os músculos profundos do abdômen, contribuindo para uma melhor estabilidade, desempenho geral e especialmente para o controle do abdômen que contribui para uma cintura mais fina, que é um ponto de destaque das atletas no palco.

Figura 1 - Story de Ray do dia 11/10/2023



Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), visto em 11/10/2023.

Figura 2 - Story de Fran do dia 17/10/2023



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemttos), visto em 17/10/2023.

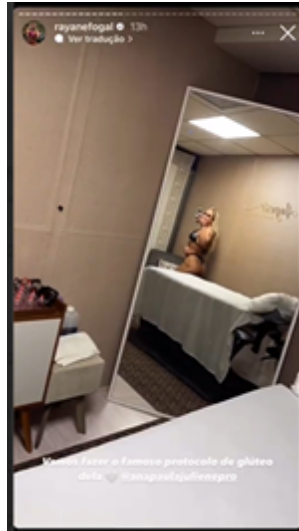
Figura 3 - Story de Isa do dia 05/10/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), visto em 05/11/2023.

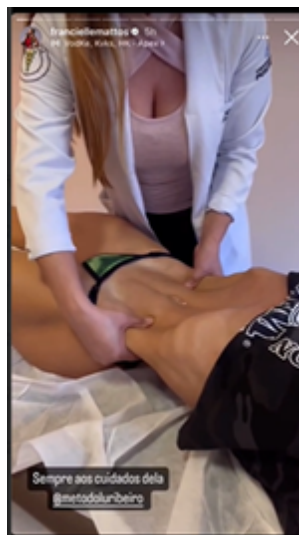
Ao chegar as semanas próximas ao campeonato outros os procedimentos estéticos, como massagens modeladoras, drenagens linfáticas, liberação miofascial, se tornam mais frequentes. A cintura, os glúteos e as coxas são áreas que são mais investidas nesses procedimentos.

Figura 4 - Story de Ray do dia 26/10/2023



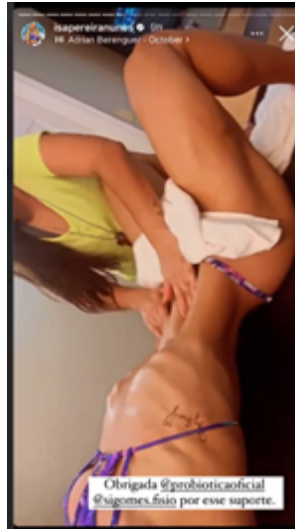
Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), visto em 26/10/2023.

Figura 5 - Story de Fran do dia 12/10/2023



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemttos), visto em 12/10/2023.

Figura 6 - Story de Isa do dia 31/10/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), visto em 31/10/2023.

A alimentação é uma parte crucial de todo o processo da preparação física, e assim como o treino, ela varia de atleta para atleta. Cada atleta tem necessidades nutricionais específicas que devem ser atendidas para otimizar seu desempenho, promover a recuperação muscular e manter um estado de saúde geral. A dieta de um atleta é cuidadosamente planejada e ajustada para refletir suas metas individuais para atingir o físico ideal para o dia do campeonato.

A suplementação também é uma parte importante da dieta de um atleta. Dependendo das necessidades individuais e das recomendações de nutricionistas e treinadores, os atletas podem tomar suplementos de proteínas, creatina, multivitamínicos e outros nutrientes específicos para complementar sua dieta. As atletas possuem parcerias com marcas de suplementos que patrocinam sua preparação para competições importantes como o Olympia. Essas parcerias não apenas fornecem apoio financeiro e produtos de alta qualidade, mas também criam uma plataforma para as atletas representarem e promoverem essas marcas. Através de postagens nas redes sociais, eventos promocionais e aparições públicas, as atletas compartilham suas experiências e os benefícios dos suplementos que utilizam, aumentando a visibilidade e a credibilidade das marcas patrocinadoras.

Essa dedicação diária e constante ao esporte mostra como o fisiculturismo vai além de uma simples atividade física – é um estilo de vida. As atletas se

comprometem com uma rotina que exige disciplina, foco e resiliência, o que se reflete em todas as áreas de suas vidas, um estilo de vida que é exposto na minúcia.

O processo de montagem de seus corpos para o dia do campeonato é a base deste estilo de vida. Além do trabalho incansável para esculpir seus corpos através de treinos intensivos e dietas rigorosas, a preparação também é estética e performática. Antes das competições, as atletas passam por um processo meticuloso de preparação estética que inclui bronzeamento artificial, procedimentos estéticos, decoração das unhas, aplicação de maquiagem e estilização do cabelo. Esses elementos são cuidadosamente escolhidos e aplicados para destacar a definição muscular e melhorar a apresentação geral no palco.

Esse processo de "montagem" é um ato de desnaturalização do corpo feminino, desafiando a ideia de que as mulheres são naturalmente femininas, a feminilidade é construída e as fisiculturistas expõem esse processo por meio de suas mídias sociais. Segundo Silva (2014), desnaturalizar significa não tomar a sociedade como imutável. A imaginação sociológica permite desnaturalizar a sociedade percebendo que os indivíduos constroem a realidade da vida social e, por isso, ela também pode ser mudada pela ação deles.

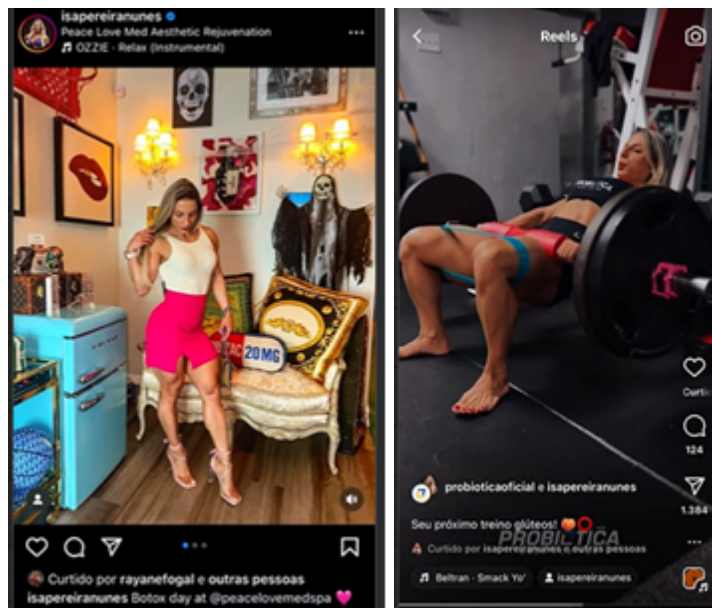
Ao construir seus corpos de maneira a integrar força e estética, as atletas subvertem as normas tradicionais de gênero. Elas mostram que a feminilidade pode incluir músculos definidos e volumosos e que a beleza pode ser expressa através da força física. Este processo demanda um investimento significativo de tempo e dinheiro, revelando a complexidade e a dedicação necessárias para atingir os padrões exigidos nas competições.

Por meio das redes sociais, essas atletas mostram com naturalidade que é perfeitamente possível quebrar a dicotomia que associa o homem à força e aos músculos, ao contrário do que as normas de gênero tradicionais nos vendem. Elas desafiam a ideia de que esses atributos são exclusivamente masculinos, demonstrando que é possível ser simultaneamente forte, musculosa e feminina. Em um mundo onde frequentemente se espera que as mulheres exibam delicadeza e suavidade, as fisiculturistas rompem esses estereótipos ao integrar características

tradicionalmente vistas como masculinas e femininas em suas rotinas diárias e apresentações públicas.

Esse equilíbrio entre força e feminilidade é claramente visível nas publicações de Isa Pereira. Frequentemente, em um mesmo dia, ela publica duas postagens bastante distintas, mas complementares: uma foto super produzida e um vídeo de treino intenso. A foto produzida apresenta Isa em uma produção impecável, com cabelo e maquiagem perfeitamente arrumados, vestindo roupas elegantes e posando de maneira graciosa. Esta imagem transmite uma feminilidade clássica e estilizada, destacando sua beleza. Por outro lado, o vídeo de treino postado no mesmo dia mostra um lado completamente diferente de Isa. Ela aparece em roupas de academia, sem maquiagem, focada e determinada, realizando treinos de alta intensidade.

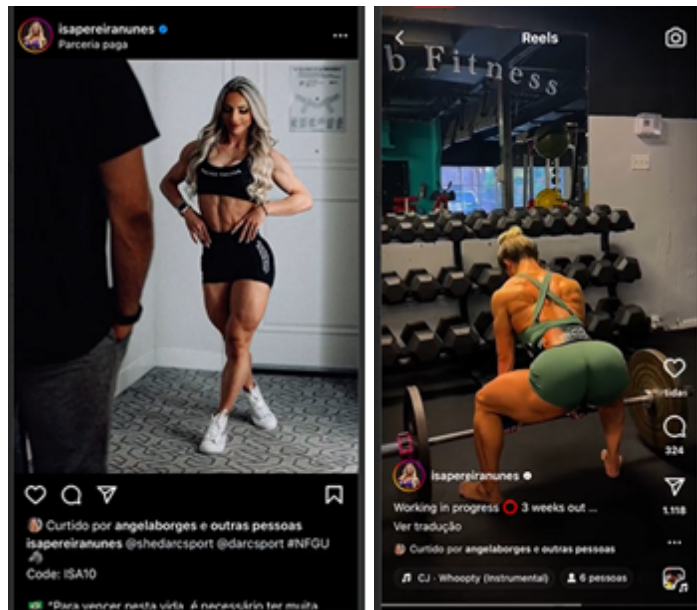
Figura 7 e 8 - Publicações no Instagram de Isabelle Pereira do dia 13/10/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 13/10/2023.

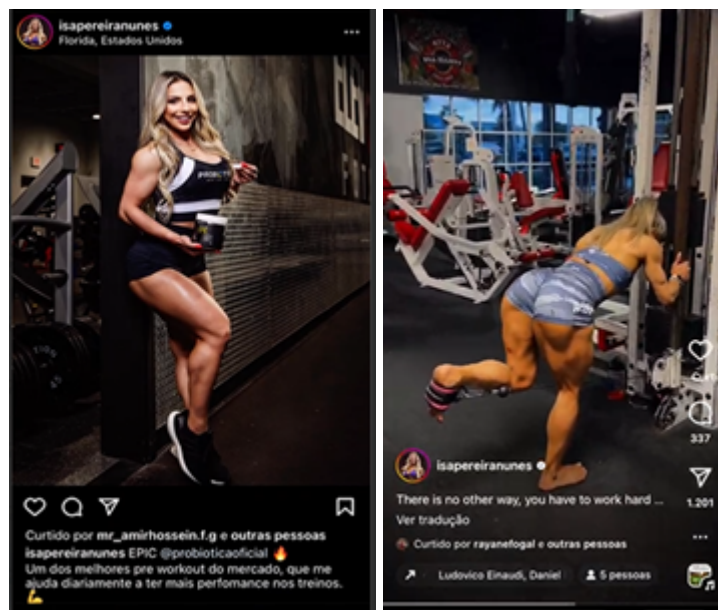
O contraste entre as duas postagens parece colocar uma certa dualidade na rotina das atletas. Ao compartilhar essas duas facetas distintas em um curto espaço de tempo, Isa Pereira consegue mostrar ao seu público que é possível ser forte e feminina ao mesmo tempo demonstrando o que parece ser uma autoconfiança e um senso de identidade bem definidos, características que podem ser inspiradoras para muitas das suas seguidoras.

Figura 9 e 10 - Publicações no Instagram de Isabelle Pereira do dia 14/10/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 14/10/2023.

Figura 11 e 12 - Publicações no Instagram de Isabelle Pereira do dia 25/10/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 25/10/2023.

Assim, vemos que há diversas formas de ser e agir, indicando a presença de múltiplas expressões de feminilidade. No fisiculturismo, ao mesmo tempo em que as atletas defendem a potencialização muscular dos seus corpos treinando com disciplina rigorosa e dedicação intensa, elas cultivam a feminilidade através de procedimentos estéticos faciais, rotinas de beleza, aplicação de maquiagem elaborada para ressaltar seus traços durante as competições, o uso de joias que

complementam seus trajes de competição, e o cuidado meticuloso com a aparência geral, cabelo, unhas e pele. A preocupação com a apresentação visual se estende além do palco, permeando suas rotinas diárias e destacando a importância da aparência como parte integrante da identidade dessas atletas.

Os cuidados e procedimentos para o grande show, o Olympia, se intensificam semanas antes da competição. Muitas dessas práticas fazem parte da rotina constante das atletas ao longo do ano. Um aspecto crucial dessa preparação é a cosmetologização, que inclui diversos tratamentos de beleza e cuidados estéticos. Entre esses procedimentos, destacam-se os tratamentos faciais, que são considerados essenciais para manter uma aparência impecável.

As atletas relatam que procedimentos como o botox são comuns em suas rotinas de beleza. O botox, conhecido por sua capacidade de reduzir rugas e linhas de expressão, é aplicado de maneira regular, geralmente a cada quatro meses. Esse intervalo é estratégico para garantir que o rosto mantenha um aspecto jovem e descansado, essencial tanto para a performance no palco quanto para a imagem pública das atletas. Além disso, esses tratamentos ajudam a prevenir sinais de envelhecimento e a manter a pele em ótimas condições, como dito pela Isa dia 13 de outubro de 2023 nos stories “não adianta cuidar só do corpo, tem que cuidar do rosto também.”.

A importância desses procedimentos vai além da simples vaidade. Em uma competição de alto nível como o Olympia, a aparência física desempenha um papel crucial na avaliação dos juízes. Portanto, a atenção aos detalhes estéticos se torna tão importante quanto o treinamento físico e a dieta rigorosa.

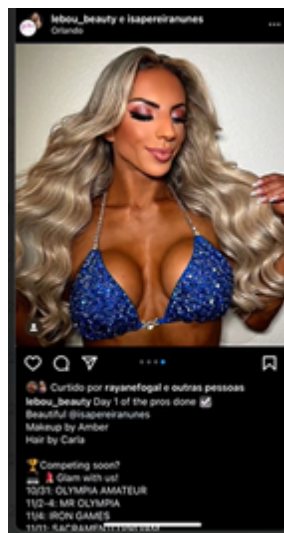
Outra forma importante de intervir nos traços faciais das atletas é através da maquiagem específica para o campeonato. Ela desempenha um papel fundamental na construção de um conjunto de características que visam representar uma determinada forma de ser feminina. Os olhos recebem uma atenção especial. Sombras de olhos são aplicadas em camadas para criar profundidade e realçar a expressão. Delineadores e máscaras de cílios são utilizados para definir e ampliar o olhar, fazendo com que os olhos pareçam maiores e mais expressivos. As sobrancelhas são preenchidas e moldadas para enquadrar o rosto de maneira



equilibrada e simétrica. Os lábios também são uma parte crucial, as cores variam conforme o que a atleta quer destacar, podendo ser uma cor vibrante para destacar os lábios e glosses usados para adicionar volume e brilho, completando a aparência geral.

Além disso, a escolha das cores e o estilo da maquiagem são deliberadamente alinhados com o biquíni de competição, criando uma harmonia visual que contribui para a apresentação geral. Esta sinergia entre maquiagem, biquíni e apresentação ajuda a projetar a imagem de uma mulher forte, confiante e feminina, que é essencial para impressionar os juízes.

Figura 13 - Publicação no Instagram de Isabelle Pereira do dia 03/11/2023



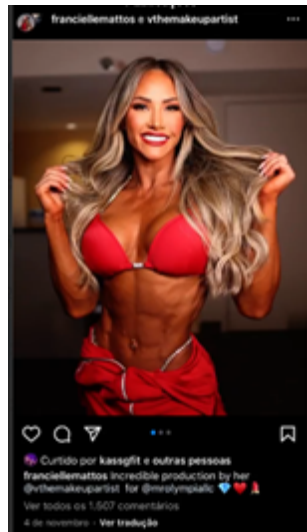
Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 03/11/2023.

Figura 14 - Publicação no Instagram de Ray Fogal do dia 06/11/2023



Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), 2023. Acesso em: 06/11/2023.

Figura 15 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 04/11/2023



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemttos), 2023. Acesso em: 04/11/2023.

A preparação do cabelo das atletas para o campeonato é um processo minucioso que pode durar até uma semana, envolvendo várias etapas, como coloração e a colocação de mega hair. Esse esforço adicional é necessário para garantir que o cabelo esteja em sua melhor forma, complementando a aparência geral e contribuindo para uma apresentação impactante no palco.

Isa Pereira explica que no seu cotidiano ela opta por um mega hair moderado, que proporciona um aspecto natural e manejável. No entanto, para o campeonato, ela decide usar um mega hair de volume maior. Essa escolha tem como objetivo criar um visual mais exuberante e impressionante que se destaca sob as luzes do palco. O volume extra confere movimento e presença, características essenciais para uma performance cativante.

Ray adota uma abordagem ligeiramente diferente. Ela afirma que só utiliza mega hair para o palco, com o intuito de dar um "peso" ao seu cabelo. Esse "peso" é crucial para garantir que o cabelo se comporte de maneira ideal durante as apresentações, mantendo-se no lugar e criando um efeito visual dinâmico e marcante. A densidade e o peso adicionais ajudam a equilibrar a simetria corporal e a estética geral da performance, contribuindo para uma apresentação mais polida e profissional.

É interessante ouvir a fala de Ray Fogal após o campeonato e os photoshoots dizendo que era a hora de “desmontar a musa” e que era um alívio tirar o megahair.

Outro investimento significativo que colabora na ênfase pela feminilidade é o cuidado meticuloso com as unhas. Este aspecto estético desempenha um papel crucial na apresentação geral das atletas, especialmente porque as mãos estão diretamente ligadas à gestualidade pois as mãos são frequentemente destacadas em poses e gestos durante as competições, e unhas bem cuidadas e estilizadas podem realçar a elegância e a feminilidade dos movimentos.

A gestualidade possui uma grande relevância na hora dos desfiles de fisiculturismo, pois além do desfile coletivo com as poses compulsórias, há o desfile individual, que é cuidadosamente planejado para destacar a personalidade única da atleta. Este desfile individual é muitas vezes desenvolvido com a ajuda de outras atletas ou ex-atletas, que compartilham sua experiência e expertise em montar coreografias. Essas coreografias são projetadas não apenas para mostrar os contornos musculares das competidoras, mas também para transmitir um sentido de delicadeza e graça, elementos essenciais para uma apresentação bem-sucedida.

Para garantir a feminilidade dos movimentos, Ray Fogal optou por aulas de ballet em casa e até mesmo dentro da academia com intuito de aprimorar a suavidade e a delicadeza de seus gestos. O ballet, com seu foco em postura, fluidez de movimento e precisão, oferece uma excelente base para desenvolver uma presença de palco mais elegante e refinada.

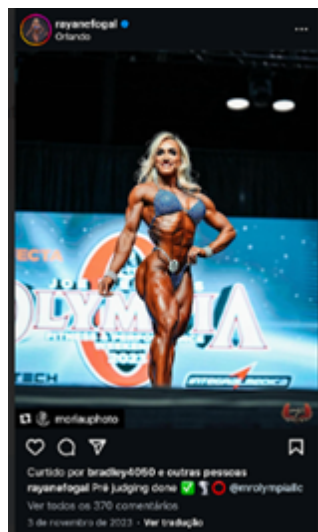
Figura 16 - Story de Ray do dia 12/10/2023



Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), visto em 12/10/2023.

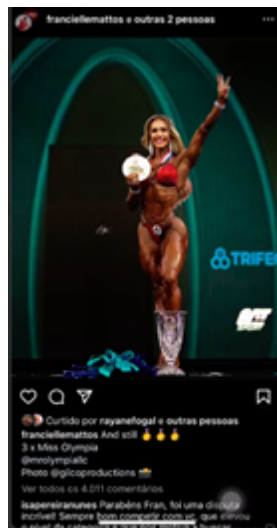
Acessórios, como brincos e pulseiras, fazem parte do conjunto apresentado no palco. Os brincos são escolhidos com cuidado para complementar o rosto e o penteado da atleta. Os brincos mais longos e chamativos podem ajudar a alongar o pescoço e trazer um toque de elegância, o brilho dos brincos reflete a luz do palco e adicionam um brilho extra à apresentação. As pulseiras, por sua vez, são selecionadas para harmonizar com os outros elementos do biquíni e dos acessórios, como também para destacar as mãos e, conseqüentemente, a gestualidade.

Figura 17 - Publicação no Instagram de Ray Fogal do dia 03/11/2023



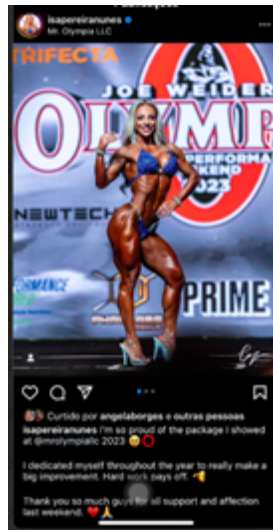
Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), 2023. Acesso em: 03/11/2023.

Figura 18 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 04/11/2023



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemtos), 2023. Acesso em: 04/11/2023.

Figura 19 - Publicação no Instagram de Isa Pereira do dia 07/11/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 07/11/2023.

Notamos que o investimento em beleza e gestualidade é grande tanto em relação a tempo quanto a dinheiro. Após o campeonato, no dia 07 de novembro de 2023, Ray Fogal publicou no seu feed um agradecimento aos seus parceiros e patrocinadores, dentre eles 8 perfis eram relacionados a beleza e 3 relacionados a performance de palco, especificamente a gestualidade.

Percebe-se que no grande dia, como as atletas chamam o campeonato, é o momento no qual elas “se montam” para exibir o seu trabalho, performando o seu corpo de maneira minuciosamente planejada. Este evento não é apenas uma simples competição; é uma celebração do esforço, da disciplina e da dedicação que cada atleta investe em sua preparação. O termo “se montar” reflete a complexidade e a intencionalidade com que cada detalhe é cuidado, desde a definição muscular até os elementos estéticos que complementam a apresentação física.

Assim elas ampliam as percepções sociais sobre o que significa ser feminina, rompendo com os estereótipos e inspiram outras mulheres a redefinirem seus próprios limites mostrando que a feminilidade é multifacetada e complexa, e não é diminuta ou frágil, mas pode ser poderosa, resiliente e assertiva.

Conforme Louro (2013) afirma, “Aqueles e aquelas que transgridem as fronteiras de gênero ou de sexualidade, que as atravessam ou que, de algum modo, embaralham e confundem os sinais considerados 'próprios' de cada um desses territórios são marcados como sujeitos diferentes e desviantes.” As fisiculturistas, ao

combinar força e feminilidade, embaralham esses sinais, oferecendo uma nova perspectiva sobre a identidade feminina e, com isso, transformando-se em sujeitos marcados por sua singularidade e capacidade de transcender normas estabelecidas e que a feminilidade é construída e por elas estarem tão perto da fronteira do que é normativo masculino - os músculos e a força -, elas realçam a construção da feminilidade delas para trazer um certo “equilíbrio”.

### **O protagonismo que empurra as fronteiras da categoria;**

O protagonismo das atletas Wellness no fisiculturismo não só vem redefinindo a percepção de feminilidade como também vem produzindo um conjunto de estratégias que empurram os limites da categoria. Em 2012, o Culturismo Feminino empurrou tanto os limites estabelecidos que foi excluída das competições, exigindo que as atletas apresentassem físicos com 20% menos volume e menos definição para se enquadrarem na nova exigência. Essa questão gerou dúvidas dentro do esporte, levantando questionamentos sobre se a decisão realmente visava a saúde das mulheres ou se era uma tentativa de esconder corpos femininos hiper muscularizados.

Concordo com Jaeger (2009), que argumenta que a determinação de diminuir o volume muscular dos corpos femininos emergiu como uma estratégia comercial montada por aqueles que estruturam o esporte para capturar um maior número de espectadores, sensibilizar patrocinadores, interpelar atletas e ampliar a visibilidade do esporte. Como efeito, alguns anos após essa restrição, surgiram as categorias fitness, com o intuito de levar aos palcos outros padrões físicos.

Percebemos que aqueles que mandam no fisiculturismo acharam uma alternativa de ajustar e criar novas fronteiras de ser e agir. Isso inseriu no esporte uma grande parcela de mulheres que não se encaixava em nenhuma outra categoria, dando mais presença às mulheres nas competições em um esporte que foi originariamente masculino.

Dentre as categorias fitness, a Wellness, traduzida como “bem-estar”, que inicialmente visava enfatizar mais a beleza das atletas do que a potencialização muscular. O investimento na beleza, o uso de salto alto e a presença de palco foram desde o início critérios de avaliação dos árbitros. E essas atletas vêm forçando os limites dessa categoria, fazendo com que o que parecia ser só um concurso de beleza se torne um equilíbrio tênue entre feminilidade e muscularidade.

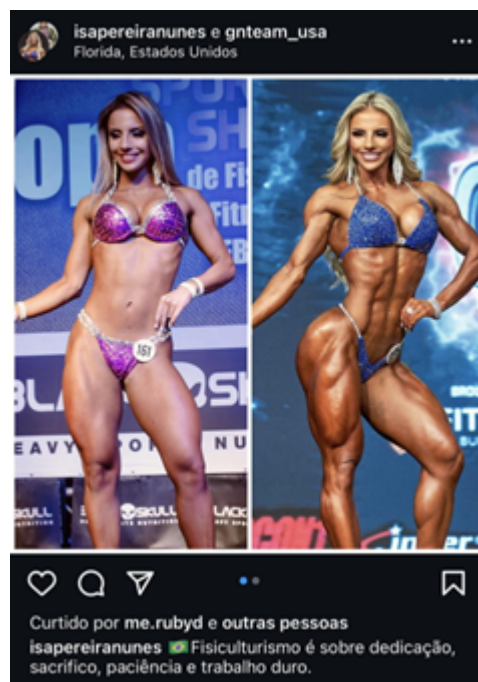
Concomitante ao surgimento das categorias fitness acontecia a ascensão do Instagram no Brasil que desempenha um papel crucial na maneira como essas atletas compartilham suas jornadas pois é uma ferramenta poderosa para alcançar um público amplo e diversificado, compartilhando cada etapa de seu processo,

comparações do físico delas ano a ano, treinos intensivos até os preparativos para as competições. Essa presença no Instagram ajuda a desmistificar o fisiculturismo feminino, mostrando que a força física e a beleza estética não são mutuamente exclusivas e que a feminilidade é uma construção e elas mostram com naturalidade esse processo.

Com o passar dos anos, houve uma clara evolução tanto no volume muscular quanto na definição, demonstrando o esforço contínuo das atletas em desafiar e expandir os limites da categoria Wellness.

Dia 20 de outubro de 2023, Isa Pereira publicou no seu feed uma comparação do seu físico de 2016 com o de 2022, notamos uma nítida diferença em todo o conjunto - físico e acessórios - da atleta. Em 2022, há uma transformação notável na definição muscular, que se tornou muito mais pronunciada, evidenciando anos de dedicação e aperfeiçoamento. Além disso, a escolha de acessórios e trajes reflete uma evolução no estilo e na apresentação pessoal, com biquínis que não apenas brilham mais intensamente, mas também são desenhados para realçar ainda mais a musculatura trabalhada. A maquiagem em 2022 é mais sofisticada e estratégica, destacando os contornos faciais e complementando o físico impressionante da atleta.

Figura 20 - Publicação no Instagram de Isabelle Pereira do dia 20/10/2023

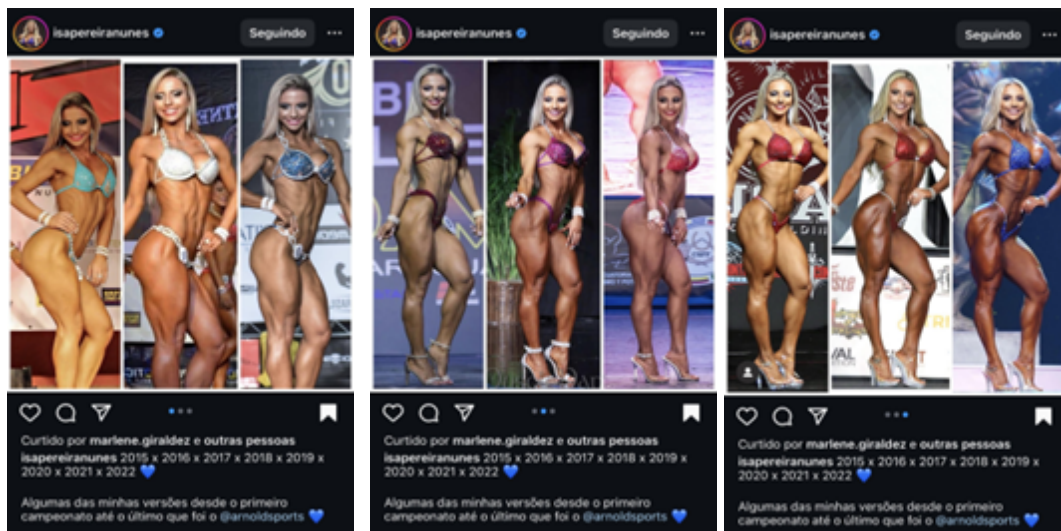


Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 20/10/2023.



Ao analisar outra publicação de Isa Pereira do dia 21 de maio de 2022 na qual ela mostra sua trajetória no esporte de 2015 a 2022 vemos que a cada ano a fronteira da categoria é restabelecida, há o aumento gradual da potencialização muscular, assim como, dos cuidados com a estética. O calibre das coxas foram visivelmente aumentados, do mesmo modo que o cuidado para destacar o rosto com a maquiagem ficou mais minucioso, os dorsais aumentaram de tamanho o que ajuda criar uma impressão de linha de cintura menor, enquanto o cabelo ficou cada vez mais loiro e mais volumoso mas na medida certa para que não escondesse a cintura e os ombros definidos, o bronzeamento cada vez mais escuro ajuda a destacar mais os músculos sob as luzes fortes do palco, essas mesmas luzes que fazem refletir as pedras brilhosas do biquini, do salto alto e dos acessórios.

Figura 21, 22 e 23 - Publicação no Instagram de Isabelle Pereira do dia 21/05/2022



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2022. Acesso em: 13/07/2024.

Essas fotos mostram que a hiper feminilidade esteve presente desde o início, mas à medida que a potencialização muscular aumentou, a feminilidade também teve que acompanhar. As fotos de "antes e depois" que essas atletas postam em suas redes sociais são um testemunho claro desse equilíbrio entre feminilidade e músculos e como elas se orgulham da sua trajetória. Nessas imagens, é evidente que, além do aumento significativo no volume muscular, elas também apresentam uma aparência mais feminina e sofisticada. Essas imagens não apenas mostram a evolução física, mas também a integração harmoniosa entre força e feminilidade, sublinhando o equilíbrio e a proporção que essas atletas conseguem alcançar.

Quando olhamos essa linha do tempo as mudanças graduais não são tão chocantes, mas quando comparamos o início da carreira delas com o físico delas dos últimos anos vemos que elas empurraram tanto as fronteiras da sua categoria que elas parecem outras pessoas.

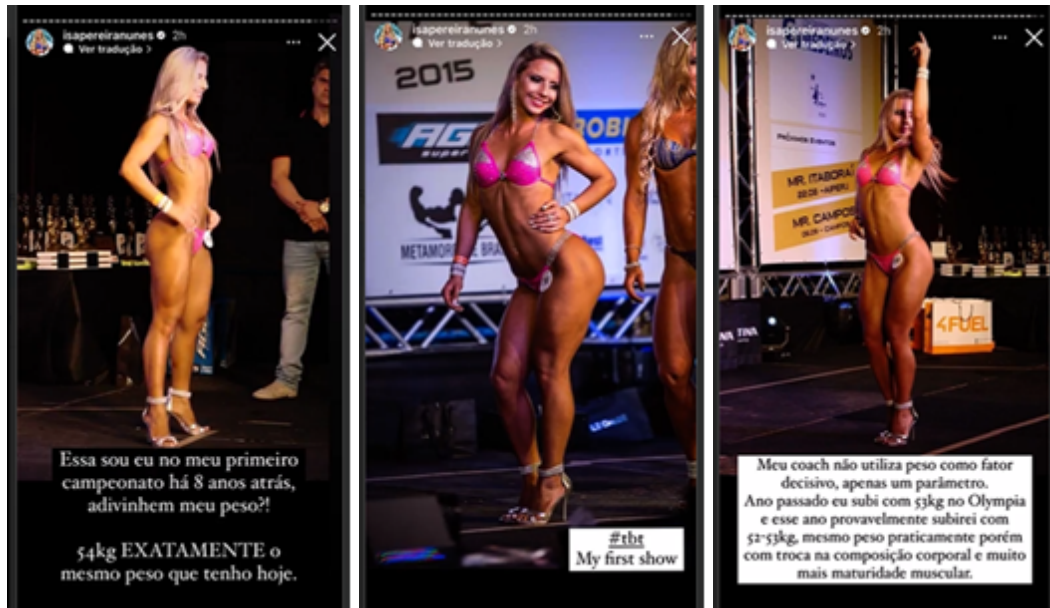
Cada atleta possui sua trajetória única no esporte, refletindo um caminho individual de desenvolvimento, desafios e conquistas. Como mencionado anteriormente, a categoria Wellness foi oficializada somente em 2016, o que trouxe novas oportunidades e redefiniu os padrões para as competidoras. Rayane Fogal competiu pela primeira vez em 2014 e Isa Pereira em 2015. Nos estágios iniciais de suas carreiras, era visível um físico com certo volume muscular, mas com pouquíssima definição. Essa fase inicial destacava-se mais pelo cuidado com a feminilidade do que pela potencialização muscular, uma vez que os investimentos em biquínis elaborados, brincos reluzentes, pulseiras chamativas, unhas bem decoradas e maquiagem sofisticada eram elementos predominantes na apresentação dessas atletas. A ênfase no aspecto visual era crucial para se destacar nas competições, pois os critérios de julgamento não se limitam apenas ao volume e definição muscular, mas também à apresentação geral no palco.

Figura 24 - Publicação no Instagram de Rayane Fogal do dia 22/04/2024



Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), 2024. Acesso em: 13/07/2024.

Figura 25, 26 e 27 - Storys no Instagram de Isabelle Pereira do dia 19/10/2023



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2023. Acesso em: 19/10/2023.

Francielle competiu pela primeira vez em 2017, época em que as normas e diretrizes para as atletas já estavam bem estabelecidas, proporcionando um quadro claro de expectativas e critérios de avaliação. Isso significava que Francielle teve a oportunidade de preparar-se de forma meticulosa e estratégica, alinhando seu treinamento e apresentação às exigências da categoria. Na sua estreia competitiva, ela demonstrou uma combinação volume muscular, definição e feminilidade que a fez alcançar um feito notável: ela foi a campeã overall. Essa vitória na sua primeira competição é um testemunho da sua capacidade de se adaptar às exigências do esporte e de sua dedicação com o fisiculturismo. Ser campeã overall significa que Francielle não foi apenas a melhor em sua categoria específica, mas também superou todas as outras campeãs de diferentes subcategorias para ser coroada a melhor competidora da categoria Wellness.

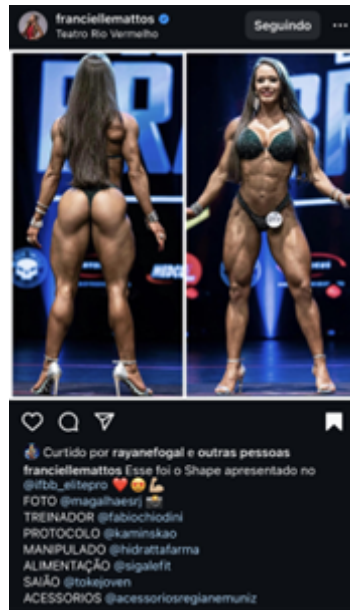
Figura 28 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 11/12/2017



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemttos), 2017. Acesso em: 13/07/2024.

Em 2018, Francielle retornou às competições com um físico notavelmente mais volumoso, simétrico e definido em comparação ao ano anterior. Esse avanço em seu desenvolvimento físico refletiu sua dedicação contínua ao treinamento intensivo e ao aperfeiçoamento de sua dieta, bem como sua crescente experiência e compreensão das demandas específicas da categoria Wellness. Além do progresso muscular, Francielle também fez ajustes significativos em sua aparência estética para criar uma apresentação ainda mais impactante. Uma das mudanças mais visíveis foi a tonalidade de seu cabelo, que estava um pouco mais claro em 2018. Essa escolha é uma estratégia para destacar suas feições faciais e criar um contraste visual que realçasse sua presença no palco. A cor mais clara do cabelo ajuda a atrair a atenção para seu rosto e a complementar seu físico mais esculpido, contribuindo para uma imagem geral mais harmoniosa e cativante. Outra mudança notável foi a escolha de um salto mais alto do que o usado em 2017. O salto mais alto ajuda a melhorar a postura e a silhueta de Francielle, permitindo-lhe exibir melhor a definição muscular e a simetria de seu corpo para melhorar sua linha corporal e exibir seu físico de maneira mais favorecedora durante as poses e movimentos exigidos na competição.

Figura 29 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 13/03/2018



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemttos), 2018. Acesso em: 13/07/2024.

Em 2020, Francielle alcançou um marco significativo em sua carreira ao conquistar sua profissionalização no fisiculturismo, ela exibiu um maior volume muscular e também investiu na estética de sua apresentação, buscando um visual que complementasse e destacasse ainda mais seu físico aprimorado. Uma das mudanças mais perceptíveis foi a transformação de seu cabelo, que estava mais loiro e mais volumoso. Um cabelo mais claro e volumoso contribuiu para criar uma imagem mais impactante e glamourosa, que ajuda a atrair a atenção dos juízes e do público, realçando sua feminilidade e complementando sua musculatura definida.

Além disso, Francielle escolheu um biquíni mais brilhante para suas competições em 2020. A escolha de um traje com mais brilho e detalhes foi uma decisão estratégica para captar melhor a luz dos refletores e destacar cada contorno de seu físico esculpido. O conjunto dessas mudanças e melhorias em 2020 não só elevou a qualidade de sua apresentação, mas também solidificou sua posição como uma profissional de destaque no fisiculturismo. Francielle provou que, através de um aumento significativo no volume muscular, um cabelo mais loiro e volumoso, um biquíni mais brilhoso e uma graciosidade inegável em suas poses, é possível alcançar um equilíbrio harmonioso entre poder físico e estética refinada.

Figura 30 - Publicação no Instagram de Fran Mattos do dia 25/09/2021



Fonte: Instagram de Francielle Mattos (@franciellemattos), 2021. Acesso em: 13/07/2024.

Em 2020, Isa também alcançou o marco de conquistar sua profissionalização no fisiculturismo. Na figura 29, é possível observar uma comparação entre o físico com que ela obteve essa conquista e o físico que apresentou no Olympia 2023. Essa comparação revela não apenas a evolução de Isa em termos de musculatura, mas também a sua habilidade em refinar e aprimorar cada aspecto de sua apresentação ao longo dos anos. Em apenas três anos, Isa conseguiu transformar seu corpo, apresentando um físico muito mais volumoso e condicionado.

Além das melhorias físicas, Isa também fez ajustes significativos em sua aparência estética para se destacar ainda mais nas competições. O cabelo, por exemplo, ganhou mais volume, contribuindo para uma presença de palco ainda mais impressionante. Esse volume adicional no cabelo realça sua feminilidade e cria um contraste visual que complementa seu físico esculpido, ajudando a atrair a atenção dos juízes e do público. A escolha de um biquíni mais brilhoso também faz parte de sua estratégia de apresentação porque ele captura melhor a luz dos refletores, destacando cada detalhe de sua musculatura definida e adicionando um toque de glamour à sua aparência geral. Esse biquíni brilhante, combinado com o cabelo

volumoso e o físico aprimorado, cria uma imagem coesa e impactante, que é essencial para se destacar em competições de alto nível como o Olympia.

Figura 31 - Publicação no Instagram de Isa Pereira do dia 18/05/2024



Fonte: Instagram de Isabelle Pereira (@isapereiranunes), 2024. Acesso em: 13/07/2024.

Enquanto isso, em 2021, Ray já discutia abertamente sobre o polimento de seu físico, uma fase crucial em sua jornada de desenvolvimento no fisiculturismo. Ela detalhou como estava focada em reduzir o volume dos músculos superiores para alcançar uma proporção mais harmoniosa e estética. Essa etapa de ajuste fino era parte de sua estratégia para melhorar sua competitividade e se destacar ainda mais nas competições. Ao realizar essas mudanças precisas em seu treinamento e preparação, Ray não só visava aperfeiçoar seu físico, mas também demonstrava sua dedicação e compreensão profunda das demandas do esporte. Esse processo de refinamento culminou na conquista de sua profissionalização no esporte em 2022, marcando um ponto alto em sua carreira e solidificando sua posição como uma atleta no mundo do fisiculturismo.

Figura 32 - Publicação no Instagram de Ray Fogal do dia 07/10/2021



Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal), 2021. Acesso em: 13/07/2024.

Até o Olympia de 2021, ano em que as Wellness fizeram sua primeira participação e que foi escolhida a primeira representante da categoria, o conjunto apresentado pelas atletas evoluiu ano a ano, tanto em relação a definição e volume muscular quanto aos demais investimentos estéticos.

Francielle foi a primeira e é a única vencedora do Olympia até então. E afirma em uma publicação em parceria com a marca de suplementos que ela representa no dia 18 de outubro de 2023 que no seu primeiro Olympia em 2021 ela estava muito ansiosa pois não sabia o que apresentar, no segundo ela afirma que sentia uma cobrança maior para levar uma evolução para o palco e para o terceiro ela sentia que levaria uma Fran muito mais preparada para o palco.

Essas mudanças indicam uma evolução na atenção aos detalhes que fazem muita diferença na apresentação. O progresso incremental de volume muscular reflete o trabalho contínuo com a melhoria no treinamento e na dieta.

Após a profissionalização da categoria Wellness, o padrão de físico passou por uma evolução significativa. Árbitros começaram a refinar os critérios e expectativas, levando a uma reinterpretação do que significava competir nesta classe, isso reflete nos treinos das atletas. Isa falou sobre essa transformação nos seus stories dia 11 de outubro de 2023 ao afirmar que "Wellness não é sobre ter as



maiores pernas ou maiores glúteos, é sobre ter o melhor conjunto, tudo no tamanho certo." Sua observação parece refletir uma mudança na filosofia da categoria, enfatizando a importância do equilíbrio e da harmonia entre os diferentes grupos musculares

No entanto, é importante refletir sobre a diferença entre a realidade das competições e o que é frequentemente postado no Instagram. O que é exibido nem sempre reflete com precisão o que será visto no palco durante o campeonato. Dia 19 de outubro de 2023 Isa Pereira afirma no seu story que "Uma dica: foto engana muito. foto tem ângulo, luz, efeito, pump, enfim..." As fotos postadas no Instagram são frequentemente editadas para aprimorar a aparência, utilizando filtros e retoques digitais para suavizar a pele, aumentar a definição muscular e ajustar a iluminação. Além disso, as poses escolhidas para as fotos são meticulosamente selecionadas para favorecer os ângulos mais vantajosos, mostrando o que as atletas querem enfatizar e omitindo aquelas que não favorecem suas proporções ou que revelam imperfeições. Isso pode levar a uma percepção distorcida do físico de uma atleta, onde os seguidores e fãs veem uma versão polida e melhorada, enquanto a realidade do palco é muito mais exigente e menos indulgente.

Durante uma competição, a avaliação dos juízes é rigorosa e baseada em uma visão tridimensional e dinâmica das atletas. Eles observam a fluidez que seus corpos se movem e se contraem, a simetria em diferentes poses e a condição geral do físico. A luz do palco, que é projetada para destacar cada detalhe, pode revelar características que não são aparentes em fotos cuidadosamente postadas.

Segundo Louro (2013) para construir a materialidade dos corpos e, assim, garantir legitimidade aos sujeitos, normas regulatórias de gênero e de sexualidade precisam ser continuamente reiteradas e refeitas. Essas normas, como quaisquer outras, são invenções sociais. Sendo assim, como acontece com quaisquer outras normas, alguns sujeitos às repetem e reafirmam e outros delas buscam escapar.

Essas mulheres ao exibirem seus músculos definidos e corpos poderosos e concomitantemente mostrarem todo o processo meticulosamente planejado com o cuidado com a estética que demanda tempo e dinheiro com maquiagem, cuidados com a pele, estilização do cabelo e acessórios para realçar sua aparência quebram

o pressuposto que as mulheres são naturalmente femininas. A feminilidade é uma construção que cada pessoa expressa de sua forma. No caso das atletas wellness elas mostram que a força física e a beleza estética podem coexistir de maneira harmoniosa quebrando também a norma de gênero normativa que destina a força física e músculos ao homem/masculino.

Suas performances no palco são cuidadosamente coreografadas para exibir um equilíbrio entre a força e a graça. Elas combinam poses musculares com gestos elegantes que acentuam sua feminilidade, criando uma coreografia que é tanto uma demonstração de poder físico quanto uma expressão de beleza. A maneira como elas se movem, a confiança com que exibem seus corpos e a habilidade de realçar cada músculo através de poses específicas são resultados de anos de treino e prática. Essas performances são um verdadeiro espetáculo, onde a simetria e a definição muscular são apresentadas de forma a capturar a atenção e admiração do público destacando seus pontos fortes e disfarçando pontos fracos.

Ao equilibrar todos esses elementos, as fisiculturistas femininas redefinem o que significa ser uma mulher forte e feminina. Elas mostram que é possível possuir uma musculatura impressionante sem perder a delicadeza, que a força pode ser uma forma de expressão da feminilidade e que a beleza não está confinada a um único padrão. Através de suas performances, elas não apenas competem, mas também inspiram, demonstrando que a força e a graça são duas faces da mesma moeda.

Com a publicação postada por Rayane em parceria da Francielle no dia 14 de outubro de 2023 e acompanhando a narrativa de si que cada uma desenvolve, sintetizamos que "this is wellness" é redefinir os limites da própria categoria com um equilíbrio tênue entre a potencialização muscular e a feminilidade mostrando que uma atleta Wellness precisa ser feminina e ser musculosa na medida certa para que um não se sobressaia sobre o outro. E quanto mais o músculo ganha volume e definição, a feminilidade acompanha, e vice-e-versa.

Figura 33 - Publicação no Instagram de Ray Fogal e Fran Mattos do dia 14/10/2023



Fonte: Instagram de Rayane Fogal (@rayanefogal) e de Francielle Mattos (@franciellemttos), 2023.

Acesso em: 14/10/2023.

## CONCLUSÃO

As atletas Wellness, ao desafiar os limites da categoria e redefinir os padrões de beleza e força feminina, desempenham um papel fundamental na construção de novas narrativas sobre o corpo feminino. A busca incessante por um equilíbrio entre musculatura e feminilidade, aliada à utilização estratégica das mídias sociais, molda uma nova estética que desafia os estereótipos de gênero e inspira outras mulheres a buscarem suas próprias definições de beleza e poder.

A evolução da categoria Wellness, marcada pela crescente sofisticação estética e pela busca por uma harmonia entre força e feminilidade, evidencia a complexidade das relações entre corpo, gênero e cultura. Ao analisar a trajetória dessas atletas, percebemos que elas não são apenas atletas, mas também agentes de transformação social, que contribuem para certos tensionamentos de padrões normativos e para a construção de novas identidades.

A utilização estratégica das mídias sociais, como o Instagram, amplifica o impacto dessas atletas, permitindo que elas alcancem um público global e inspirem outras mulheres a seguirem seus passos. As fotos "antes e depois", as comparações entre competições e os detalhes compartilhados sobre o processo de preparação criam uma comunidade online onde as atletas podem se conectar com seus seguidores e compartilhar suas experiências.

A desnaturalização do corpo feminino é outro aspecto fundamental nesse processo. Ao exibirem corpos musculosos e esculpidos, as atletas questionam a ideia de que o corpo feminino é naturalmente frágil e delicado. Elas demonstram que o corpo é uma construção social e cultural, performática e moldado por normas e expectativas que podem ser desafiadas e transformadas.

Em conclusão, as atletas Wellness representam um movimento que transcende o esporte. Elas subvertem as expectativas, desviando seus corpos dos limites pré-estabelecidos e, em certa medida, escapando das normas que tentam regular os gêneros e desnaturalizando o corpo feminino. Ao analisar suas trajetórias, podemos compreender como a cultura do corpo se transforma e como as práticas corporais podem ser utilizadas como ferramentas de empoderamento e transformação social.

## REFERÊNCIAS

BOLIN, Anne. Bodybuilding. IN: CHRISTENSEN, K.; GUTTMENN, A.; PFISTER, G. (Org). **International encyclopedia of women and sports**. v. 1, New York: Macmillan Reference, 2001

BUTLER, Judith. Corpos que pesam: sobre os limites discursivos do “sexo”. In: LOURO, Guacira Lopes (Org.). **O corpo educado: pedagogias da sexualidade**. Belo Horizonte: Autêntica, 2007.

BUTLER, Judith. **Problemas de gênero: feminismo e subversão da identidade**. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

LIMA, Marília. **"Foco, Força, Fé": uma etnografia sobre o fisiculturismo feminino em Salvador** - 2017. Dissertação (Mestrado em Antropologia) - Faculdade de Filosofia e Ciências Humanas, Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2017.

JAEGER, Alice. **Mulheres atletas da potencialização muscular e a construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo** - 2009. Tese (Doutorado em Ciências do Movimento Humano) - Escola de Educação Física, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2009.

SANTOS, M. R. dos. **Gênero e cultura material: a dimensão política dos artefatos cotidianos**. REV. ESTUD. FEM., Marília, v. 26, n. 1, p. e37361, 2018.

GOELLNER, S. V.; FRAGA, A. B. **Antinoüs e Sandwina: encontros e desencontros na educação dos corpos brasileiros**. MOVIMENTO, [S.l.], v. 9, n. 3, p. 59–82, 2007.

SILVA, Manuella Maria Santos Miguel da. **Cidadania e desnaturalização: sentidos atribuídos ao ensino de sociologia na educação básica**. Habitus: revista da graduação em ciências sociais do IFCS/UFRJ, Rio de Janeiro, IFCS/UFRJ, v. 12, n. 2, p. 44-61, dez. 2014. Semestral.

LOURO, Guacira Lopes. **Um corpo estranho: ensaios sobre sexualidade e teoria queer**. 2. ed. Belo Horizonte: Autêntica Editora, 2013.