

Corporeidade, masculinidades e o cuidado à saúde de homens frequentadores de academias de musculação

Corporeality, masculinities and health care for men who attend weight training gyms

Corporalidad, masculinidades y cuidado de la salud para hombres que asisten a gimnasios de musculación

Arley Marinho da Silva e Silva¹, Lucas Souza e Silva Moreira², Rômulo de Sena Costa³, Anderson Reis de Sousa⁴,
Gilson Vieira Alves⁵, Gustavo Marques Porto Cardoso⁶, Marcelle Esteves Reis Ferreira⁷

Como citar: Silva MAS, Moreira LSS, Costa RS, Sousa AR, Alves GV, Cardoso GMP, Ferreira MER. Corporeidade, masculinidades e o cuidado à saúde de homens frequentadores de academias de musculação. REVISA. 2020; 9(4): 761-72. Doi: <https://doi.org/10.36239/revisa.v9.n4.p761a772>

REVISA

1. Faculdade Nobre de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-4006-8865>

2. Faculdade Nobre de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-7437-4393>

3. Faculdade Nobre de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-4764-8600>

4. Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia. Salvador, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-8534-1960>

5. Universidade do Estado da Bahia. Salvador, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-1053-2081>

6. Faculdade Nobre de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0002-0125-6492>

7. Faculdade Nobre de Feira de Santana. Feira de Santana, Bahia, Brasil.

<https://orcid.org/0000-0001-7369-4718>

Recebido: 10/07/2020

Aprovado: 22/09/2020

RESUMO

Objetivo: Apreender o discurso coletivo de homens frequentadores de academias de musculação sobre a corporeidade, as masculinidades e o cuidado à saúde. **Método:** Estudo descritivo, qualitativo, realizado com 50 homens praticantes de musculação e Cross Training em 10 academias privadas em um município da Bahia, Brasil, entre os meses agosto a outubro de 2017. Os dados foram analisados sob o método do Discurso do Sujeito Coletivo e interpretados à luz dos referenciais teóricos de corporeidade e masculinidades. **Resultados:** A relação entre a corporeidade, as masculinidades e os cuidados de saúde estão estruturadas no alcance da satisfação corporal que está intimamente ligada ao imaginário social do corpo atlético e esteticamente equilibrado; sob a inspiração de atletas famosos. Há mobilização masculina para realizar transformações corporais de investimento na estética e imagem corporal, influenciada pela prática da musculação e/ou do Cross Training, que também mobilizam a prática de cuidados de saúde corporais e estéticas. **Conclusão:** Há expressiva concentração masculina da cultura do corpo atlético, influenciado pela prática da musculação e do Cross Training, que os tornam capazes de manter as atividades da vida diária como o trabalho, melhoria do desempenho físico, do controle de doenças e agravos em saúde e do alcance e/ou manutenção do bem-estar e da qualidade de vida.

Descritores: Exercício Físico; Treinamento de Resistência; Masculinidade; Saúde do Homem.

ABSTRACT

Objective: To apprehend the collective discourse of men who attend gym training centers on corporeality, masculinities and health care. **Method:** Descriptive, qualitative study, conducted with 50 men practicing weight training and Cross Training in 10 private gyms in a municipality in Bahia, Brazil, between August and October 2017. The data were analyzed using the Collective Subject Discourse method and interpreted in the light of the theoretical references of corporeality and masculinities. **Results:** The relationship between corporeality, masculinities and health care are structured to achieve body satisfaction that is closely linked to the social imagery of the athletic and aesthetically balanced body; under the inspiration of famous athletes. There is a male mobilization to carry out body transformations of investment in aesthetics and body image, influenced by the practice of bodybuilding and / or Cross Training, which also mobilize the practice of body and aesthetic health care. **Conclusion:** There is an expressive male concentration of the culture of the athletic body, influenced by the practice of weight training and Cross Training, which make them capable of maintaining activities of daily living such as work, improvement of physical performance, control of diseases and health problems. and the reach and / or maintenance of well-being and quality of life.

Descriptors: Physical exercise; Resistance Training; Masculinity; Men's Health.

RESUMEN

Objetivo: aprehender el discurso colectivo de hombres que asisten a centros de formación de gimnasios sobre corporeidad, masculinidades y cuidados de la salud. **Método:** Estudio descriptivo, cualitativo, realizado con 50 hombres practicando pesas y Cross Training en 10 gimnasios privados de un municipio de Bahía, Brasil, entre agosto y octubre de 2017. Los datos fueron analizados mediante el método de Discurso Colectivo del Sujeto. e interpretado a la luz de los referentes teóricos de corporalidad y masculinidades. **Resultados:** La relación entre corporeidad, masculinidades y cuidados de la salud se estructuran para lograr la satisfacción corporal que está estrechamente ligada al imaginario social del cuerpo atlético y estéticamente equilibrado; bajo la inspiración de deportistas famosos. Existe una movilización masculina para realizar transformaciones corporales de inversión en estética e imagen corporal, influenciada por la práctica del culturismo y / o Cross Training, que también movilizan la práctica del cuidado corporal y de la salud estética. **Conclusión:** Existe una concentración expresiva masculina de la cultura del cuerpo atlético, influenciada por la práctica del entrenamiento con pesas y Cross Training, que los hacen capaces de mantener actividades de la vida diaria como el trabajo, la mejora del rendimiento físico, el control de enfermedades y problemas de salud. y el alcance y / o mantenimiento del bienestar y la calidad de vida.

Descriptores: Ejercicio físico; Entrenamiento de resistencia; Masculinidad; Salud de los hombres.

Introdução

Nas sociedades antigas como a Grega e Romana a cultura dos corpos já era praticada, sendo que ter um corpo bem musculoso e másculo era símbolo de um bom guerreiro e combatente, aptos a enfrentar conflitos como os que ocorreu em Atenas, por exemplo. Em outras nuances da vida como as artísticas, literárias, estéticas e técnicas, o corpo já consistia de impressões críticas, autocríticas, divergentes ou conformistas mencionadas por aquela sociedade.¹

Nos dias atuais a crescente valorização do consumo pós-industrial impulsionou ainda mais a cultura dos corpos, a qual é massivamente refletida nos meios de comunicação de massa, que expõem como modelo de corpo ideal e de um arquétipo corporal de masculinidade àquela centrada na figura de um corpo inflado de músculos.² Cotidianamente, revistas, filmes e outras mídias divulgam imagens de homens, crescentemente mais musculosos, excedendo os limites reais das medidas humanas.³ Destarte, o papel dos órgãos especializados em potencializar esses movimentos, difusores do corpo, dialoga diretamente com os consumidores, que em articulação com os veículos de imprensa, tecem transformações latentes de prescrição de atitudes, crenças e práticas.⁵

Importa destacar que relações de gênero têm sido grandemente apresentadas nos contextos sociais que envolvem o corpo e a prática de exercícios físicos.⁶ As masculinidades têm sido constantemente construídas sobre o ideal do homem-corpo, a partir de referenciais hegemônicos que estão associados aos atributos de força, virilidade, honra, invulnerabilidade, invencibilidade, resistência e superação extremas, e que merecem atenção no tocante as possibilidades de risco de toxicidade para os próprios homens mediante ao emprego desses modelos de ser masculino.⁸⁻⁹

No contexto da saúde, os elementos socio antropológicos que permeiam a construção social dos arquétipos do imaginário corporal humano, circunda com expressividade as práticas de exercícios físicos, como àqueles realizados em academias de musculação e de *Cross Training*, em campeonatos de fisiculturismo, halterofilismo, nas lutas de artes marciais como a *Mixed Martial Arts* - MMA e *Ultimate Fighting Championship* - UFC onde são disputados prêmios e cinturões e aplaudidos como corpos belos e valentes combatentes comportados em diferentes categorias. Em outra dimensão, a lógica da corporeidade, em especial à cultuada pelo público masculino, também tem relações como as transformações corporais a partir de difusão dos serviços estéticos, clínicos ou cirúrgicos para alterar, acrescentar algo ou alguma parte do corpo e também com uso de produtos cosméticos, dermatológicos, suplementares e hormonais. Por fim, outros buscam alternativas mais saudáveis para manter a boa forma física e estrutural dentro de uma sociedade que cultua o mesmo.^{6,8-9}

Ao tomar como base o cenário que reflete a elevada procura de pessoas residentes no Brasil por práticas de exercício físico, alcance de mudanças na performance, resistência e modificação corporal, com larga escala entre a população masculina, este estudo buscou responder as lacunas existentes entre as relações de corporeidade, em interface com as masculinidades e o cuidado de saúde.

Diante do contexto argumentado, este estudo tem como problema de pesquisa: Como se configura o discurso de homens frequentadores de academias de musculação sobre a corporeidade, as masculinidades e o cuidado de saúde?

Para responder essa questão, este estudo teve como objetivo: Apreender o discurso coletivo de homens frequentadores de academias de musculação sobre a corporeidade, as masculinidades e o cuidado de saúde.

Método

Estudo descritivo, qualitativo, realizado com homens adultos residentes em um município da Bahia, Brasil. O projeto de investigação foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa, sob o parecer de número: 2.511.518, e está em consonância com os critérios do *Revised Standards for Quality Improvement Reporting Excellence, SQUIRE 2.0*.

O estudo foi realizado entre os meses de agosto a outubro de 2017 em 10 academias de musculação e/ou de treinos funcionais, mais especificamente o *Cross Training*, sendo estas privadas e situadas em bairros centrais e periféricos do município.

A seleção dos participantes do estudo ocorreu de maneira aleatória nas instalações das academias, mais especificamente nas recepções. Para tanto, os participantes eram abordados pelos pesquisadores que se encontravam devidamente identificados sob a utilização de crachás institucionais, e os quais apresentavam os objetivos da pesquisa, os riscos e benefícios e resultados esperados. Havendo interesse em participar, os homens eram convidados a conferir a anuência mediante a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido e eram direcionados para um ambiente reservado para proceder com a entrevista.

Para a coleta de dados foi aplicado um formulário semiestruturado composto por questões fechadas que versavam sobre as características sociodemográficas, das condições de saúde e da prática de musculação, assim como de questões abertas sobre o objeto empírico do estudo, aplicadas sob a forma de entrevista individual. Ressalta-se que não se utilizou de instrumentos validados, mas da criação de um instrumento próprio organizado previamente pelos pesquisadores e avaliado junto ao grupo de pesquisa e posteriormente junto a um grupo de 5 participantes com forma de qualificar o mesmo.¹⁰

As entrevistas tiveram duração média de 30 minutos aproximadamente, as quais foram gravadas, mediante a autorização prévia, sob a utilização de gravador próprio, que posteriormente foram transcritas na íntegra para garantia da fidedignidade do material coletado. Após a transcrição do material empírico coletado procedeu-se com a organização e codificação inicial sob o suporte do *Software NVIVO®*. Atendeu-se em todo o processo de desenvolvimento da pesquisa qualitativa os critérios estabelecidos pelo *Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research (COREQ)*, para pesquisas qualitativas.¹¹⁻¹²

A análise metodológica dos dados ocorreu a partir do emprego do Discurso do Sujeito Coletivo (DSC), o qual configura-se em um método indutivo que possibilita elucidar as Expressões Chaves e Ideias Centrais/Ancoragens que dão sustentação a um fenômeno de representação coletiva. Desse modo, os discursos-sínteses materializados na forma de Ideias Centrais, significam a generalidade do coletivo dos homens que participaram deste estudo.¹³ A interpretação dos achados estão sustentados nos referenciais teóricos de corporeidade proposto por Le Breton e no subcampo dos estudos de Gênero, as masculinidades, a partir da perspectiva de Connell.^{9,14-15}

Por fim, foram respeitados os aspectos éticos da pesquisa na medida em que se garantiu o direito à autonomia, liberdade, ao direito em desistir em qualquer momento da pesquisa sem que houvesse qualquer prejuízo. Além disso, cumpriu-se com a garantia do anonimato, sigilo, a confidencialidade e a confiabilidade dos dados produzidos neste estudo. A eticidade deste estudo está também ancorada na Resolução 466 de 2012 do Conselho Nacional de Saúde.

Resultados

Participaram do estudo 50 homens, com idade entre 18 a 59 anos, a maioria possuía escolaridade cursada até ensino médio completo, raça/cor auto referida predominantemente preta. Os homens consideraram sua condição de saúde no momento como “boa”, referindo não ter problema de saúde atual, frequentavam o serviço de saúde apenas se necessário, “sem a presença” da utilização de medicamentos de uso contínuo, com a realização de exames laboratoriais em frequência anual, não tendo sido internado e com a presença de histórico de doenças na família, com maior prevalência para Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial. Consideraram ainda ter um bom estado emocional, assim como o padrão de sono, hábito alimentar, apetite e nível de estresse controlado.

Quanto aos aspectos relacionados à prática de musculação, os homens referiram realizar diariamente a prática de musculação e/ou *Cross Training*, com maior interesse para o ganho de massa muscular, definição, estética, garantia da saúde, hipertrofia e condicionamento físico, consecutivamente e com o objetivo do aumento da força, melhoria da resistência cardiovascular e respiratória, seguidos da melhoria da flexibilidade, equilíbrio, coordenação e velocidade, consecutivamente, e sem a presença de lesões provocadas durante a prática.

Mencionaram a prática da musculação acompanhada do consumo de suplementação alimentar, com maior interesse no aumento de massa muscular magra, seguido do aumento de energia, associada a uma dieta alimentar, mediante acompanhamento nutricional e de um profissional de Educação Física, além do uso de esteroides anabólicos, que em sua maioria são utilizados sem a orientação e/ou prescrição médica.

Os dados coletados nas entrevistas permitiram desvelar os Discursos do Sujeito Coletivo dos homens, expressos através das Ideias Centrais/categorias temáticas de análise, a saber:

Ideia Central 1: Corporeidade Masculina

Esta categoria de discursos-sínteses apresentam as ideias centrais sobre as relações de corporeidade de homens que frequentam academias de musculação e *Cross Training* e estão permeadas por satisfação e imaginários sobre o corpo.

Ideia Central 1A: Satisfação corporal

A satisfação corporal caracterizada pelos entrevistados consiste em manter um corpo atlético e esteticamente equilibrado e que para isso tem que usar recursos como consultas especializadas e com segurança como nutricionista esportivo com as devidas orientações alimentares e nutricionais adequando assim ao estilo de vida alimentar e de saúde. Também em tratando da estética

manter um corpo definido e liso livres de pêlos com sessões de depilações, uso de cosméticos. Manter uma saúde mental e físico devem estar nos requisitos dos homens como manter um o padrão de sono para recuperar o físico para nova prática do treino:

[...] o cuidado com o corpo é uma questão de característica individual, no qual se pretende alcançar uma harmonia. Há pessoas que gostam de ter um corpo gordo, outros magros, e há também aqueles que querem ter um corpo gigante. A minha preferência é por ter um corpo magro e com músculos definidos, sem barriga e com a gordura corporal sob equilíbrio com os músculos, para que me possibilite ter um corpo atlético. Estou satisfeito como meu corpo pois para isso eu tenho realizado cuidados com a minha alimentação, na qual não inclui alimentos fritos, processados, bebidas alcoólicas nem o fumo. Sigo uma dieta alimentar bem restritiva, sempre a base de alimentos saudáveis, além de fazer um acompanhamento com um profissional nutricionista esportivo que me orienta. Realizo também os cuidados com a estética corporal, na qual pratico tratamento de pele, utilizo cremes corporais, sessões de depilação, cuidados com a higiene pessoal e a automedicação, como por exemplo o uso dos esteroides anabólicos e as suplementações. Pratico atividade física regular, realizando exercícios aeróbicos e a musculação, sempre com segurança e técnica adequada, dando descanso necessário ao corpo e mantendo o padrão de sono correto, visando buscar a simetria do corpo para que haja um alinhamento entre o tronco junto aos membros inferiores. (DSC de homens frequentadores de academias de musculação).

Ideia Central 1B: Imaginário corporal

Neste discurso sobre as inspirações dos atletas diz que muitos aspirantes jovens a atletas que depositam suas inspirações/desejo em homens como por exemplo em Felipe Franco, Arnold Schwarzenegger e outros atletas do esporte e atores de filmes:

[...] o corpo que eu desejo é um corpo equilibrado e atlético, com massa muscular elevada, percentual de gordura baixo, principalmente na região abdominal. Um corpo que seja grande, mas sem muito exagero. Que seja um corpo definido e bem simétrico. Eu me inspiro em grandes atletas que buscam sempre está em superação e na busca da perfeição corporal, como por exemplo o atleta Felipe Franco, Arnold Schwarzenegger e outros atletas do esporte. Neste sentido o corpo ideal é aquele que me faça sentir bem, que me permita fazer tudo, que seja saudável, com peso ideal, sem considerar tanto os padrões estéticos, mas que esteja voltado para a saúde e que me permita chegar à terceira idade com boa qualidade de vida, pois nem sempre o corpo bonito é sinônimo de um corpo saudável. (DSC de homens frequentadores de academias de musculação).

Ideia Central 2: Transformações Corporais e o Cuidado À Saúde

O discurso coletivo de homens que frequentam academias de musculação e Cross Training e estão permeadas por satisfação, imaginário e transformações do corpo:

Ideia Central 2A: Transformações corporais

O discurso coletivo revelou o surgimento de transformações corporais. Essas transformações estiveram concentradas no investimento corporal relacionado à estética e aparência – imagem corporal. Além do mais, as influências estão concentradas na perda de gordura, do uso de esteroides anabólicos para aumento da massa muscular magra, do cumprimento de dietas alimentares:

[...] tenho realizado transformações em meu corpo. Desde o tempo que eu tenho frequentado à academia já fiz muitas transformações em meu corpo. Comecei a ganhar peso, passei a utilizar esteroides anabólicos para aumentar a massa muscular e levar meu corpo a um nível quase perfeito, diminuindo o percentual de gordura e fazendo aumentar a força. Tenho feito transformações na alimentação, especialmente com a realização de dietas alimentares com fins específicos e transformações na estética, como por exemplo a realização de tatuagens, cirurgia de correções na face, drenagens abdominais, aplicação de cosméticos na pele e mudanças na minha aparência, como por exemplo no estilo de me vestir, o corte do cabelo. (DSC de homens frequentadores de academias de musculação).

Ideia Central 2B: Razões para as transformações corporais

As razões adotadas pelos homens para realizarem transformações corporais estão relacionadas a prática de exercícios físicos, modificação do estilo de vida – sedentarismo, mudanças de performances corporais, prevenção de Doenças Crônicas Não Transmissíveis e o alcance da qualidade de vida:

[...] as mudanças realizadas no meu corpo têm relação com o esporte. Eu amo o esporte e o mesmo me motiva a estar bem, a ter mais disposição para fazer o que eu gosto. Hoje, a sociedade tem um estilo de vida é muito sedentário e eu penso que é necessário modificar esta realidade. Na minha concepção o corpo não foi feito para ficar parado, mas sim para ser posto à prova, e é este princípio que me motiva e me faz superar os desafios a cada dia. É com base nisso que eu busco melhorar a cada treino. É a vontade de vir treinar que me faz sentir bem e aumenta a minha autoestima, pois através da atividade física eu conseguido melhorar a qualidade de vida. O fato de ter pessoas na minha família com doenças como a Hipertensão Arterial e o Diabetes, doenças que poderiam ser evitadas através da prática de exercícios físicos, tem sido também uma motivação para transformar o meu corpo. Além disso, busco melhorar o meu condicionamento físico e, por fim, a estética, que está muito relacionada com as cirurgias e o uso de esteroides anabólicos. (DSC de homens frequentadores de academias de musculação).

Ideia Central 1B: cuidado de saúde

Os cuidados de saúde exercitada pelos homens que praticam musculação e Cross Training estiveram concentrados nas práticas corporais, nas relações com o mundo do trabalho, melhora da forma física, imagem corporal e na estética:

[...] eu cuido da minha saúde, afinal de contas o meu corpo é tudo, é o meu instrumento de trabalho. Além de trabalhar com a mente eu necessito do corpo para realizar todas as atividades da vida, por esta razão o corpo significa a fonte de vida, pois se o corpo está bem a mente estará bem. Eu cuido da minha saúde pois é bom olhar no espelho e ver que estou em forma física, pois quando eu chego em um lugar a primeira imagem que fica é a

do meu corpo, sendo ele o meu cartão de visita. Eu vivo no meu corpo, então necessito mantê-lo bem, tanto a estética quanto à saúde e eu também sei que atualmente na sociedade existe um padrão físico a ser seguido, e que está ligado ao aspecto esportivo, e por este motivo eu necessito também ter um corpo perfeito esteticamente e que sirva como um espelho para as outras pessoas. (DSC de homens frequentadores de academias de musculação).

Discussão

Os achados deste estudo são capazes de revelar como se dá as relações entre a corporeidade, as masculinidades e o cuidado de saúde exercitadas por homens adultos que praticam musculação e *Cross Training*. As limitações deste estudo estão concentradas na aplicação de uma técnica única de coleta dos dados o que reduz a possibilidade de captação de elementos empíricos para complementaridade dos dados apreendido.

A dimensão de corporeidade apresentada no discurso coletivo dos homens expressa uma construção de um ideário de corpo a ser alcançado, no qual para tal progresso é necessário discipliná-lo, empregando rituais de controle e restrição. O imaginário masculino evidencia a aspiração de desejos nos quais o corpo mantém a centralidade, especialmente no que diz respeito ao alcance de objetivos predeterminados que se materializam na figura de um corpo atlético, com contornos musculares aparentes, restrita gordura corporal à mostra, a fim de que se garanta a “harmonia” e a distribuição, neste caso o “balanceamento” esperado.¹⁴⁻¹⁵

Na busca pela construção da corporeidade masculina, o discurso desvela que há satisfação do público que frequenta as academias de musculação, fato que se traduz na exposição de cuidados ritualísticos com o corpo.^{9,14-15} Desse modo, os homens explicitam adotar cuidados corporais relacionados com a alimentação, especialmente aquela livre de gorduras ruins e alimentos industrializados, além da não inclusão de hábitos como o uso de álcool e outras drogas não farmacológicas, a exemplo do cigarro. Neste conjunto inclui-se ainda a interação desses homens com o suporte de profissionais de saúde especializados na área do desporto, no qual emerge a presença do profissional da área da nutrição, como sendo a fonte de acesso às orientações e avaliações para o cumprimento dos objetivos corporais desejados.

Face a este achado implica destacar que outros profissionais especializados atuam na área do desporto. Implica inferir ainda sobre o fato de que o discurso masculino não revela que os homens possuem acompanhamento de profissionais de Educação Física nos espaços em que praticam a musculação, o que pode interferir na adesão às medidas de orientação em saúde seguras. O envolvimento e a ampliação da atuação interprofissional em saúde pode ser um caminho contributivo para o atendimento às demandas e necessidades de saúde de homens face ao contexto da corporeidade que incorporam a musculação e o *Cross Training*.

Em um estudo realizado na cidade de Curitiba, observa-se que praticantes de musculação e *Cross Training* possuem um padrão de dieta hipoglicídica e hiperproteica, além de consumo indiscriminado de suplementos e esteroides anabolizantes, tendo como principal objetivo o aumento de massa muscular e força, o que corrobora com os achados da presente pesquisa.¹⁶ Verifica-se, dessa

forma, a necessidade do profissional de nutrição para a realização do planejamento nutricional segundo as reais necessidades dos praticantes, pois os indivíduos demonstram pouco ou nenhum conhecimento sobre a necessidade da consulta a estes profissionais, causando prejuízo à saúde.

Ainda sobre a dimensão de satisfação corporal, o discurso demonstra que o gostar do seu corpo está intimamente relacionado com as práticas que são ofertadas ao mesmo. Neste sentido, os homens elucidam em seus fragmentos discursivos o emprego de cuidados denominados por eles como estéticos, os quais se apresentam na retirada dos pêlos, a hidratação corporal, cuidados com a higiene e a utilização de anabolizantes e suplementos. Importa destacar que o público investigado neste estudo é adulto jovem, composto por indivíduos que fazem parte de um contexto geracional que carrega consigo algumas transformações mais visíveis na construção social das masculinidades, as quais tensionam o modelo de masculinidade hegemônica ainda vigente.

Faz-se mister que a imagem do “meu” corpo como a própria substância do nosso “eu”, pois este se configura em uma ideia subjetiva e íntima que construímos não do nosso “corpo em carne e osso”, mas da representação das nossas sensações que é constantemente influenciada pela nossa imagem no espelho ou pela imagem que outrem constrói de nós. Ou, ainda, de uma sociedade que nos impõe um corpo que não seja aquele contido na imagem mental de nossas sensações ou na imagem suposta das aparências dos nossos corpos.¹⁷ Essas tensões nas masculinidades podem ser notadas com o advento da cultura metrosssexual, a qual desconfigura a imagem do homem rústico, não cuidadoso consigo mesmo, tal como da sua aparência, por exemplo.

Especialmente sobre este campo, o emprego da depilação configura-se em um ponto-chave relevante neste estudo, pois ainda que pareça uma prática já rotineira, ainda faz parte de um campo simbólico na construção do arquétipo corporal dito masculino, que faz arranhar ainda esse lugar hegemônico das masculinidades.^{9,14-15} Destaca-se, ainda, para a necessidade de considerar os marcadores de idade e geração como categoria relevante nos estudos com homens e a relação com os seus corpos e o cuidado com a saúde, ao considerar que ambos constituem importantes elementos de análise no tocante à produção do conhecimento e das práticas de produção do cuidado em saúde.

As transformações corporais adotadas pelos homens denotam que os homens têm uma boa ascensão social e financeira uma vez que tatuagens, investimentos em procedimentos estéticos, dermatológicos - uso de cosméticos e na aparência são caros. Nessa direção, a indústria de beleza masculina criou uma personalidade: o homem metrosssexual. Ele é um personagem da sociedade baseada no consumo, integrado ao sistema de produção capitalista e centrado no culto à imagem e ao corpo, colocado a serviço das necessidades do mercado, e aprisionando em mais uma identidade.¹⁸ Com isso, não significa dizer que estes se consideram ou identificam como tal. E Apesar de ser uma nova forma de representação das masculinidades, o metrosssexual não se opõe ao sistema, já que deve ser ou aparentar ser bem-sucedido economicamente, inclusive para sustentar o luxo de seus produtos e hábitos.

As mudanças que se refletem na sociedade contemporânea afetaram os conceitos tradicionais de gênero. Assim, tais fatores levaram à falta de estabilidade nos papéis masculinos e permitiram que homens entrassem no mercado da estética para ocupar, que já se modifica para atendimento a este novo

público.¹⁹ A coletividade masculina aponta para o desempenho vigoroso do exercício físico, o qual mantém-se em importante regularidade, e, portanto, demonstra lugar para estes homens, os quais revelaram articular distintas práticas de modelagem corporal. Sob esta perspectiva vislumbra-se a inclusão de novos cuidados, a exemplo do descanso e da manutenção do padrão de sono, como sendo estratégias aliadas no alcance do objetivo de manter não somente um corpo atlético, mas também de tê-lo alinhado.

Vale ressaltar que a motivação que estes homens frequentadores de academias tem uma tarefa hercúlea de perseguir um novo corpo baseado na masculinidade viril e rígida, que lhes imprime uma ideia de potência.¹⁴⁻¹⁵ Sendo então, a partir deste pensamento, uma busca incessante por uma masculinidade hegemônica, que se dá através do complexo controle de fatores que influenciam em seu alcance, como: intensidade, volume e duração dos exercícios; escolha dos ambientes de práticas, todo um grupo de profissionais para assistência; além das dosagens de suplementos e/ou anabolizantes. Assim, ocorre uma individualização de exercícios gerencialistas, que proporciona uma falsa sensação de controle sobre todas as variáveis, gerando uma ideia de eficácia corporal, antídoto a uma ameaça social da representação de um corpo frágil e fraco.²⁰

Quando analisado o imaginário corporal masculino, o discurso apreendeu o reforço à noção de equilíbrio, atletismo, com aparência grande, mas sobre o controle para que se evite determinados “exageros” na imagem corporal dos homens.^{9,14-15} A gordura, especialmente a gordura abdominal, é demarcada novamente no discurso e parece representar o temor e/ou a vigilância masculina neste conjunto de práticas a serem adotadas na busca pelo alcance dos objetivos corporais, os quais destacam a concepção de simetria. Desse modo, os homens demonstraram que são motivados e/ou influenciados por “inspiraões” de personalidades consideradas por eles como atletas de sucesso no alcance dos objetivos de modelação corporal, o que parece impulsioná-los a mantê-los seguindo as ações e práticas realizadas no espaço da prática de musculação e do *Cross Training*.

Isso reflete para que o pensamento coletivo desses homens de um imaginário corporal de homens^{9,14-15} construídos e cultuado nas telas de hollywoodianas e em tatames de lutas livres, os quais reproduzem a construção da masculinidades tradicional de homens em que a musculosidade é um dos pré-requisitos para serem homens másculo, forte e valente ocupando as mentes jovens e influenciando a pensar que este é um corpo que supera e vence. Se ouvisse por exemplo a frase “este não venceu, pois usava *doping*” e estes foram sujeitos que trapacearam não depositariam sua confiança neles.

Ainda sob o imaginário corporal, o discurso aponta para reflexões dos participantes que desvelam uma atenção direcionada para a saúde e não resumidamente às definições e normatizações impostas pela estética corporal.⁹ Há neste imaginário o desejo de contemplar as satisfações pessoais internas, que se materializam no alcance do peso ideal, que seja capaz de conduzi-los a uma velhice saudável e promotora de qualidade de vida. Por fim, os homens aspiraram uma crítica à noção de beleza corporal ao elucidaram que um corpo belo nem sempre estaria associado à um corpo saudável.

O que neste trabalho foi encontrado foge do padrão do pensamento masculino da atualidade¹⁴⁻¹⁵, que pela centralidade do papel do corpo viril no

imaginário dos homens, decorridos de um processo histórico e enraizado na sociedade, que ditam as regras de exposição corporal que se apresentam com uma grande natureza estética, para obter o tipo ideal e expor o corpo sem impedimentos, que ajudam a ser valorizados com base no corpo possuído por um indivíduo, de modo a refletir sua força econômica e aumentar o *status* social, os indivíduos aqui pesquisados criticam esta estrutura e conduz a uma ideia de saúde para enfrentamento das adversidades do meio, como a velhice.²¹

Em se tratando das transformações e/ou modificações corporais empregadas pelos homens, o estudo revela que o público tem investido em suas trajetórias de vida em ajustes e/ou arranjos e/ou modelações com o objetivo de mudar a estrutura, o porte, a aparência e a imagem corporal ao longo do tempo. Sob este prisma entram em ascensão a elevação do peso e aumento da força física advindos da prática contínua de exercícios físicos associada às mudanças nos hábitos alimentares, com o cumprimento de dietas alimentares, bem como a utilização de esteroides anabólicos. Além disso, o discurso revelou a prática de cuidados estéticos, os quais foram incorporados para fins de modificações arquetípicas, o que também implica em nova representação social desses homens na sociedade, a partir das transformações faciais e na maneira de se vestir, evidenciando a construção de um novo estilo de vida.

Neste âmbito ainda, as razões para a realização das transformações corporais estão relacionadas com o objetivo central de ter o corpo ideal alcançado. Afirma que a preocupação com a saúde, virilidade e o espetáculo da beleza são facilmente proliferados na internet a partir de alguns relatos individuais de multiestrelas *youtubers* e o que o mesmo nomina de Complexo de Thóma. Para tanto, o discurso demonstrou que a prática do exercício físico é o fator antecedente mais relevante para que estas modificações corporais ocorram. Há no discurso masculino uma preocupação com o comportamento sedentário da população, o que os motiva a manter este corpo em plena atividade. Por sua vez, o discurso parece apontar para um processo exagerado de imposição ao corpo físico a atribuição de estar sempre “posto à prova”, como uma espécie de alusão ao corpo enquanto máquina. Discurso este refletido nos meios de comunicação de massa.²²

A noção de que é necessário manter uma continuidade nos investimentos que estão sendo incorporados pelos homens na busca do corpo imaginário e a satisfação corporal faz com que estes almejem status cada vez mais elevados, que os garantam o posto do corpo “quase perfeito” e/ou perfeito.⁹ Para isso, os homens se valem da máxima de terem que “aumentar a autoestima”, a qual está ancorada na realização de exercícios físicos, em que se aspira também o desejo pela melhoria da qualidade de vida. Sob esta lógica, os homens também passam a reconhecer a presença de vulnerabilidades, como o fato de terem histórico de doenças crônicas não transmissíveis em membros da família, o que implica em maior vigilância e reverte-se em um combustível impulsionador das transformações corporais.

Neste sentido, o discurso revelou que os homens empregam transformações corporais motivados principalmente pelas influências da estética. Sendo assim, são adotadas pelo público masculino a realização de cirurgias de modificação corporal e a utilização de esteroides anabólicos, que se mostram frequentes, habituais e naturalizados pelo público investigado, uma vez que esses fragmentos discursivos se repetem nas Ideias Centrais apreendidas.

Por fim, quando estruturada uma Ideia Central específica sobre o cuidado de saúde, não reconhecendo necessariamente que as categorias prévias não tenham apresentado o cuidado com a saúde, nota-se no discurso masculino a íntima relação do corpo enquanto um “instrumento de trabalho”, o que necessita estar saudável para garantir a manutenção da subsistência destes homens. Sob esta perspectiva, além da dimensão física, os homens refletem sobre a dimensão psíquica, fator não tão reconhecido como prioritário em grupos de homens de gerações passadas, os quais reconhecem a mente como essencial e indispensável à manutenção do corpo físico e da vida, nesta lógica, o corpo como uma “fonte de vida”, que tece íntima relação com a psique.

Enquanto dimensão de cuidado com a saúde, o discurso está centrado na noção de imagem, aparência, apresentação, arquétipo, que representa o seu “cartão de visita” para a sociedade e que, por este motivo, necessita de cuidados, tanto os relacionados com a estética, quanto os relacionados diretamente com a saúde, elementos que estão dissociados no discurso masculino. Neste último caso, em relação aos cuidados com a saúde, o discurso revela que seriam os cuidados relacionados restritivamente com o corpo, o qual deve estar a serviço das normativas sociais, que os fazem construir a ideia de ser “um espelho para as outras pessoas”. Por fim, notou-se que ainda que os homens tenham destacado a dimensão da saúde mental, nenhuma prática de cuidado fora desvelada nos achados, assim também como de outras ordens, a saber: ambiental, espiritual, religiosa, social, cidadã, cultural, territorial, educacional, familiar.

Conclusão

A relação entre a corporeidade, as masculinidades e os cuidados de saúde está estruturada no alcance da satisfação corporal que está intimamente ligada ao imaginário social do corpo atlético e esteticamente equilibrado; sob a inspiração de atletas famosos. Há mobilização masculina para realizar transformações corporais de investimento na estética e imagem corporal, influenciada pela prática da musculação e/ou do *Cross Training*, que também mobilizam a prática de cuidados de saúde corporais e estéticas.

Há expressiva concentração masculina da cultura do corpo atlético, influenciado pela prática da musculação e do *Cross Training*, que os tornam capazes de manter as atividades da vida diária como o trabalho, melhoria do desempenho físico, do controle de doenças e agravos em saúde e do alcance e/ou manutenção do bem-estar e da qualidade de vida.

Referências

1. Mauss M. As técnicas corporais. In: Sociologia e Antropologia. Trad. Mauro W. B. de Almeida. São Paulo, EPU/EDUSP, 1974.
2. Gastaldo ÉL, Braga AA. Corporeidade, esporte e identidade masculina. Rev. Estud. Fem. 2011;(19):3, 875-894. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2011000300012>
3. Ortega F. O corpo incerto. Rio de Janeiro: Garamond, 2008.
4. Tucherman I. Breve história do corpo e de seus monstros. Lisboa: 2004.
5. Alves Filho RC, Ferreira FR, Seixas CM, Kraemer FB. Considerações conceituais acerca da subjetividade masculina para o campo da Alimentação e Nutrição. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. 2016; 11(3), 575-589. Doi: <https://doi.org/10.12957/demetra.2016.22485>
6. Salles-Costa R, Heilborn ML, Werneck GL, Faerstein E, Lopes CS. Gênero e prática de atividade física de

lazer. Cad. Saúde Pública. 2003;19(Suppl2): S325-S333. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0102-311X2003000800014>.

7. Connell RW, Messerschmidt JW. Masculinidade hegemônica: repensando o conceito. Rev. Estud. Fem. 2013;(21): 1, 241-282. Doi: <https://doi.org/10.1590/S0104-026X2013000100014>.

8. Bandeira GA. Um currículo de masculinidades nos estádios de futebol. Revista Brasileira de Educação. [Internet]. 2010;15/44. [cited 2020 Nov 05]. Available from: https://www.ludopedio.com.br/v2/content/uploads/224100_v15n44a10.pdf

9. Le Breton D. A sociologia do corpo. 4. ed. Rio de Janeiro: Vozes; 2010.

10. Bauer MW, Gaskell G. Pesquisa Qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático. Tradução: Pedrinho A. Guareschi. 9. ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2011.

11. Tong A, Sainsbury P, Craig J. Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. Int J Qual Health Care 2007; 19(6):349-57. Doi: <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>

12. QSR Internacional. NVivo 10 for Windows – Getting Started Guide. [Internet]. 2015. [cited 2020 Nov 05]. Available from: http://download.qsrinternational.com/Document/NVivo10/NVivo10-Getting_Started-Guide-Portuguese.pdf

13. Lefèvre F, Lefèvre AMC. Discurso do sujeito coletivo: representações sociais e intervenções comunitárias. Texto Contexto Enferm. 2014; 23(2): 502-7. Doi: <https://doi.org/10.1590/0104-07072014000000014>

14. Connell R. Masculinidades. Cambridge, Polity Press; Sydney, Allen y Unwin; Berkeley, University of California Press. Segunda edição; 2005.

15. Connell, Raewyn. Cambio entre los guardianes: hombres, masculinidades e igualdad de género en la arena global. Signos, 2005. 30(3): 1801-25.

16. Ribeiro KC, Theiss PM. Perfil Alimentar de Indivíduos Praticantes de Musculação com Índices de Vigorexia em Curitiba-PR. Revista eletrônica biociências, biotecnologia e saúde. [Internet]. 2017; 8(17), 75-84. [cited 2020 Nov 05]. Available from: <https://interin.utp.br/index.php/GR1/article/view/1590/1346>

17. Nasio JD. Meu corpo e suas imagens. São Paulo: Editora Schwarcz-Companhia das Letras; 2009.

18. Martins CJ, Altmann H. Construções históricas de ideais de corpos masculinos e femininos. Bagrichesky M, Estevão A, Palma A. (Org.) A saúde em debate na educação física. Ilhéus: Editus. vol. 3; 2007.

19. Santos AS, Rocha BH, Melo GA, Dilásio JSR, Souza NJ, Mazzei VR. O consumo de Cosméticos faciais e capilares pelo Público Masculino: uma análise para além das aparências. Revista Científica da FAESA, 14(1), 55-76. Doi: <https://doi.org/10.5008/1809.7367.139>

20. Cecchetto F, Farias P. O fetiche da musculosidade: discursos sobre corpo, gênero e saúde no circuito das academias e das revistas especializadas. Revista saúde em Foco. [Internet]. 2019;11(1), 1197-1210. [cited 2020 Nov 05]. Available from:

http://www.en.www2017.eventos.dype.com.br/resources/anais/1503760310_ARQUIVO_ArtigoFGenderTextoCompleto.pdf

21. Santos CAF, Mesquita EB, da Silva FT, de Castro Elói L, Danin MMR, Reis RG et al. Corpo belo vs corpo saudável: musculação e implicações para saúde. Brazilian Journal of Development. 2020; 6(5), 29533-29539. Doi: <https://doi.org/10.34117/bjdv6n5-417>

22. Saunders TL. O Complexo de Tomás: performance e influência de youtubers na composição contemporânea da imagem masculina de corpo malhado. Intercom – Sociedade Brasileira de Estudos Interdisciplinares da Comunicação, Curitiba – PR. [Internet]. 2017. [cited 2020 Nov 05]. Available from: <https://portalintercom.org.br/anais/nacional2017/resumos/R12-2422-1.pdf>

Autor de Correspondência

Anderson Reis de Sousa

Escola de Enfermagem da Universidade Federal da Bahia. R. Basílio da Gama, 241.CEP: 40110-907. Canela. Salvador, Bahia, Brasil.

son.reis@hotmail.com