

UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE

CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE

UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE

CURSO DE BACHARELADO EM NUTRIÇÃO

VÍVIA GOMES DE MEDEIROS

**A CULTURA DA BOA FORMA NAS REDES SOCIAIS DA
INTERNET: o corpo como consumo na sociedade contemporânea**

Cuité

2015

VÍVIA GOMES DE MEDEIROS

**A CULTURA DA BOA FORMA NAS REDES SOCIAIS DA INTERNET: o corpo como
consumo na sociedade contemporânea**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Alimentação, cultura e sociabilidades na sociedade atual.

Orientadora: Profa. Dr^a. Michelle Cristine Medeiros da Silva.

Cuité

2015

FICHA CATALOGRÁFICA ELABORADA NA FONTE
Responsabilidade Msc. Jesiel Ferreira Gomes – CRB 15 – 256

M488c Medeiros, Vívía Gomes de.

A cultura da boa forma nas redes sociais da internet: o corpo como consumo na sociedade contemporânea. / Vívía Gomes de Medeiros. – Cuité: CES, 2015.

117 fl.

Monografia (Curso de Graduação em Nutrição) – Centro de Educação e Saúde / UFCG, 2015.

Orientadora: Michelle Cristine Medeiros da Silva.

1. Corpo – objeto - consumo. 2. Redes sociais – cultura do corpo. 3. Corpo – consumo. I. Título.

CDU 572:004.8

VÍVIA GOMES DE MEDEIROS

A CULTURA DA BOA FORMA NAS REDES SOCIAIS: o corpo como consumo na
sociedade contemporânea

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado a Unidade Acadêmica de Saúde da Universidade Federal de Campina Grande, como requisito obrigatório para obtenção de título de Bacharel em Nutrição, com linha específica em Alimentação, cultura e sociabilidades na sociedade atual.

Aprovado em _____ de _____ de _____.

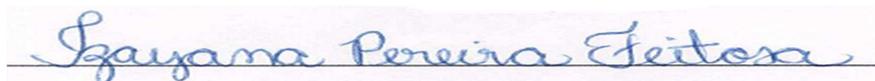
BANCA EXAMINADORA



Prof.^a Dr.^a Michelle Cristine Medeiros da Silva

UFCG

Orientadora



Prof.^a Dr.^a Izayana Pereira Feitosa

UFCG

Examinadora



Prof.^a Msc. Maria Rita Pereira Xavier

UFRN

Examinadora

Cuité/PB

2015

Às maiores referências que tive em vida.

Minhas saudades mais cortantes.

Vovô, mainha...

Dedico-lhes!

AGRADECIMENTOS

A Deus, pelo dom da existência e pela força concebida durante essa longa jornada.

A meus anjos protetores: minha amada mãe Luísa Eurídice e meu sereno avô Chico Firmino, os quais foram meus maiores exemplos na caminhada terrena e que permanecem velando por mim em um plano superior.

À minha guerreira, tia e madrinha Socorro Gomes... Palavras não cabem para agradecê-la pelos anos de companheirismo, compreensão, enfrentamento de dificuldades. Obrigada por cuidar de mim em todos os momentos e assumir o papel de minha segunda mãe. Amo-te incomensuravelmente e a ti minha gratidão mais sincera.

A Vicente Filho, querido irmão mais velho. Você é o meu espelho! É bom saber que as travessuras e brigas da infância ficaram no passado, como recordação de momentos bons, mas o essencial permanece. Amo você!

Aos meus sobrinhos: Samuel Vinicius, Davi Victor e, agora Maria Cecília. Vocês me permitem reviver a doçura da inocência, sendo refúgio para os momentos de tribulação.

Aos meus amados tios: Elci Gomes, Eronides, Leonídio, Edvar e Erivam; Socorro Medeiros, Ozete, Mariza, Malaquias e Nanci. Cada um tem a sua parcela de contribuição nesse momento e na minha vida como um todo. Seja trazendo um conforto ou um sorriso, todos são especiais.

A meu pai, Vivi e a minha irmã, Viviane, pela reaproximação consolidada no último ano. Que não nos percamos de vista e que esses laços sejam fortalecidos!

À minha orientadora, Michelle Medeiros: fonte inesgotável de sabedoria e paciência. Quantas não foram as vezes em que pegaste em minha mão para guiar a condução deste trabalho, Michelle? Quantas não foram as oportunidades que me concedeste desde que aqui chegaste? Indubitavelmente, fiz outro curso a partir do seu “surgimento”. Obrigada por aceitar e conduzir tão bem esta parceria, minha nobre! Obrigada pela amizade construída em tão pouco tempo de convivência! E obrigada por ser tão top pra não usar um outro termo!

Às professoras componentes da banca por aceitarem o convite e pela disposição em avaliar-me. Sou-lhes imensamente agradecida.

Aos demais professores do curso de Nutrição, obrigada pelos ensinamentos tão pertinentes ao longo do mesmo. Mas, eu seria injusta se não citasse a doce Elieidy; um anjo em forma de mestre infiltrado no CES para suavizar o caminho da construção do saber. A flor que perfuma nosso Campus e que faz até a Bioquímica ganhar encantamento.

A meus primos, que são verdadeiros irmãos. Primãos, como costumamos nos tratar; *pareias* mais que especiais para enfrentar seja lá o que for. Inácia e Euzinete, pela parceria forte de termos crescido na mesma época e permanecermos unidas em todas as circunstâncias até esse exato momento; Eldamira e Eldamilson, por serem meus pequerruchos eternos; César, Lígia e Elisandro, por serem os primos ricos da família; Everaldo, Edson e Edvaldo, por serem os primos mais gatos do planeta; Edna, pelas palhaçadas trocadas; Chiquinho, Eunice, Sales e Assis, por todos os veraneios e São Joãos no sítio.

Aos meus primos mais experientes: Suely; Sheila, Kátia, Márcio, Marciênio; Dinho, Quércia, Hirtamária, Harley, Hartt, Iza; Foguinho, Clizaldo, Berg, Solange, Simone, Neto; agradeço pela convivência sempre gentil e harmoniosa.

À Dayanne Silva, cunhada mais que especial e a Michel, cunhado mais que divertido.

Aos meus amigos de sempre, àqueles que somam alguns 20 e poucos anos de parceria: Marcinha Ferreira e Jaciane Dantas, que ouviram falar muito em monografia no último ano. Obrigada por alugar-me vossos ouvidos e janelas de bate-papo no facebook. Carlos Cunha e Júnior Lins, que mesmo me trocando pela cidade grande, fazem questão de manter uma amizade sincera, que nada tem a ver com virtualidade. À Nailza Andrade e Juliana Dias, que cresceram junto comigo, na mesma rua; ao mesmo passo em que crescia a nossa amizade.

Aos meus amigos um pouco mais recentes, mas de presença tão constante: Victor Junior, Dandara, Anderson, Edzarla, Joedson, Neto, Hyrlla, Giliarde, Luiz Francisco, Arimatéa Júnior. A vocês, o meu muito obrigada pelas risadas mais sem sentido da face da Terra.

À turma Nutrição 2011.1, a qual me revelou boas surpresas, pela confiança depositada na presidente que pediu pra entregar o cargo. Tenham certeza que carrego comigo um pouco de cada um e que morrerei de orgulho ao vê-los alçando voos cada vez mais altos.

Ao grupo da polêmica, minha verdadeira equipe: Laís Martins, Luan Dourado, Manuella Italiano e Mirelle Alcântara; pelas valiosas discussões “leves” até chegarmos a um consenso; pelas festas na casa de Mirelle; pelos filmes em que só fui dormir... E tomar

chocolate quente! Pelas partidas de vôlei com uma bola de papel! Pelos seminários mais criativos e pelas risadas infinitas que nos proporcionamos. Enfim, pela amizade sincera que construímos ao decorrer da graduação. Amizade de vida.

Às minhas companheiras mais constantes de estágio: Joelma Queiroz e Jussara Dias, pelos momentos únicos compartilhados que nos aproximaram tanto.

À Laíze Silva, que comigo dividiu, além da Comissão de Formatura, sessões de orientação coletiva, de grupos de estudo, alguns seminários, mas, principalmente, inúmeros dramas imaginários dignos de um folhetim mexicano.

À Jaqueline Costa, pelos embates Cuité-Picuí em que o respeito mútuo e o amor fraterno sempre prevaleceram e próximo ao fim do curso, ainda descobrimos sermos primas!

À Kerolayne Fonseca, pelas ajudas com a bibliografia, desde a execução do projeto.

À Allane, Kênia e Maria Layana; que junto à Laíze, Luan e Manu, sustentaram à Comissão, quando precisei me ausentar por outros compromissos.

À Alaíde Amanda, Aninha Silva, Gyselle Duarte, Jaíne Santos, Kelly Maia, Lílian Medeiros, Luanas (Azevedo e Cavalcante), Maria Cecília, Mário Márcio, Milenia Lopes, Mits Kalline, Paloma Sena, Rayane Albuquerque, Suanny Talinny e Vitória Cristina, pela divisão de muito mais que uma sala de aula, mas de experiências de vida e construção de sonhos.

Ao Grupo Universalidades, Literatura e Alimentação, o GULA, no qual sintetizo todos os integrantes, pela possibilidade de abertura e ampliação da mente, além da partilha do conhecimento e do crescimento do afeto a cada encontro.

Àqueles que mais me importunam nas redes sociais (leia-se Ricardo Fernandes e Dayana Galdino), por me proporcionarem momentos tão saudáveis de descontração.

Aos entrevistados nesta pesquisa e aos membros do grupo *No pain no gain*, por se abrirem à possibilidade de discussão dessa temática tão importante.

Enfim, a todos que direta ou indiretamente contribuíram para a realização deste trabalho, meu mais profundo sentimento de gratidão.

*Não sou este agregado de membros
que é chamado corpo humano.*

René Descartes. Meditações metafísicas

RESUMO

MEDEIROS, V. G. **A cultura da boa forma nas redes sociais:** o corpo como consumo na sociedade contemporânea. 2015. 116 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, 2015.

O culto ao corpo e a cultura cibernética são marcas da sociedade contemporânea, caracterizada pela produção desenfreada de imagens e conteúdos relacionados ao universo *fitness*, gestados na sociedade de consumo. Compreender o sintoma contemporâneo da cultura da boa forma, sobretudo do *bodybuilding*, em páginas do *Facebook* foi o objetivo desta pesquisa, realizada em um grupo desta rede social, com análises de postagens textuais, imagens paradas e vídeos (transcritos) compartilhados no grupo, entre os meses de agosto a outubro de 2014, além de quatro entrevistas semi-dirigidas com membros deste grupo. Percebe-se que a cultura da boa forma nas redes sociais, enquanto sintoma da sociedade atual, compreende as seguintes características: (1) estimula a proliferação e o compartilhamento de publicações que pressupõem o consumo do/para o corpo, de ideias, de vestuários, de conhecimentos e de comportamentos associados à prática do exercício físico vinculado ao alcance da boa forma, (2) o corpo produz-se por meio de sofrimentos autoimpostos, os quais perpetuam uma insatisfação constante, onde passa a ser, continuamente, uma obra em construção, comparado a um templo ou máquina em potencial, (3) neste contexto a proteína é hipervalorizada em detrimento ao acúmulo de gordura no organismo. Além disso, a alimentação é considerada um tópico de relevo para a prática do esporte, porém, é considerada insuficiente, fazendo-se necessário complementá-la com suplementos, naturais ou não, para alcançar com maior precisão e rapidez às metas traçadas. Compreender os anseios deste comensal é tarefa imprescindível para o nutricionista. Percebe-se que a pesquisa nas redes sociais da internet pode ser um auxiliar nesta tarefa: a relação cultura-internet-corpo desvela-se como imbricação privilegiada para compreensão do sintoma contemporâneo da cultura da boa forma. Portanto, destaca-se a necessidade do desenvolvimento de metodologias de pesquisa para este campo.

Palavras-chave: Cultura. Internet. Corpo.

ABSTRACT

MEDEIROS, V. G. **The fitness culture in social networks: the body as consumption in the contemporary society.** 2015. 116 f. Work Course Conclusion (Undergraduate Nutrition) – Federal University of Campina Grande, Cuité, 2015.

The cult of the body and cyber culture are trademarks of contemporary society, characterized by uncontrolled production of images and content related to the fitness universe, gestated in the consumer society. Understanding the contemporary symptom of the fitness culture, especially bodybuilding, on Facebook pages was the objective of this research, performed in a group of this social network, with analysis of textual posts, still images and videos (transcripts) shared within the group, between the months from August to October 2014 and four semi-structured interviews with members of this group. It is noticed that the fitness culture in social networks, as a symptom of today's society, comprises the following features: (1) stimulates proliferation and publications share that assume consumption to/from the body, ideas, garments, knowledge and behaviors associated with physical exercise linked to the achievement of good form, (2) the body is produced through self-imposed suffering, which perpetuate a constant dissatisfaction, which happens to be continually a work in progress, compared to a temple or potential machine, (3) in this context the protein is hipervalorizada over to fat accumulation in the body. In addition, the power is considered a major topic for the sport, however, is insufficient, making himself to be complemented with supplements, or not, to achieve more accurately and quickly to set targets. Understand the concerns of this dinner is imperative task for the nutritionist. It is felt that research in the social internet networks can be a help in this task: the relationship-internet-body culture is revealed as prime nesting for understanding the contemporary symptom of the fitness culture. Therefore, there is the need to develop research methodologies for this field.

Keywords: Culture. Internet. Body

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	11
2 OBJETIVOS	14
2.1 OBJETIVO GERAL	14
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
3 REVISÃO DA LITERATURA	15
3.1 CORPO E SUBJETIVIDADE	15
3.2 A OBSESSÃO PELA BOA FORMA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA	16
3.3 AS REDES SOCIAIS NA INTERNET	19
4 METODOLOGIA	21
4.1 COLETA DE DADOS	21
4.2 ANÁLISE DOS DADOS	22
4.3 ASPECTOS ÉTICOS	23
5 RESULTADOS E DISCUSSÃO	24
5.1 O CORPO COMO CONSUMO NAS PÁGINAS DO <i>FACEBOOK</i>	24
5.2 <i>NO PAIN NO GAIN</i> : O CORPO, UMA OBRA EM CONSTRUÇÃO	32
5.3 O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO PARA OS <i>BODYBUILDERS</i>	37
CONSIDERAÇÕES FINAIS	43
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	45

1 INTRODUÇÃO

Na sociedade contemporânea, o culto ao corpo e o desespero para manter-se em boa forma invade o cotidiano dos indivíduos, que atrelam a obtenção de um corpo magro, jovem e esbelto à conquista da felicidade plena. Neste sentido, Santos (2008, p. 93) afirma: “há um deslocamento do corpo para o centro da vida dos indivíduos, de tal forma que de nada importa alcançar várias conquistas materiais se o corpo não puder usufruí-las bem”.

Parte deste sintoma das sociedades contemporâneas é conceituada por Claude Fischler como lipofobia: a gordura é odiada, quer seja visceral ou circulante, ela necessita ser eliminada do organismo. Afinal, está diretamente associada à feiura, desleixo, lerdeza, falta de amor próprio e, inclusive, falha de caráter. Para ele, a sociedade contemporânea enxerga a gordura diferentemente do passado – onde a mesma representara uma reserva energética para os momentos de privação de alimentos, conferia *status* social ou, ainda, servia como isolante térmico ao corpo do homem nômade. Todavia, atualmente, é absolutamente imprescindível querer livrar-se de qualquer vestígio de adiposidade corporal, onde apenas o músculo é nobre (FISCHLER, 1995, p. 304).

O natural é exibir o corpo magro, ‘bem construído’, conquistado na academia, tendo a dor como enfrentamento simbólico do próprio limite, sempre em busca do ideal da “boa forma”. Neste contexto, Bauman (2009, p. 122) assinala que, em uma sociedade de consumo, “boa forma” está para os consumidores assim como “saúde” está para os produtores: como um atestado de pertencimento, incorporação ou integração, sendo assinalado como algo a ser almejado, perseguido e, conseqüentemente, consumido.

Ainda que seu corpo esteja bem, haverá sempre o que possa ser melhorado, demandando esforço, tempo e recursos para o alcance dos objetivos, salientando que “a luta pela boa forma é uma compulsão que logo se transforma em vício. Como tal, nunca termina”. Bauman complementa: “Lutar pela boa forma significa entrar numa *jihad* cuja última batalha não é visível, sem perspectivas de uma vitória seguida de uma trégua” (BAUMAN, 2009, p. 123). Assim, estabelece-se uma guerra por toda a vida, afinal o corpo ideal será sempre o corpo de outrem. Desta forma, a ideia de “boa forma” choca-se com aquela de bem-estar, sendo este último frequentemente referido como fim direcional da atividade física.

Esse corpo ideal circula na mídia rotineiramente e, com o advento da internet e das redes sociais, o século XXI traz consigo a geração do “tudo/ao mesmo tempo/agora”, onde todos estão conectados, desfilando opiniões, compartilhando e exibindo imagens

instantaneamente, em que, muitas das quais, exibem o corpo ‘trabalhado’, como prêmio ou como sonho de consumo, acentuando uma espécie de corpolatria dos indivíduos.

Logo, a autoimagem está diretamente relacionada à autoestima, produzindo importante bem-estar subjetivo, onde mudanças ocorridas no corpo acarretarão em mudanças na personalidade.

Assim, pergunta-se: Como a cultura da boa forma instalou-se na sociedade contemporânea? Como se configura a lipofobia nos dias atuais? Como esse fenômeno é percebido no mundo virtual? Essas são questões que esse trabalho buscou responder. Este trabalho visou, portanto, compreender este sintoma contemporâneo da cultura, que é a cultura da boa forma, em páginas da rede social em internet, sobretudo, o espaço do *bodybuilding*: quais as motivações de seus adeptos e como estes analisam as suas representações de corpo.

2 OBJETIVOS

1.2. OBJETIVO GERAL

Compreender o sintoma contemporâneo da cultura da boa forma em páginas da rede social *Facebook*.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Dialogar sobre o lugar que páginas de *bodybuilding* ocupam na rede social em questão hoje
- Investigar as motivações dos adeptos para adesão à prática
- Conhecer as representações que os entrevistados atribuem ao corpo e sua alimentação

3 REVISÃO DA LITERATURA

3.1 CORPO E SUBJETIVIDADE

O corpo é um dos descritores da vida do sujeito. Dessa forma, muitos atribuem o sucesso de vida à obtenção de uma boa imagem corporal. Por imagem corporal, “entende-se a figuração de nosso corpo formada em nossa mente, ou seja, o modo pelo qual o corpo se apresenta para nós” (SHILDER, 1935, p. 11 apud Scatolin, 2012, p.115). Scatolin (2012, p. 115) a define como “a imagem tridimensional que todos têm de si mesmo. Neste aspecto tridimensional temos os aspectos psicológicos, sociológicos e fisiológicos”. É por meio dela que criamos nossas representações sociais do corpo.

Sua construção perpassa todos os momentos da vida, sofrendo influência do meio social em que o indivíduo se insere (família, amigos, trabalho, etc.) e sendo bombardeada de informações pela mídia (revistas, internet, televisão), desde os anos 60, como nos mostra Denise Sant’Anna:

A partir dos anos 60, uma imagem começa a se tornar frequente nas revistas femininas: aquela de uma bela mulher sob a ducha, seminua, olhos fechados, mãos e braços envolvendo o próprio corpo, sugerindo o prazer de estar consigo. Ao invés de olhar diretamente o leitor, esses modelos de beleza, muitas vezes anônimos, parecem não necessitar mais da aprovação alheia. “São mulheres sempre jovens, que se querem ‘iguais a todo mundo’ e que sugerem um contentamento único e solitário: aquele de cuidar do próprio corpo”. (SANT’ANNA, 2005, p.133).

É inegável que a maneira pela qual o homem se relaciona com seu corpo na atualidade admite intervenções cada vez mais frequentes em seu substrato físico. Desenvolvem-se e popularizam-se, em um ritmo acelerado, procedimentos que buscam modificar o corpo, seja para tratá-lo, seja para melhorá-lo, ou até mesmo para conformá-lo a uma identidade, a qual indica a forte influência do meio sócio-histórico-cultural em que se insere o indivíduo.

Conforme salientado por Bauman (2009, p. 133), “o que une os excluídos da era líquido moderna aos *homini sacri* do passado é a “nudez social” de seus corpos, o estigma indelével de sua exclusão da parte normativamente regulada da humanidade e do direito à *bios*.” Neste sentido, vemos em Foucault que o corpo, por diversas vezes, é objeto de desejo e, por conseguinte é instrumento no uso de prazeres, desde a prática alimentar até a gestão doméstica e ao comportamento sexual, de acordo com o domínio de sua prática moral. Foucault (1984) nos relata: “subjetividade é sinônimo de diferenciação” bem como é o nosso modo de nos relacionarmos com as coisas que se expressam por meio do corpo que levam a um melhor conhecimento de si por meio desta prática de si. Logo, para Foucault, essa seria a

“estética da existência”, a qual Cardoso Jr (2005) esclarece que, ao considerarmos a subjetividade como uma expressão de nossas relações, podemos dizer que o sujeito é corpo, uma vez que a subjetividade acontece em um corpo e dele é dependente.

3.2 A OBSESSÃO PELA BOA FORMA NA SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA

Ao longo da história, a humanidade sempre se preocupou em prolongar a vida e a juventude, preservando o corpo e a saúde. No mundo atual, tais práticas têm um aparato científico, aliando a biologia e a informática em especial, que produz incessantemente novos recursos, tecnologias e produtos no intuito de alcançarmos a ‘saúde perfeita’ (SANTOS, 2008, p. 27).

Sobremaneira, vivemos em uma “sociedade líquida”, em condições de incerteza constante, onde tudo deve ser tratado como mercadoria e, como tal, deve ser consumido; deve modernizar-se, ainda que o produto “antigo” seja o de um minuto atrás. Conseqüentemente, o corpo tornou-se objeto de consumo, pautado sob as égides da gratificação instantânea, felicidade individual e bem-estar. No entanto, quando o desejo vem a ser alcançado, a promessa de satisfação tende a desaparecer e ser descartada como lixo.

Observamos que, atualmente, as ideias sobre o corpo e a saúde tem influência muito direta e importante sobre a cultura e o comportamento alimentar em cada caso, influenciando os modelos corporais, quer de magreza, quer de obesidade.

Mendes (2010) corrobora essa ideia e afirma:

Uma certa reverência à imagem delineada, esculpida, “sarada” tem se propagado desde as últimas décadas do século passado como signo do homem contemporâneo. O cotidiano funciona como fundamento da referida tendência, na medida em que a importância atribuída ao presente justifica a prática de consumo da cultura do corpo, por parte dos indivíduos, e a “necessidade” da mídia de pautar e refletir esta temática. (MENDES, 2010, p.27).

Assim, a mídia vende um estereótipo, uma imagem de sonho perfeito que passará a ser perseguido incansavelmente e onde o corpo que fuja aos parâmetros preestabelecidos será totalmente rejeitado.

Isto se reflete nos dois tipos de publicações que figuram sempre entre as mais vendidas nos Estados Unidos: “as obras de culinária que oferecem pratos culinários cada vez mais refinados, deliciosos e sedutores e os manuais de dieta prometendo regimes cada vez mais infalíveis para produzir corpos livres de gordura, esbeltos e graciosos” (BAUMAN, 2009, p. 117), conforme salientado na transmissão do programa *Letter from America*.

É notória a luta contra a gordura em nossa sociedade contemporânea, onde Fischler a classifica como lipófoba, ou seja, prega o ódio à gordura, devendo eliminá-la dos seus corpos e de sua alimentação, para manter uma saúde perfeita. Tem-se visto que na maioria dos países desenvolvidos, uma grande proporção de habitantes se imagina magra, vê-se gorda e sofre com a aparência perante essa contradição. (FISCHLER, 1995, p. 297).

Bauman endossa essa ideia ao afirmar:

Com efeito, a gordura corporal representa o pesadelo realizado. O ganho de peso corporal e de centímetros na cintura é um alerta para o terrível fato de que todas as laboriosas fortificações da fronteira/interface entre o mundo e o seu corpo de nada valeram – as forças inimigas se infiltraram pelas linhas defensivas e invadiram o território defendido. Pior ainda, as forças invasoras se estabeleceram no território conquistado, construíram guarnições dentro do corpo e assumiram a administração das terras dominadas. (BAUMAN, 2009, p.126).

A gordura corporal encontra-se no centro de um dilema que apavora a maioria dos americanos, a tal ponto que o *New York Times* classificou a luta contra a obesidade como uma “guerra cultural para o novo século” (BAUMAN, 2009, p.127). Essa ascensão promove o corpo à posição de alvo central do marketing, tornando-o o principal ponto de venda das mercadorias de consumo, marcado por uma ambivalência: a ingestão de produtos que salta aos olhos e a digestão de moléculas de carboidratos, proteínas e lipídios, principalmente. Como alternativa surge a aceleração do metabolismo, onde se deve comer de três em três horas e manter uma rotina de treinos que “queime” o que foi ingerido. Desse modo, gira o círculo do consumo – para as dietas e para as academias de ginástica.

Sendo assim:

A prática da atividade física e a promoção das práticas alimentares saudáveis são dois pilares fundamentais das orientações/recomendações/prescrições que regem esta nova maneira de lidar com o corpo. Deste modo, o corpo está mais próximo a uma matéria-prima bruta a ser permanentemente lapidada e moldada. Moldamos na própria carne com as novas imagens corporais. Transformá-lo, cuidá-lo, torna-se um dos espaços mais importantes da realização pessoal. A obtenção do corpo belo/jovem/saudável exige uma disciplina e dedicação, um trabalho constante de si para si. Tal tarefa engloba o culto à eficácia, o controle técnico voluntarista, a dimensão da aptidão, o treinamento infundável que deixa os corpos preparados e com a sensação de dever cumprido. Estas operações envolvem também a ansiedade, angústia e sofrimento com a tarefa de ‘manter a forma’ e ‘nunca perder’. (SANTOS, 2008, p.29).

Neste panorama, insere-se o *bodybuilding* (construindo o corpo, em tradução literal), ou simplesmente, fisiculturismo, prática que vem se destacando no cenário esportivo e que, segundo Estévão e Bagrichevsky (2004) consiste em um regime intenso de treinamento físico diário, no qual predominam exercícios de resistência com levantamentos de peso com o

objetivo claro de hipertrofia muscular e significativa redução de tecido adiposo, para fins claramente estéticos.

Seus adeptos, os *bodybuilders* (fisculturistas) são assíduos frequentadores das academias e disseminadores absolutos da máxima *no pain, no gain* que, no mundo do fisiculturismo significa que ‘sem sacrifícios não se pode chegar à glória’. Para eles, o corpo é uma máquina e, como tal, deve sofrer manutenção constante, modelando-se sua identidade nos músculos como uma produção social e dominável. Neste sentido, Le Breton (2007) evidencia que o praticante do *bodybuilding* está preocupado em adquirir massa muscular, haja vista que, a seus olhos, a gordura é um parasita que mobiliza uma estratégia permanente de eliminação, retomando o pensamento de Fischler.

Em *El (h)omnívoro*, Fischler destaca que a cultura de massa, nos leva a exaltação dos corpos jovens, magros e esbeltos, por meio da produção desenfreada de imagens (FISCHLER, 1995, p. 297). E acrescenta que essa admiração acaba de certa forma, sendo influenciada, inclusive, pela própria medicina, que “vê na obesidade um fator de risco predisponente para numerosas enfermidades, considerando-lhe um problema de saúde pública”. Montanari (2013) destaca que o valor da magreza, da ligeireza e da esperteza propõe-se como novo modelo cultural e estético da nossa sociedade, em contraposição ao que se via no século XIX em que comer muito e ser gordo denotava *status*.

Para Le Breton (2003, p.28):

O corpo não é mais, apenas, em nossas sociedades contemporâneas, a determinação de uma entidade inatingível, a encarnação irredutível do sujeito, o *ser-no-mundo*, mas uma construção, uma instância de conexão, um terminal, um objeto transitório e manipulável susceptível de muitos emparelhamentos.

Neste contexto, o corpo passa a ser um instrumento de afirmação pessoal, maleável, capaz de ser modificado e de representar uma identidade, seja provisória ou permanentemente. O corpo é visto como um elemento subjetivo, componente da imagem que a pessoa faz de si e que os outros fazem dela. Todavia, esta imagem vem sendo serializada.

No que concerne à preparação atlética, Foucault (2006) afirma a necessidade de uma certa ascese, de controlar o próprio corpo: há que habituar-se a suportar a fome, o excesso de frio ou calor, a dormir em leito duro e a roupas rudes e insuficientes. No entanto, salienta que não se deve conceder ao corpo além do que é necessário para se bem portar.

Dessa maneira, cria-se uma ansiedade eterna que acaba sendo constantemente reforçada, onde o sofrimento é visto como natural e a dor torna-se mais fácil de suportar, levando à compulsão do consumo de uma boa forma que jamais será alcançada e se transformará em vício, como afirma Bauman.

3.3 AS REDES SOCIAIS NA INTERNET

O ser humano é agregador por natureza e mantém vínculos inserindo-se em grupos. Atualmente, uma das principais formas de interação entre as pessoas são as redes sociais. Neste sentido, Tomaél, Alcará e Di Chiara (2005, p.93) afirmam:

A configuração em rede é peculiar ao ser humano, ele se agrupa com seus semelhantes e vai estabelecendo relações de trabalho, de amizade, enfim relações de interesses que se desenvolvem e se modificam conforme a sua trajetória. Assim, o indivíduo vai delineando e expandindo sua rede conforme sua inserção na realidade social. As redes sociais constituem uma das estratégias subjacentes utilizadas pela sociedade para o compartilhamento da informação e do conhecimento, mediante as relações entre atores que as integram.

As redes estão em todo lugar. Segundo Marteletto (2002, p. 72), as redes sociais representam “um conjunto de participantes autônomos, unindo ideias e recursos em torno de valores e interesses compartilhados”. Elas, como qualquer agregação de pessoas, interferem no comportamento social e acabam, ao retratar um comportamento já visível na sociedade real, ditando regras, transferindo do real para o virtual e sendo imitado no real novamente, mantendo-se um ciclo de repetições padronizadas.

Como um espaço de interação, a rede possibilita, a cada conexão, contatos que proporcionam diferentes informações, imprevisíveis e determinadas por um interesse que naquele momento move a rede, contribuindo para a construção da sociedade e direcionando-a (TOMAÉL; ALCARÁ; DI CHIARA, 2005, p. 94).

Castells (1999, p. 498) define as redes sociais como “um conjunto de nós interconectados”. Em síntese, redes sociais envolvem um conjunto de atores que interagem entre si (TOMAÉL, ALCARÁ e DI CHIARA, 2005, p. 95).

Silva ([200-], p. 3), afirma que “a virtualização tem invadido progressivamente a vida cotidiana e é necessário questionar acerca das consequências dessa nova realidade nas práticas e nas identidades sociais”. E ainda que a sociedade constrói uma autoimagem a partir do que se é transmitido sobre ela, demonstrando assim uma forte influência midiática.

Segundo esta autora, a Internet surge fortemente como novo espaço antropológico:

A Internet é simultaneamente real e virtual (representacional), informação e contexto de interação, espaço (site) e tempo, mas que altera as próprias coordenadas espaciotemporais a que estamos habituados, compactando-as, ou seja, o espaço e o tempo na rede existem na medida em que são construção social partilhada. Esta construção é estruturada pelos laços e valores sociopolíticos, estéticos e éticos que tipificam este novo espaço antropológico. (SILVA, [200-], p. 1)

Logo, pode-se inferir que as redes sociais são recursos importantes para a inovação, em virtude de manterem canais e fluxos de informação em que a confiança e o respeito entre atores os aproximam e os levam ao compartilhamento de informações que incide no conhecimento detido por eles, modificando-o ou ampliando-o. (TOMAÉL; ALCARÁ; DI CHIARA, 2005, p. 102).

Dessa forma, considerando que a maioria dos jovens que têm acesso à internet gostam de demonstrar suas preferências nas redes sociais e conversam mais através delas do que pessoalmente, torna-se interessante realizar uma pesquisa sem retirar os sujeitos objeto de estudo de sua zona de conforto.

Consequentemente, percebemos que o mundo virtual é também composto por redes sociais de convívio, de construção e exposição de subjetividades, inserida em um contexto sociocultural, em um ambiente de intensas trocas no campo da sociabilidade e, por isso, acreditamos, como Rifiotis (2010) que, tanto o crescimento do número de usuários da Internet como a importância deste fenômeno em termos econômicos colocam o seu estudo como um dos objetos de maior visibilidade social dos últimos anos.

4 METODOLOGIA

Tratou-se de uma pesquisa de campo transversal, realizada na rede social *Facebook*, do tipo qualitativa-descritiva. O grupo *No pain, no gain*, com aproximadamente 20 mil membros, foi o campo alvo específico desta pesquisa, sendo neste espaço virtual o local de arrolamento dos participantes. Escolheu-se esse grupo por ser, à época da escolha (novembro/2013), um grupo aberto, com grande número de participantes, onde havia interações diárias entre os usuários e por ser a primeira opção a surgir ao digitar-se o termo *no pain no gain* no campo reservado à pesquisa no *facebook*.

O projeto previa que fossem enviadas mensagens privadas aos membros da página (àqueles que mais se destacam nas postagens) com o convite à participação, onde aqueles que concordassem em participar deveriam assinar o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), no Anexo I, devolvendo-o assinado e digitalizado.

O critério de inclusão para essa pesquisa foi a prática da musculação, sendo esta uma questão prévia ao questionário (Apêndice F); e, como critério de exclusão, menores de 18 anos.

4.1 COLETA DE DADOS

Essa pesquisa seguiu o princípio da saturação, proposto por Bauer e Gaskell (2003), o qual preconiza que a partir de um determinado número de inquéritos, em média, 15 a 25 entrevistas, tende-se a não surgir dados novos, repetindo-se os discursos, tendo em vista que as representações de algumas experiências não são formadas individualmente, mas são reflexos de uma construção social.

Inicialmente, publicou-se na página a realização de uma pesquisa científica sobre o *bodybuilding*, arrolando membros do grupo que voluntariamente quisessem participar da pesquisa. Aqueles que demonstrassem interesse deveriam entrar em contato por *chat*, para maiores esclarecimentos. Sete membros demonstraram interesse. Todavia, nenhum deles retornou o TCLE assinado e digitalizado. Alguns, inclusive, pararam de interagir com a pesquisadora; atitude compreensível por tratar-se de um ambiente virtual. Mann e Stewart (2000) destacam que a permanência e colaboração dos sujeitos em pesquisas na internet deve-se a diversos fatores, dentre os quais: a relevância da pesquisa para a vida pessoal ou profissional dos informantes. Ainda que o tema, neste caso, fosse de interesse dos entrevistados, percebeu-se esta dificuldade. Talvez a rapidez com que se transita pelas

inforias, seja um dos fatores que colaboraram para a não permanência de alguns indivíduos até o final da investigação.

Por meio da insistência da pesquisadora, ainda foram realizadas quatro entrevistas. O período da coleta foi estendido para arrolar mais participantes, visto que o ponto de saturação ainda não havia sido atingido. Assim, operou-se um ajuste de estratégia metodológica e foram integrados ao *corpus* as publicações textuais, transcrição da dimensão verbal de vídeos e comentários publicados na página no período compreendido entre os meses de agosto a outubro de 2014. Além disso, um *corpus* de dimensão visual foi arrolado: as imagens publicadas na página. O trabalho contou, portanto, com dois *corpora*. Desta forma, o ponto de saturação foi atingido.

As entrevistas foram do tipo semi-dirigidas que, de acordo com Turato (2003), compreende um guia de questões que pode ser alterado de acordo com o desenrolar da mesma. As entrevistas foram realizadas exclusivamente pelo *chat* do *Facebook*, desenrolando-se em tempo real e, assim caracterizando-se como tal, conforme mostra Hilgert, (2000, p 17):

A dimensão temporal deste tipo de interlocução caracteriza-se pela sincronidade em tempo real aproximando-se de uma conversa telefônica, porém, devido às especificidades do meio que põe os interlocutores em contato, estes devem escrever suas mensagens. Apesar da sensação de estarem falando, os enunciados que produzem são construídos num “texto falado” por escrito.

Em seguida, os dados foram categorizados, de acordo com Bardin (1977), para posterior análise.

Dessa forma, para a análise final, obtivemos: 4 entrevistas, 37 publicações textuais e 4 vídeos transcritos, além do compartilhamento de 50 imagens de interesse.

4.2 ANÁLISE DOS DADOS

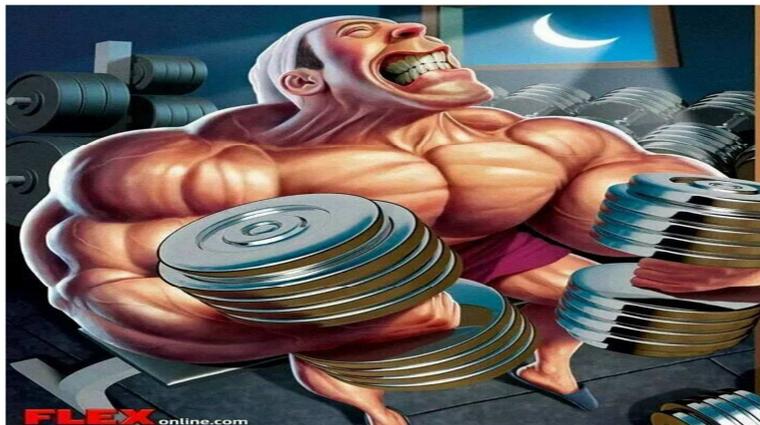
Os dados textuais: entrevistas e publicações da página, bem como os vídeos transcritos em sua íntegra, foram analisados em seu conteúdo conforme as três etapas cronológicas de Bardin (1977), que são:

I) **pré-análise**, que consistiu no primeiro contato com o material feito através de uma leitura flutuante;

II) **exploração do material**, onde foram formuladas as hipóteses, em uma operação de codificação caracterizada pela escolha das unidades de análise, bem como enumeração e classificação dos dados em categorias;

III) **tratamento dos resultados, inferências e interpretação**, onde procurou-se dar significância aos dados, por meio de quadros para um melhor entendimento.

Quanto às imagens paradas, estas foram analisadas semiologicamente, conforme sugere Penn (2003), o qual afirma que assim como a linguagem é um sistema de signos, as imagens também o são. Dessa forma, as imagens coletadas foram avaliadas pela Análise Semiológica, que consiste em três etapas: (1) inicialmente, escolhem-se as imagens a serem analisadas; (2) em seguida, os elementos contidos na imagem são identificados, considerando seu sentido literal; (3) por fim, faz-se uma análise conotativa das imagens, aplicando a cada elemento uma série de perguntas (O que tal elemento conota? Como os elementos se relacionam uns com os outros?) (BAUER; GASKELL, 2003).



Exemplo de análise:

Fonte: *Facebook*, grupo *no pain, no gain*:
imagem publicada em
16 de setembro de 2014.

Quando da exposição dos resultados e discussão, ao fazer citações dos entrevistados, padronizou-se por utilizar negrito e para citações de publicações compartilhadas na página *No pain no gain*, convencionou-se utilizar o itálico.

4.3 ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa foi submetida ao Comitê de Ética em Pesquisa, sendo observados e respeitados todos os aspectos éticos da pesquisa com humanos, segundo a Resolução n. 466/2012, a qual encontra-se registrada pelo protocolo CAAE 38888214.4.0000.5182.

5 RESULTADOS E DISCUSSÃO

5.1 O CORPO COMO CONSUMO NAS PÁGINAS DO *FACEBOOK*

No mundo contemporâneo, traçamos objetivos meticulosamente, os quais tão logo sejam alcançados devem ser substituídos por novos propósitos, que jamais irão trazer a sensação plena de satisfação; gerando-se um ciclo onde novas metas e outros planos serão traçados para que, assim como outrora, sejam descartados logo após sua obtenção. Vivemos em constante autoexame, autocrítica e autocensura, “uma vida líquida que alimenta a insatisfação do eu consigo mesmo”. Esta é a sociedade de consumo, conceituada por Bauman (2009), a qual:

Tem por premissa satisfazer os desejos humanos de uma forma que nenhuma outra sociedade do passado pôde realizar ou sonhar. A promessa de satisfação, no entanto, só permanecerá sedutora enquanto o desejo continuar irrealizado: o que é mais importante, enquanto houver uma suspeita de que o desejo não foi plenamente satisfeito (p. 105).

A vida líquida é uma vida de consumo. Nela, consome-se de tudo: alimentos, roupas, informação, etc; desprezando-se as ideias de longo prazo ou totalidade. Vive-se no constante medo de ser “deixado para trás”, de modo que “para que a busca de realização possa continuar e novas promessas possam mostrar-se atraentes e sedutoras, as promessas já feitas precisam ser quebradas e as esperanças de realiza-las, frustradas”. (BAUMAN, 2009, p. 107) Assim, o autor nos recorda que uma sociedade de consumo é uma sociedade de excessos e farturas, configurada em uma vida de tentativas e erros, uma *via crucis* de experimentação contínua em busca de um ideal.

É o que acontece com o corpo estudado neste trabalho a partir do seu expositor máximo: o *bodybuilder*. Um fisiculturista vive de e para os seus músculos, tendo o corpo como veículo de propagação do esporte, o qual necessita ser trabalhado todos os dias, conforme demonstrado por todos os entrevistados:

Bodybuilder é aquele tipo de pessoa diferente de muitos, aquele que vive do esporte. Ser BodyBuilder é carregar o esporte no corpo, é viver daquilo 24 horas. Não é perder noites em baladas enchendo a cara. Ser BodyBuilder é só pra quem aguenta e não pra quem quer. (A. P. O.)

Fisiculturismo é o esporte mais lindo que existe, um esporte difícil onde você tem que melhorar a cada dia. Ser um bodybuilder é um estilo de vida que você carrega com você, dando o melhor de si a cada dia. (G. F. M. S.)

Bodybuild é um estilo de se levar a vida que tem de ser calculado 24 horas. (L.A.S.)

[Ser um bodybuilding é] Traçar metas e trabalhar para cumpri-las. Alguém que está treinando diariamente para atingir objetivos dentro do fisiculturismo, abrindo mão de várias coisas que são comuns para outras pessoas, como por exemplo, o consumo excessivo de álcool ou açúcar. (A. M.)

Nos discursos, o ideal de perfeição corporal está associado a uma musculatura trabalhada, por meio de sacrifícios vivenciados. Para o fisiculturista, seu corpo prediz o seu humor e própria vida como um todo, como observamos neste trecho:

Eu quero ver você comer a mesma coisa todo dia, trocar um copo de cerveja por um gole de suplemento, quero ver sentir dor no corpo porque seu treino foi intenso, quero ver deixar de comprar muita coisa para gastar com dieta, quero ver preferir descansar o corpo do que perder noites em baladas. Existe uma grande diferente entre quem MALHA e quem TREINA. Eu sou marombeira, DEDICO minha vida para isso, eu quero ser atleta, eu amo viver assim.(...) No começo foi difícil ninguém colocava fé, foram poucos que quis me dar uma força. (...) Agora pra você ter um bom resultado você precisa AMAR o esporte, precisa está disposto a dar sua vida e carregar cada peso como se estivesse subindo um novo degrau. (...) Hoje eu vivo com a musculação em minha vida, isso já faz parte de mim. (A.P.O.)

Na visão de Sabino (2004), o fisiculturista é um potencial consumidor, pois vive sob a égide do julgo de outrem:

O fisiculturista (também conhecido popularmente no Rio de Janeiro como “marombeiro”), espécie de ícone do culto à forma, síntese das tendências corpólatras, depila seu corpo, cuida de sua pele, aprende a caminhar de forma dramática ressaltando os seus detalhes musculares, treina poses no espelho, faz dieta, vai ao esteticista e fica deprimido quando engorda ou perde massa muscular. Sua vida, em geral, gira em torno da forma física sendo o olhar do outro a maior recompensa para ele que acredita ser o livre construtor de sua própria morfologia.

Ao referir-se ao corpo consumista, Bauman classifica-lhe como “autolético”, ou seja, “constitui um próprio fim ou um valor em si mesmo”, estruturando-se como “o valor supremo” do ser. Dessa forma, “seu bem-estar é o principal objetivo de toda e qualquer busca existencial, assim como o principal teste e critério de utilidade, conveniência e desejo para o restante do mundo humano e cada um dos seus elementos” (BAUMAN, 2009, p. 119).

Em postagens como: “*fisiculturismo é um esporte que você vive 24 horas, esporte que se carrega no corpo*”; “*São anos investindo no corpo, gastando com dieta, suplemento, ciclos, etc*”; “*Com o dinheiro que se gasta no corpo, daria pra comprar uma mansão*”; podemos observar que o consumo está arraigado ao esporte. Um dos maiores ícones da modalidade, Fernando Luiz Sardinha, declarou em uma entrevista postada no grupo, que para ganhar reconhecimento no meio é necessário, no mínimo, muito estudo: “*A gente tem que ser meio PHD pra você ser respeitado*”.

O mercado *fashion* também não fica de fora do mundo *fitness*. As frases no “*pain no gain*”, “*fika grande, porra*” ou a inscrição “ANIMAL” são apenas as palavras de ordem para qualquer marombeiro que se preze portar em sua indumentária. A maior satisfação de um *bodybuilder* é constatar que “não cabe mais em suas roupas”. Iriart et. al. (2009, p.775) afirmam que:

Na sociedade contemporânea, marcada por valores como o consumismo, o individualismo, a busca do sucesso e o acúmulo de bens materiais, o corpo tornou-se também objeto de consumo. O consumismo permite aos indivíduos se situar socialmente mediante a posse e o acúmulo de capital material e simbólico. As mercadorias, os objetos, as roupas e o corpo enquanto objetos de consumo passam a dizer a “verdade” sobre o sujeito constituindo suas referências, sua autoestima e sua identidade.

Em *Vida Líquida*, Bauman sugere-nos que, corriqueiramente, costumamos classificar os prazeres que o corpo produz e os quais se pode usufruir sob o título de “boa forma”, a qual, frequentemente, confunde-se com o ideal de saúde, ante as sociedades de consumidores e produtores.

Nas palavras do autor:

O ideal de “boa forma” tenta captar as funções do corpo como, acima de tudo, receptor e transmissor de sensações. Refere-se a sua capacidade de absorção, ao seu grau de sintonia com as delícias que estão sendo ou logo poderão ser oferecidas – prazeres conhecidos, desconhecidos, ainda não inventados, sequer imaginados e ainda inimagináveis, mas a serem alcançados, mais cedo ou mais tarde. Como tal, a “boa forma” não conhece limite superior: na verdade, ela é definida pela ausência de limite – mais especificamente, por sua inadmissibilidade. Seu corpo pode estar em excelente forma, não importa – sempre será possível melhorar. (BAUMAN, 2009: 122)

Estévão e Bagrichevsky (2004) exemplificam que métodos estatísticos e pesquisas quantitativas não têm conseguido responder à relação causal entre saúde e boa forma, questionando se, de fato, o exercício físico seria um gerador de saúde ou se outros fatores

determinantes da saúde, como o nível econômico, por exemplo, é que conduziriam às pessoas à prática do exercício físico.

Nesta pesquisa, alguns entrevistados fizeram essa relação, embora ficasse claro o interesse puramente estético, no decorrer da entrevista:

[Um corpo saudável] **“Fisicamente, seria ter uma boa disposição para a atividade física ... Tipo: Se dedicar ao ponto de melhorar pra assim atingir um objetivo desejado”.** (L.A.S.)

“Um corpo com todas as suas funções fisiológicas preservadas, com boa imunidade, livre de doenças, com capacidade física adequada pra realizar suas atividades de forma eficaz, com uma mente saudável.” (G.F.M.F.)

Neste sentido, Palma e colaboradores (2003), caracterizam as academias como um espaço frequentado por pessoas saudáveis, frequentemente em busca de objetivos puramente estéticos, os quais renovam-se continuamente.

Podemos perceber, em Bauman (2009), que a luta pela “boa forma” começa como uma “compulsão, a qual logo se transforma em vício”. E, “como tal, nunca termina”. “Lutar pela boa forma significa não ter descanso”, estar sempre vigilante em busca dos seus sonhos e seus objetivos. Ao enaltecer a dificuldade em começar/continuar e a impossibilidade de parar, essa ideia torna-se ainda mais irrefutável, conforme mostra a figura abaixo:



Exercício transformado em compulsão.

Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagem publicada em 12 de agosto de 2014.

Todavia, percebemos que a insatisfação do *bodybuilding* com o próprio corpo parece ser constante. Todos os entrevistados foram unânimes em demonstrá-la. Vejamos:

“Não estou satisfeito com os resultados.”

“Acho que de imediato teria que melhor [melhorar] os membros inferiores .. ganhar mais volume.”

“[Satisfeita] nunca estou. Orgulhosa sempre, satisfeita nunca.”

“Melhorou muito, ‘mais’ pode ficar melhor. Ainda não estou satisfeito”.

No *facebook*, o culto ao corpo é exacerbado por meio da exposição desenfreada de imagens (fotos/vídeos), textos e comentários acerca de treinamento, dieta, foco, determinação, disciplina... Em meio a postagens, curtidas e compartilhamentos, o assunto cresce na rede. Fazendo-se uma busca no *facebook*, utilizando-se as três palavras-chave (*no pain no gain, fitness e bodybuilding*) tem-se o seguinte:

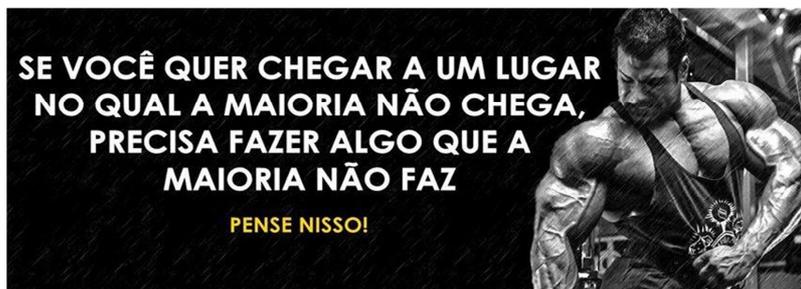
- ao digitarmos o termo *no pain, no gain*, a pesquisa retorna com 109 páginas e 98 grupos, com atribuições das mais diversas (desde saúde, beleza, centros de treinamento, treinadores, nutricionistas, liga esportiva, atletas e, inclusive, moda). Destes, a página *Sem dor, sem ganho – Brasil*, dedicada a interações acerca de um filme americano que traz dois fisiculturistas *bad boys* como protagonistas, tem mais de 1,5 milhão de curtidas e o maior dos grupos intitulados *No pain, no gain* conta com cerca de 20 mil pessoas interagindo entre si diariamente;
- utilizando-se o descritor *fitness*, são encontrados 42 grupos e 99 páginas, dentre os quais a página *Nestlé Fit*, que se descreve rapidamente como “Movimentos por uma vida mais saudável”, conta com mais de 5 milhões de curtidas; enquanto o grupo *Projeto Fitness do Canal do Ander*, possuía 75.115 membros, no momento da pesquisa; discutindo entre si sobre o “Projeto Verão”;
- ao pesquisarmos por *bodybuilding*, temos 100 páginas e 91 grupos, entre os quais, destacam-se a página *Bodybuilding.com*, voltada ao ramo de suplementos/vitaminas, com 2.652.484 curtidas e o grupo *Bobybuilding is my life*, com 42.115 membros.

Como podemos ver, o assunto é bem difundido na rede porque é também um assunto corriqueiro do mundo contemporâneo. O *bodybuilding* se constrói no mundo fora das redes

sociais da internet, mas suas implicações repercutem no ambiente virtual, porque o virtual é apenas um reflexo do que o ser humano vive e experencia (SILVA, [200-]). A agregação em grupos facilita a comunicação porque o indivíduo sente-se inserido entre iguais, conforme afirmam Smith e Stewart (2012):

os fóruns on-line não apenas apoiam a expressão de opiniões, mas expõem a transformação da opinião coletiva. Organizam redes de indivíduos díspares em comunidades comunicando sobre questões de pessoal importância. Apesar do rótulo, "comunidades virtuais" ou comunidades on-line não são menos "reais" do que os seus homólogos físicos, levando a efeitos comportamentais consequentes. Assim como o espaço físico, espaço virtual possui ambas as conexões, psicológicas e geográficas, em suas propriedades.

Na página-campo desta pesquisa, imagens motivacionais com frases de efeito/palavras de ordem autoexplicativas são rotineiramente compartilhadas, passando a ideia de pertencimento, de maneira que o indivíduo sente-se inserido no grupo, ficando à vontade para expor e debater as suas opiniões.



Imagens motivacionais frisando o interesse e a força de vontade promovem interação e integração no grupo, gerando debate e postagens de incentivo entre os membros.

Fonte: Facebook, grupo no *pain, no gain*: imagens publicadas respectivamente (em sentido horário) em 07 de setembro de 2014, 12 de outubro de 2014 e 29 de outubro de 2014.

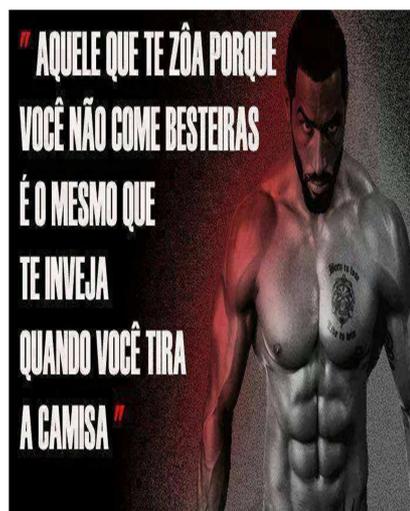
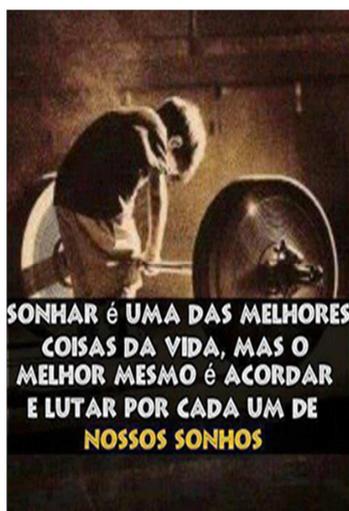
Na musculação, as motivações são as mais diversas. De acordo com Duarte e Mesquita (1996, p.145), entende-se por motivação um

conjunto de processos psicológicos e fisiológicos que levam um indivíduo a agir, a desencadear uma acção, a orientá-lo em função de certos objetivos. Representa o aspecto dinâmico da acção que, considerada no seu âmbito mais geral, é susceptível de influenciar o comportamento em múltiplos contextos da vida humana (familiar, profissional, escolar) e qualquer tipo de actividade [realização de necessidades primárias (---> homeostasia), estabelecimento e manutenção de laços afectivos, reconhecimento social, etc.].

Dentre essas motivações, pode-se destacar os fins claramente estéticos para melhorar a aparência (que é uma unanimidade no meio), a utilização como válvula de escape para o estresse diário, a realização de um sonho, a superação de conflitos pessoais (ser magro ou gordo ou baixo demais) até a revolta em virtude dos preconceitos sofridos pela prática do esporte.



Algumas das motivações dos fisiculturistas para a adesão à prática da modalidade. Em sentido horário: válvula de escape para as pressões do cotidiano, resposta às críticas de terceiros e conquista de sonhos.



Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagens publicadas respectivamente (em sentido horário) em 15 de agosto de 2014, 26 de agosto de 2014 e 01 de setembro de 2014.

Quanto à influência familiar, um dos entrevistados disse ter na mãe, sua maior influência. A filha de Sardinha, Lara, treina e compete influenciada pelo pai e diz amar o esporte, aspirando seguir carreira no meio. Recentemente, surgiu a “musinha fitness no

Instagram” que dividiu opiniões, mas corrobora o quanto o meio familiar é determinante na adesão à prática do fisiculturismo.

No que concerne à superação de conflitos pessoais, a altura apareceu nos inquiridos como algo que se mudaria, se fosse possível. Fernando Sardinha já foi chamado de “baixote” e costuma dizer que “como não pode crescer pra cima, cresce para os lados”. Uma das entrevistadas nesta pesquisa chegou a declarar que o ódio a havia dominado em virtude de todos os preconceitos que sofrera por ser demasiadamente magra.

Considerando-se como transgressor de uma sociedade igualitária, comparando-se a um grande herói musculoso, como o Incrível Hulk (Apêndice K – **Imagem 4**) parece fazer com que a verdadeira causa dos seus sofrimentos venham a ser esquecidos: o fato de ser “baixote”, por exemplo.



O bodybuilder julga-se diferente da grande maioria das pessoas. A associação com um super-herói como o Hulk cria uma sensação de independência e transgressão de regras que, para eles, é estimulante.

Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagem publicadas em 13 de outubro de 2014.

Segundo Fernando Sardinha, um fisiculturista “não quer ser bonitinho, ele quer ser atleta, ponto”. Comportamento similar às fisiculturistas entrevistadas por Estévão e Bagrichevsky (2004), que se consideravam atletas. Entretanto, os adeptos da musculação, iniciantes em geral, perseguem um corpo idealizado, “que deixe sua marca por onde for, que os faça ser lembrado”. Num culto claramente narcisista, foge-se do contexto da esportivização defendido por Hansen e Vaz (2004). Estévão e Bagrichevsky (2004) defendem que o fisiculturismo não é um esporte em si. Assemelha-se como tal em virtude da rotina

extenuante, da intensa dedicação reservada à prática e dos sacrifícios autoimpostos, mas seu sucesso não depende da força física que o atleta possua (produto da prática do exercício), pois esta nunca é utilizada e, sim o seu rendimento máximo no que concerne ao “aperfeiçoamento” de sua forma física.

Além disso, o próprio compartilhamento de imagens e o desfile de opiniões proporcionado nas redes tendem a motivar os membros do grupo, uma vez que eles sentem-se inseridos entre iguais, com aspirações e conflitos mutuamente comuns.

5.2 NO PAIN NO GAIN: O CORPO, UMA OBRA EM CONSTRUÇÃO

No mundo *fitness*, atribui-se ao corpo diversas associações: corpo-máquina (Le Breton, 2003), corpo-armadura (“*carrego comigo o meu corpo como se fosse uma armadura que é forjada todos os dias*”), corpo-templo (conforme próxima imagem), corpo-obra de arte (moldado, esculpido pelo treino intenso e vigoroso). Neste último, cabe uma das falas de Fernando Luiz Sardinha, quando defende:

“O fisiculturista é o esperto. Porque nós nos baseamos pelo espelho para saber aonde precisa de argila no seu corpo... E eu não vou colocar argila como um artista plástico. Eu vou treinar essa parte pra ficar em composição perfeita pro meu esporte”.

Segundo Le Breton (2007, p. 30), “a relação do indivíduo com seu corpo ocorre sob a égide do domínio de si. O homem contemporâneo é convidado a construir o corpo”, pois este é um ícone de apresentação pessoal. Para ele, “nossas sociedades consagram o corpo como emblema de si. É melhor construí-lo sob medida para derrogar ao sentimento de melhor aparência”. Este é o reflexo da sociedade focada no indivíduo, a qual preconiza a insatisfação constante como peça chave para o seu entendimento, uma vez que o corpo deve ser entendido como uma potencialidade elaborada pela cultura e desenvolvida nas relações sociais; uma vez que, se a sociedade líquida interpreta seus membros de acordo com suas condutas de consumi, poderia-se dizer que os *bodybuilders* são um exemplo disto levado ao extremo. Assim, esse corpo também terá que suportar a ansiedade eterna causada pelo desejo e constante insatisfação, pois é nele que serão experimentadas as satisfações dos desejos, acompanhadas da desconfiança de sua não realização.



Corpo comparado a uma entidade sagrada, que merece todo o esplendor das construções religiosas.

Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagem publicada em 17 de agosto de 2014.

O *bodybuilder* é isto: o construtor de sua imagem, alguém que se preocupa com minúcias, com detalhes. “Um hino aos músculos”, alguém que fabrica seu corpo como um anatomista meticuloso preso apenas à natureza subcutânea. Como afirma Fernando Sardinha: “O fisiculturista é um cara que se preocupa com detalhes do físico, como proporção, simetria, a ideia de se manter saudável o ano inteiro... Até pra provar que você continua a ser um campeão: você tem que se manter em dieta, se manter sempre em grande qualidade”.

O fisiculturista constrói seus limites físicos, enfrentando-os a cada dia, com base em uma ascese física de exercícios repetitivos, onde a dor entra como enfrentamento simbólico, pois acreditam que “quanto mais se sofre, mais os músculos se desenvolvem e são valorizados”. Assim, a dor deve ser enfrentada até seu completo esgotamento, para que as fibras sejam melhores trabalhadas e seus objetivos, conseqüentemente alcançados, demonstrando claramente que os limites devem ser superados “até onde você aguentar”, até o “ponto do músculo falhar”, até um “pouco mais do que você pensa que pode”.



Esgotamento físico que o bodybuilder se impõe, sem horário específico, conotação dada pela lua, demonstrando que “toda hora é hora para hipertrofiar”.

Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagem publicada em 24 de setembro de 2014.

Imagens como essas nos levam a entender melhor um dos muitos acrósticos atribuídos à palavra dor pelos fisiculturistas, conforme figura abaixo em que DOR significaria Disciplina, Objetivo, Resultado.



Acróstico atribuído à dor, que facilita a compreensão da representação atribuída a mesma pelos adeptos da modalidade; uma vez que consideram a sensação de dor como primordial para o sucesso nos resultados.

Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagem publicada em 11 de agosto de 2014.

Uma das referências mundiais na modalidade, o ator Arnold Schwarzenegger, é sempre citado ao discutirem o termo *no pain, no gain*, baseados, sobretudo, em muitos de seus discursos motivacionais, como: *“Enquanto você está aí fora, curtindo; alguém nesse mesmo momento aí fora está trabalhando duro. Alguém está ficando mais inteligente e alguém está vencendo. Lembre-se disso! Se você quer vencer, não há absolutamente nenhum atalho, apenas trabalho duro”*.

De acordo com Estévão e Bagrichevsky (2004), este chavão *“no pain, no gain”*, um dos maiores estandartes apregoados pela ideologia do *fitness*, tornou-se popular em meados da década de 1980. Em síntese, esta expressão incita os atletas a sempre ultrapassarem os limites físicos da dor durante o exercício intenso, pois só dessa maneira se pode obter os benefícios (estéticos, emocionais, morais e de saúde) preconizados em tais práticas.

Diante desta perspectiva, observamos no trabalho de Hansen e Vaz (2004) que as academias são espaços formais de educação e culto ao corpo, de maneira que, neste universo, *“o culto ao corpo engendra uma busca incansável trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais pretende-se superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais”*. A grande dedicação de tempo, os sacrifícios auto-impostos e a vigilância constante do corpo por fitas métricas, balanças, adipômetros e, especialmente, o espelho, faz com que as práticas corporais como a musculação tomem *status* de esportivização.

Conforme Gonçalves e Vaz (2012), não se pode negar o destaque alcançado pelo esporte na sociedade contemporânea, onde o mesmo representa uma forma privilegiada de disciplinamento, domínio e potencialização do próprio corpo, em suma, uma forma de educação do corpo. O que questiona-se são as relações dos atletas com seus próprios corpos, já que é comum promover o “culto a dor como algo em si moralmente positivo”, reduzindo, por vezes, o corpo à mera naturalidade e/ou condição de máquina.

Sardinha traz as ideias da Dietética Grega como meio para se tornar um campeão: “*Se você comer todos os dias, beber todos os dias, dormir todos os dias, treinar todos os dias, suplementar todos os dias, você se torna um campeão*”. Excetuando-se a ideia da suplementação e acrescentando-se os sacrifícios e renúncias a que os atletas se impõem, temos convergências com as ideias de Foucault, em *A Hermenêutica do Sujeito* (2006), onde o ocupar-se consigo era de extrema importância, mais que isso, era uma necessidade: “O cuidado de si não é mais um imperativo ligado simplesmente à crise pedagógica daquele momento entre a adolescência e a idade adulta. O cuidado de si é uma obrigação permanente que deve durar a vida toda”. (FOUCAULT, 2006, p. 108)

Para Sardinha, o cuidado apresenta relação direta com manter-se saudável, no aspecto físico, centrado no cuidado do “meu eu”, caindo no paradoxo saúde-bom forma trazido por Bauman (2009). Segundo ele, “*você pode ser um gordinho, mas fazendo musculação e ficar saudável. Você pode ser um magrinho e fazer musculação e ficar saudável*”. Nesse ponto, há divergências com Foucault, pois este considera que o cuidado de si é uma atitude para consigo, para com os outros e para com o mundo. Assim, Foucault defende que nos exercícios não se deve negligenciar o corpo, ainda que ele não seja em si mesmo um fim. Pois, se é verdade que o corpo não é grande coisa, nada mais sendo que um instrumento, mas é um instrumento cujas virtudes devem ser úteis às ações da vida. (FOUCAULT, 2006, 516-517).

Segundo Foucault, particularmente em Sêneca, encontra-se uma crítica bastante explícita às pessoas que dedicam seu tempo ao exercício dos braços, modelagem dos músculos, fortalecimento do dorso, pois, para ele, está é uma vã ocupação, visto que extenua o espírito, sobrecarregando-o com o peso do próprio corpo. (FOUCAULT, 2006, p. 518-519)

No *bodybuildier* vemos um único fator e o esgotamento do sujeito em busca disso: o corpo como precursor da personalidade, do comportamento, atrelando corpo-mente às práticas de si, como simulacro da própria identidade.

“Uma mente inteligente em um corpo forte comanda, Uma mente burra em um corpo fraco obedece. Nunca vai atingir seus objetivos principalmente se forem ruins” (M.F.P.)

É nesse sentido de arte que a constituição de si mesmo por meio da dietética instaura na cultura grega uma técnica de vida, e isso se faz por um “duplo registro”: a boa saúde do corpo e o bom estado da alma. O regime físico deve-se ordenar por um equilíbrio corporal, sem desenvolver exageradamente o corpo. Esse excesso atlético adormece a razão segundo Platão, por isso o mesmo reprovava os atletas olímpicos que não mantinham uma temperança entre o corpo e a alma. Manter a temperança entre os prazeres ligados ao sexo é objetivo da *Chresis*, é onde decidimos aplicar o uso de nossos prazeres. Ou seja, manter a temperança é essencial para entendermos que, para os gregos, principalmente para Aristóteles, o prazer sexual não é ruim, tampouco superestimado, é antes uma questão de moderação do que de abstinência ou falta dele. Do mesmo modo, trata-se de moderação na alimentação e nas bebidas (Foucault, 2006).

Complementando esta afirmativa, em *O uso dos Prazeres*, Foucault destaca que a dietética compreende os exercícios, os alimentos, as bebidas, os sonos, as relações sexuais. Ele destaca que no pensamento grego todas essas coisas deveriam ser medidas, distinguindo-se dentre os exercícios, os que são *naturais*, como andar ou passear e aqueles que são violentos, *não naturais*, como a corrida ou a luta. Então se fixa quais convém praticar, e com que intensidade, em função de diversos fatores (hora do dia, do momento do ano, da idade do sujeito e da sua alimentação). Aos exercícios relacionam-se os banhos (mais ou menos quentes, a depender da estação, da idade, das atividades e das refeições que foram feitas ou que ainda se vai fazer). O regime alimentar – comida e bebida – deve levar em conta a natureza e a quantidade do que se absorve, o estado geral do corpo, o clima, as atividades que se exerce. As evacuações – purgações e vômitos – vêm corrigir as práticas alimentares e seus excessos. Também o sono comporta diferentes aspectos que o regime pode fazer variar: o tempo que lhe é consagrado, as horas escolhidas, a qualidade do leito, sua dureza, seu calor.

O regime, portanto, deve levar em conta, numerosos elementos da vida física de um homem, ao longo de todos os dias, do levantar ao deitar; pois, quando detalhado, assume a forma de uma verdadeira agenda do dia. Ao longo de todo o tempo, e a propósito de cada uma das atividades do homem, o regime problematiza as relações com o corpo e desenvolve um modo de viver cujas formas, escolhas e variáveis são determinadas pelo cuidado com o corpo.”. (FOUCAULT, 1998, p.93)

5.3 O PAPEL DA ALIMENTAÇÃO PARA OS *BODYBUILDERS*

As sociedades modernas tornaram-se lipófobas: odeiam a gordura. De acordo com Fischler (1995), nossa sociedade contemporânea parece desejar um corpo absolutamente livre de qualquer vestígio de adiposidade, onde apenas o músculo é considerado nobre. Nestas aspirações, insere-se um contexto geral de depreciação crescente da gordura, onde o gordo e o obeso, principalmente, são taxados como doentes, independentemente de fatores de riscos associados ou não. Afinal, “o discurso sobre a saúde e a obesidade, em especial, será mais do que nunca, um discurso moral, fundado na responsabilidade individual, mas sobretudo sobre a culpabilidade” (FISCHLER, 1995, p. 307).

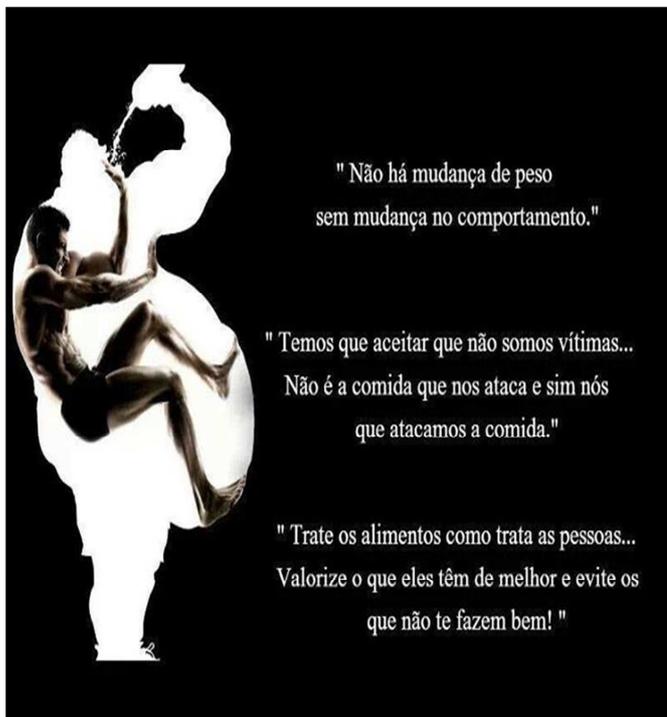
Frases como: “*pra quê ser gordo se você pode mudar isso*” ou “*só é gordo quem quer*” são frequentes em nosso cotidiano e, no mundo *fitness* tendem a figurar com tons pejorativos em determinadas “brincadeiras”, como observado na **Imagem 27** (Apêndice K):



Postagem relacionada à aversão à gordura que o bodybuilder apresenta. Recebeu muitos comentários, como: “só é gordo quem quer”; “pra quê ser gordo se você pode mudar isso” e frases de “incentivo” como: “justamente”, “isso”, etc.

Fonte: *Facebook*, grupo *no pain, no gain*: imagem publicada em 03 de setembro de 2014.

As imagens que se seguem merecem uma análise aprofundada por trazerem, respectivamente um indivíduo aparentemente despindo-se de seu corpo obeso e construindo para si um corpo atlético, irretocável; e, um esportista escalando um corpo gordo, o qual já é culpabilizado na própria imagem, com uma garrafinha que induz sua condição ao consumo de refrigerantes.



Estas imagens deixam clara a aversão à massa gorda e a hipervalorização dos músculos. A primeira parece retomar a ideia de Bauman da sociedade de consumo, do descarte; ao passo que a segunda enfatiza a necessidade de mudanças no estilo de vida, destacando mais uma vez a ideia de que “só é gordo quem quer”.

Fonte: Facebook, grupo no pain, no gain: imagens publicadas, simultaneamente, em 11 de setembro de 2014.

Estes dados remetem ao pensamento de Le Breton (2003: 43) que diz: [o *bodybuilder*] “assume seu corpo como uma segunda pele, um sobrecorpo, uma carroceria protetora, com a qual se sente finalmente protegido em um universo do qual controla todos os parâmetros”.

As **imagens 48 e 49** (Apêndice K) encerram o ciclo de aversão lipídica escancarada. A primeira delas denota ao obeso a ideia de preguiçoso, ao trazer a imagem de um cidadão sentado, cabisbaixo, triste e, logo no quadrinho subsequente, um boneco em movimento associado ao início das melhorias em sua vida. Já a segunda imagem, traz ao fundo, 2

imagens de mulheres; uma claramente obesa na frente, parcialmente encoberta por alguém “em forma” e a afirmação de que a mudança de hábitos (e de corpo) está associada a a prática de amor próprio e de cuidados pessoais.



Legenda da imagem 1:

<Não importa em qual forma você esteja...>

...O primeiro passo é sempre levantar do sofá.”

<Quando você juntar força de vontade suficiente para começar a mudar seu corpo, é aí que sua vida começa a mudar para melhor!>



Legenda da imagem 2:

<Que futuro você pretende ter?>

<Se é o seu caso mude seus hábitos: inclua na sua rotina diária a prática de amor próprio e de cuidados pessoais.>

Fonte: Facebook, grupo *no pain, no gain*: imagens publicadas, respectivamente, em 18 e 19 de agosto de 2014.

Para muitos, essas imagens podem ser encaradas apenas como motivacionais, no entanto, trazem elementos para reflexão: Ora, seria o obeso alguém sem força de vontade? Ou sem amor próprio? Estaria o obeso fadado ao fracasso? O obeso seria um culpado ou uma vítima da sociedade? Ou seria um transgressor?

A sociedade e sua ditadura da beleza pregam que a felicidade está atrelada a um corpo esbelto, onde quanto mais eu me submeter aos padrões exigidos, mais chances terei de obter sucesso, amor, dinheiro e admiração. Por isso, quando o o obeso se mostra feliz consigo mesmo, ele se mostra como um transgressor ou é interpretado como tal.

A modernidade líquida tem o lixo como ação final, ou seja, não se pode esquecer que por trás dessa ditadura estética há uma infinita gama de produtos prometendo o alcance do corpo ideal e da consequente felicidade, que poderá gerar satisfação plena.

O incômodo que o obeso provoca, especialmente, o obeso feliz que se aceita, vem do fato de que a maioria das pessoas se esforça muito para se encaixar nos padrões de beleza, onde o gasto, tanto dinheiro quanto tempo, é altíssimo e está baseado na crença de que eu só vou alcançar a felicidade (no amor, na carreira, etc.) quando eu me encaixar nos padrões. O obeso feliz e bem-sucedido, vem na contramão disso e causa a impressão de ter “furado a fila”, de ter “roubado no jogo”.

De acordo com Fischler (2005, p. 73), os obesos são, na maioria dos casos, percebidos como únicos responsáveis por sua condição, uma vez que comem muito e são incapazes de se controlar, conforme se pensa. Assim, afirma Fischler, a obesidade é remetida à gula e percebida como violação às regras da divisão dos alimentos, “sendo necessário restituir à coletividade, sob uma forma qualquer, esse excesso de comida tornado excesso de peso e, de um só golpe compensar a ausência de participação”. Só assim, o obeso poderá ser classificado de acordo com a ambivalência que lhe é atribuída: obeso, maligno ou ambíguo.

Essas análises preconizam o que afirma Iriart et. al. (2009), “a gordura é vista como a grande vilã no caminho do corpo perfeito e o objetivo é erradicá-la por completo”. Sabe-se que todos os nutrientes são importantes para manutenção da boa saúde: os carboidratos, para gerar a energia necessária a todo o trabalho do corpo; as proteínas, para participar da síntese celular, processos metabólicos e, no caso do *bodybuilder*, hipertrofiar; e, os lipídios, importantes constituintes de membranas celulares, participante da síntese de diversos hormônios, além de componente de reserva, caso haja alguma emergência. E os *bodybuilders* sabem disso. Atribuem à alimentação, um certo relevo para alcançar suas metas; atribuindo a proteína imensa significância e depreciando, na maior parte das vezes, os lípidios. Apenas uma entrevistada relatou algo sobre a importância do consumo de gordura para o organismo. Segundo ela, o “organismo também precisa de gordura boa”.

Nas entrevistas que as referências nacionais concedem, dá-se muito enfoque ao consumo aumentado de proteína, às oscilações de carboidrato e, principalmente à polêmica que envolve os esteroides anabolizantes e o uso de suplementos alimentares. Este consumo, todavia, já é considerado como absolutamente normal, por vezes necessária, pela mídia.

Em geral, o cardápio de um fisiculturista não é muito variado, diferenciando-se de acordo com o fato de está em competição (“on”) ou fora de competição (“off”). Atualmente, existem três pratos considerados como base, para a fase “on”: batata-doce, frango e ovos. Nas variações, costumam entrar: aveia, arroz, carnes vermelhas, frutas, laticínios, peixes e verduras; além da presença constante do suplemento alimentar, dos quais o largamente utilizado é o *Whey Protein*, conforme os dados coletados. Os *bodybuilders* alimentam-se regularmente 6 vezes ao dia, com pouco sal e grandes variações de carboidratos (“um dia com muito carboidrato, outro com pouco carboidrato, em outro ainda com as mesmas quantidades de carboidrato/proteína”, como afirma Sardinha). Além disso, ingerem muita água e treinam com um dia de descanso. Todavia, quando estão em competição (on), o carboidrato é completamente retirado da dieta (“*diminui a retenção de líquido no músculo*”); nos 3 dias antecedentes à disputa, o sal é completamente retirado e a água é restrita (“*aumenta a definição corporal*”); há uma maior ingestão ainda de alimentos proteicos e o treinamento não é interrompido.

Apesar de atribuírem grande relevância à alimentação, os *bodybuilders* consideram-na insuficiente, de forma isolada. Quando questionados acerca da própria alimentação, todos avaliaram como sendo “ótima” ou “boa”; mas relataram o uso de suplementação para “*conseguir acelerar os resultados*” ou para “*sintetizar substâncias que o corpo não produz*”. Dentro do universo do fisiculturista, o suplemento é algo natural. E necessário. Ao *Conexão Repórter*, entrevista postada no grupo no dia 21/08/2014 (Apêndice G), Sardinha chegou a incentivar a substituição de uma refeição por um *shake* e dizer que “suplemento, a mamãe dá pra gente quando a gente é pequeno”. A suplementação costuma ser indicada nas academias, sem qualquer exame prévio ou avaliação nutricional do atleta, apenas com o objetivo de acelerar o ganho de massa magra ou a substituição de massa gorda pela mesma.

Nesse contexto, a inexistência de orientação de um médico ou nutricionista torna-se um fator preocupante, tendo em vista que, embora as pessoas estejam em busca de um corpo esteticamente perfeito, a falta de orientações adequadas faz com que, frequentemente, usuários de academias abusem de substâncias que prometem potencializar, no menor tempo

possível, seus objetivos, como por exemplo, os suplementos alimentares (FORTES et. al, 2012).

Este comportamento é também incentivado por Leo Stronda, um *rapper*, fisiculturista, ídolo dos mais jovens, que cria e comanda o Canal “Fábrica de Monstros”. Seu maior sucesso intitulado “Bonde da maromba” diz: “*Equipe tá formada, só viciado no esporte/Suplementação pra animal de grande porte/No pós-treino minha shakeira tá como? Sempre lotada/É whey, malto, gluta e outras parada*”.

Quanto ao uso de esteroides anabolizantes, há muita controvérsia; mas a maioria esmagadora os utiliza e considera normal “*para as coisas que fazem*”, pois, segundo eles são hormônios produzidos pelo próprio corpo que são utilizados em situações específicas.

No estudo de Iriart (2009), os frequentadores de academia de alto padrão tendiam a ocultar o uso da substância esteroide anabolizante, o que poderia explicar o comportamento de Leo Stronda quando interrogado por diversas vezes (entrevista concedida ao programa Conexão Repórter, postada no grupo no dia 21/08/2014, conforme Apêndice G), se a expressão “*outras paradas*” presente em sua composição induziria ao consumo de anabolizantes, o mesmo tê-lo negado veementemente; ainda que a continuação da própria letra traga que “*espinhas me condenam*”, e as espinhas sejam um dos efeitos colaterais atribuídos ao uso de anabolizantes (IRIART, CHAVES, ORLEANS, 2000).

Entretanto, o uso dos esteroides anabolizantes costuma ser tratado com naturalidade pelos *bodybuilders*. Fernando Sardinha tentou atrelá-lo a sua função natural (cura do câncer ou da AIDS), mas admitiu abertamente tê-lo utilizado em situações específicas pois “*outros irão utilizar para conseguir o algo mais*”; sendo totalmente consciente dos possíveis efeitos colaterais associados. Este é o pensamento mais comum entre os *bodybuilders*, mesmo tendo consciência dos possíveis efeitos. Enfatizam que “*a musculação não tem nada a ver com droga. Musculação é um mero levantamento de peso, é uma ginástica resistida;*”ele se contradiz ao questionar: “*a diferença realmente entre a droga e o veneno... E o... E o remédio, é a dose, né?*”

Em todas as postagens veiculadas na página, apenas um vídeo (**Apêndice J**) não considera o uso de esteroides anabolizantes como necessário, considerando como essencial apenas “*o que está dentro de si*”. Todavia, para quem pretende hipertrofiar exageradamente os músculos, os anabolizantes permitem ultrapassar os próprios limites fisiológicos, sendo necessário, apenas, ter conhecimento acerca dos mesmos; o tal “PHD” preconizado por

Sardinha. Este conhecimento, inclusive, aparece como revolta quando a mídia aborda o assunto:

“Programa da Ana Maria Braga, falando sobre Esteroides Anabolizantes... Mano. Incrível a forma de como a "Mídiuzinha" menciona o assunto. Se fosse tão maléfico assim não existiriam tantos Bodybuilders por ai.... Tenso!!!” (L.F.S.)

Para as classes populares, os anabolizantes “aparecem como meio mais barato de construção do corpo ideal na ausência de recursos financeiros para comprar suplementos alimentares e manter uma alimentação adequada”. (IRIART; CHAVES; ORLEANS, 2009)

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O corpo líquido não foi feito para durar. Na busca incessante pela perfeição, ele esmiúça-se, devaneia-se, reinventa-se. A cada nova reavaliação do *shape*, novas metas são traçadas, novos sonhos almejados, novas expectativas geradas... O corpo tornou-se um produto de consumo e de exibição nas vitrines reais e virtuais, já que a linha que separa ambos os espaços são extremamente tênues.

Com as análises dos dados, percebe-se que a cultura da boa forma nas redes sociais, enquanto sintoma da sociedade atual, compreende as seguintes características: (1) estimula a proliferação e o compartilhamento de publicações que pressupõem o consumo do/para o corpo, de ideias, de vestuários, de conhecimentos e de comportamentos associados à prática do exercício físico vinculado ao alcance da boa forma, (2) o corpo produz-se por meio de sofrimentos autoimpostos, os quais perpetuam uma insatisfação constante, onde passa a ser, continuamente, uma obra em construção, comparado a um templo ou máquina em potencial, (3) neste contexto a proteína é hipervalorizada em detrimento ao acúmulo de gordura no organismo. Além disso, a alimentação é considerada um tópico de relevo para a prática do esporte, porém, é considerada insuficiente, fazendo-se necessário complementá-la com suplementos, naturais ou não, para alcançar com maior precisão e rapidez às metas traçadas.

O ambiente virtual emerge como um novo campo para a pesquisa e muitos já têm sido os estudos desenvolvidos neste meio. O virtual é também o real, ambos são indissociáveis, imbricam-se na construção do sujeito. Assim sendo, é imprescindível que tal esfera de convívio humano seja também um dos espaços a serem investigados na sociedade atual.

Nesta pesquisa, relatou-se intensa dificuldade quanto à coleta dos dados no que concerne ao Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e na permanência do contato com os participantes. A praticidade e a velocidade da vida contemporânea exigem também mudanças na metodologia de pesquisa. Dessa forma, sugere-se que sejam analisadas as possibilidades de inclusão de TCLE com assinatura digital, próprios para a pesquisa em redes; o que, sem dúvidas, facilitaria a obtenção de entrevistas, dada a ausência de encontro face a face na pesquisa virtual.

O corpo é um descritor da vida do sujeito e, no caso, do *bodybuilder*, seu corpo é mais que isso: é sua própria vida. Sua prática esportiva é sua razão de existir e é para/por ela que o

fisiculturista vive, pautado sobre a construção de sua identidade por meio dos músculos. Como um profissional de Nutrição pode apoiar tais pessoas? Compreender o fenômeno da boa forma e as minúcias do universo *fitness* são formas de promover um diálogo mútuo em busca do cuidado.

No esforço incansável do fisiculturista, novas possibilidades de questionamentos surgem: como e com que intensidade a dor é percebida pelos *bodybuilders*? Até que ponto, há a consciência do esforço que produzem e quais seriam, então os seus limites? Há limites? Seria a experiência do bodybuilder uma experiência do excesso, circunvizinha a outras práticas do dispêndio como, por exemplo, as sadomasoquistas? São perspectivas que me inquietaram após a conclusão deste trabalho; as quais, certamente, buscarei responder em um futuro breve.

REFERÊNCIAS

BARDIN, L. Organização da análise. In.: _____. **Análise de conteúdo**. 4 ed. Lisboa/Portugal: Edições 70, 2010. 121-128.

BAUMAN, Z. **Vida Líquida**. 2ª ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editora, 2009.

CARDOSO JR., Para que serve uma subjetividade? Foucault, tempo e corpo. **Psicologia: Reflexão e Crítica**, Assis (SP), v. 18, n. 1, p. 343-349, 2005.

CASTELLS, M. **A sociedade em rede**. 2. ed. São Paulo: Paz e Terra, 1999.

CONTRERAS, J.; GRACIA, M. Corpos, dietas, culturas. In.: _____. **Alimentação, sociedade e cultura**. Rio de Janeiro: Editora Fiocruz, 2011. 289-331.

ESTÉVÃO, A.; BAGRICHEVSKY, M. Cultura da “corpolatria” e bodybuilding: notas para reflexão. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, São Paulo, v. 3, n. 3, p. 13-25, 2004.

FISCHLER, C. La sociedade lipófoba. In.: _____. **El (h)omnívoro: el gusto, la cocina e el cuerpo**. Barcelona: Editorial Anagram, 1995. 297-321.

_____. Obeso benigno, obeso maligno. In.: Sant’anna, D. B. **Políticas do Corpo**. 2 ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2005. 69-80.

FOUCAULT, M. **A Hermenêutica do Sujeito**. 2 ed. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

_____. **O Uso dos Prazeres: História da Sexualidade 2**. 8 ed. Rio de Janeiro: Editora Graal, 1998.

GASKELL, G. Entrevistas individuais e grupais. In.: BAUER, M. W.; GASKELL, G.. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. 6 ed. Rio de Janeiro: Vozes, 2007. 64-88.

GONÇALVES, M. C.; VAZ, A.F. Educação do corpo, dor e sacrifício: um estudo com competidores de atletismo. **Revista Ibero-Americana de Educação**. Santa Catarina, v. 58, n.1, 2012. p. 1-10.

HANSEN, R.; VAZ, A.F. Treino, culto e embelezamento do corpo: um estudo em academias de ginástica e musculação. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**. Campinas, v.26, n.1, 2004. p. 135-152.

HILGERT, José Gaston. A construção do texto “falado” por escrito: a conversação na *internet*. In: PRETI, Dino (org.) **Fala e escrita em questão**. São Paulo: Humanitas, FFLCH, USP, 2000.

IRIART, J. A. B.; CHAVES, J. C.; ORLEANS, R. G. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Caderno Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 25, n. 3, p. 773-782, 2009.

LE BRETON, D. **Adeus ao Corpo: Antropologia e Sociedade**. 2ª ed. Campinas/SP: Papius 2007.

MANN, C.; STEWART, F. *Internet Communication and Qualitative Research: a handbook for researching online*. London: **SAGE Publications**: 2000.

MARTELETO, R. M. Análise de redes sociais: aplicação nos estudos de transferência da informação. **Ciência da Informação**, Brasília, v. 30, n. 1, p. 71-81, jan./abr. 2001.

MENDES, P. M. C. **Dos Contornos do Corpo às Formas do Eu: a Construção de Subjetividades Femininas na Revista Sou Mais Eu**. 2010. 146 f. Dissertação (Mestrado em Comunicação Social). Universidade Federal da Paraíba. João Pessoa. 2010

MESQUITA, R.; DUARTE, F. **Dicionário de Psicologia**. 1 ed. Plátano Editora, 1996.

MONTANARI, M. Dize-me o quanto comes... ... E o quê. In.: _____. **Comida como cultura**. 2 ed. São Paulo: Editora SENAC, 2010. 115-130.

PALMA, A.; SALOMÃO, L.C.; NICOLODI, A.G.; CALDAS, A. Reflexões acerca da adesão aos exercícios físicos: comportamento de risco ou vulnerabilidade? **Revista Movimento**. v.10, n. 21, 2003. p.83-100.

PENN, G. Análise semiótica de imagens paradas. In: BAUER, Martin W; GASKELL, G. **Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático**. Petrópolis: Vozes, 2003.

RIFIOTIS, T. ; MAXIMO, M. E.; LACERDA, J. de S.; SEGATA, J. **Antropologia no cyberespaço**. Florianópolis: Editora UFSC, 2010.

SABINO, C. **O Peso da Forma: cotidiano e uso de drogas entre fisiculturistas**. 2004. 366 p. Tese (Doutorado em Sociologia e Antropologia) – Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2004

SANT'ANNA, D. Brasil: o belo, o esbelto, o sadio. In.: FISCHLER, C.; MASSON, E. **COMER: a alimetação de franceses, outros europeus e americanos**. São Paulo: Editora SENAC, 2010. 325-334

SANTOS, L. A. S. **O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares no mundo contemporâneo**. Salvador: EDUFBA, 2008.

SCATOLIN, H. G. As Imagens do Corpo: as energias construtivas da psique. **Revista de Psicologia**. São Paulo, v. 21, n.1, 115-120, 2012.

SILVA, L. J. O. L. COMUNICAÇÃO: A Internet – A geração de um novo espaço antropológico. Disponível em: <http://bocc.ubi.pt/pag/silvalidiaoliveiraInternetespacoantropologico>. Acessado em 13 mar 2014.

SMITH, A. C. T.; STEWART, B. Body Perceptions and Health Behaviors in na Online Bodybuilding Comunnity. **Qualitative Health Research**, v. 22, n. 7, 971-985, 2012.

TOMAÉL, M. I.; ALCARÁ, A. R.; Di CHIARA, I. G. Das redes sociais à inovação. **Revista Ciência da Informação**. Brasília, v. 34, n. 2, p. 93-104, maio/ago. 2005.

TURATO, E. R. **Tratado de metodologia da pesquisa clínico-qualitativa: construção teórica-epistemológica, discussão comparada e aplicação nas áreas de saúde e humanas**. Rio de Janeiro: Editora Vozes, 2003.

APÊNDICES

APÊNDICE A – Guia de Questões

- Questões prévias
 - Você pratica musculação?
 - Qual a sua idade?
- Roteiro:
 - O que te motivou a buscar a musculação?
 - Qual a intensidade do exercício físico que você pratica?
 - O que você entende por boa forma?
 - O que você mudaria no seu corpo?
 - O que você considera como um corpo saudável?
 - Seu corpo é saudável?
 - O que você acha da sua alimentação?
 - O que é ser um bodybuilder pra vc?
 - Você acrescentaria alguma pergunta a essa entrevista? Se sim, qual?

APÊNDICE B – 1ª entrevista

(Saudações e apresentação – A. M.)

1. Qual a tua idade? **18 anos.**

2. Você pratica musculação com o objetivo de competição?

Pratico musculação há 10 meses, meus objetivos são ter uma boa saúde e o principal é a competição.

3. O que te motivou a buscar o fisiculturismo?

Sempre gostei de esportes, desde muito cedo quis entrar na academia, mas só aos 17 anos após alguns problemas pessoais, procurei a musculação como válvula de escape.

4. Qual a intensidade dos teus treinos?

Treinos muito puxados, com foco em hipertrofia, sempre com duração de 50min a 1h10.

5. Quantas vezes por semana? **6.**

6. Lá na 1ª resposta você falou em busca da saúde, o que você considera como um corpo saudável?

Ser capaz de realizar atividades comuns do dia-a-dia (trabalhar, caminhar, estudar...) e ainda ter disposição para realizar atividades esportivas.

7. Diante disso, você considera seu corpo saudável?

Sim, mas não estou satisfeito com os resultados, acho que isso é um das principais características, não se acomodar, procurar sempre ganhos dentro do esporte.

8. O que você mudaria no seu corpo?

(Risos) A altura (Risos). Mas, sério, mudaria o BFF, minha meta é chegar aos 80 kg com o índice de gordura corporal abaixo dos 8%.

9. Você poderia definir o que é ser um *bodybuilder* pra você?

Traçar metas e trabalhar para cumpri-las. Alguém que está treinando diariamente para atingir objetivos dentro do fisiculturismo, abrindo mão de várias coisas que são comuns para outras pessoas, como por exemplo, o consumo excessivo de álcool ou açúcar.

10. Você fala na renúncia ao consumo excessivo de açúcares... Poderia falar como é a sua alimentação? O que você acha da sua alimentação, de uma forma geral?

Eu não sigo mais dietas, tive que abrir mão disso quando comecei a morar fora. Mas por 4 meses fiz uma dieta onde fazia as refeições de três em três horas, diminuí o consumo de sal/açúcar, priorizei frutas e alimentos naturais. Consultei um nutricionista que me passou algumas medidas para se adotar na hora das refeições.

11. Só para encerrarmos, o que você entende por boa forma?

Seria o indivíduo com uma boa simetria, sendo que as medidas superiores e inferiores dos membros e do tronco estejam em harmonia.

12. Você teria mais alguma coisa a acrescentar, sentiu falta de alguma pergunta?

Não, apenas gostaria de ressaltar que os ganhos dentro do *bodybuilder* são lentos, o esforço é grande, mas com paciência e dedicação os resultados são possíveis para todos, uns com mais dificuldades devido a sua genética.

(Agradecimentos e saudações)

APÊNDICE C – 2ª entrevista

(Saudações e apresentação – L.A.S.)

1. Antes de mais nada, qual a tua idade?

Tenho 19 anos. (Troca de computador)

2. Você pratica musculação? **Sim.**

3. Qual é a intensidade do teu treino?

Quando estou em competição, procuro fazer 2 horas de exercício físico por dia.

4. Quantas vezes/semana?

Acordo pela manhã e faço uma hora de corrida e pela tarde vou malhar mais uma hora, sempre me hidratando, todos os dias da semana.

5. Qual o teu objetivo para a musculação? **Na maior parte do tempo, levo a musculação como uma atividade física que gosto de praticar, assim como gosto de fazer trilhas, andar à pé, andar de bicicleta, correr, nadar, esse tipo de coisa. (...) Porém quando vai se aproximando das competições, procuro me dedicar mais na parte de musculação e dieta.**

5. Me fala um pouco da tua alimentação, como ela é, o que você acha dela?

De uma forma geral, é rica em proteína e carboidrato e procuro sempre tomar alguns aminoácido que o corpo não consegue produzir naturalmente ou por ingestão de alimentos ...

(O entrevistado pergunta se está se saindo bem) ☺

6. O que te motivou a buscar a musculação?

A maior motivação foi minha mãe. Ela já pratica musculação 'á' mais de 12 anos ai cresci com ela me levando pra academia junto com ela, sempre que ia malhar. Sempre queria entrar mas nunca tinha a idade certa pra poder frequentar. Quando completou meus 14 pra 15 anos entrei.

7. O que você acha do seu corpo?

Acho normal pra as coisas que faço e que pode melhorar em algumas partes ...

8. O que você melhoraria no seu corpo?

Tanta coisa que não dá nem pra contar ... rrsrs'

9. Mas, quanto à prática do esporte em si, você gostaria de alterar alguma coisa?

Acho que de imediato teria que melhor os membros inferiores ..

10. Por quê?

Tenho que ganhar mais volume.

11. O que você entende por boa forma?

Em forma, pra mim seria, está de bem com o seu corpo, se sentir bem não só externamente como tbm interna.

12. O que você considera um corpo saudável?

Fisicamente, seria ter uma boa disposição para a atividade física ... Tipo: Se dedicar ao ponto de melhorar pra assim atingir um objetivo desejado

13. E você considera o seu corpo saudável?

De uma forma geral, considero que tenho um corpo bastante saudável.

14. Diante de tudo isso, você poderia definir o que é ser um bodybuild pra você?

Bodybuild é um estilo de se levar a vida que tem de ser calculado 24 horas.

15. Você sentiu falta de alguma pergunta ou teria algo mais a acrescentar?

Pra mim não faltou não. Acrescentar só dizendo que independente de tudo, sempre dê o melhor de si.

(Agradecimentos e saudações)

APÊNDICE D – 3ª entrevista

(Convite, saudações e apresentação – G.F.M.S.)

1. Inicialmente, qual a tua idade? **25 anos.**
2. Você pratica musculação? **Sim.**
3. Qual a intensidade do exercício que você pratica? **Alta.**
4. Qual a tua rotina de treinamento? **1:30 h/dia; 5 dias/semana, focando sempre na hipertrofia.**
5. O que te motivou a buscar a musculação? **Estética.**
6. O que você considera estética? **Melhorar a aparência física.**
7. Você está satisfeito com os resultados? **Melhorou muito, ‘mais’ pode ficar melhor. Ainda não estou satisfeito.**
8. O que você mudaria no seu corpo? **Aumentaria a definição do corpo e aumentaria também o tamanho das panturrilhas.**
9. Qual o seu ideal de boa forma? **Corpo simétrico com bom volume e definição.**
10. E o que seria um bom volume ou uma boa definição pra você? **Com músculos aparentes.**
11. Você poderia me falar como é a sua alimentação? **Posso. Quer que eu divida por refeição?**
12. Pode ser. **Café da manhã: geralmente faço uma vitamina com babana, whey, aveia e leite. Lanche da manhã: iogurte natural com granola + uma maçã. Almoço: feijão, arroz branco, carne ou frango ou peixe e tomate e alface. (Pausa)... Aí, você come mais alguma coisa? Lanche da tarde: sanduíche com queijo e presunto ou o mesmo que lanche da**

manhã. Jantar: arroz com atum ou pão integral com ovo. Logo antes de dormir albumina mistura com whey.

13. O que você acha da sua alimentação? **Eu acho boa... Kkkk**

14. Eu esqueci de perguntar em que horário você treina, geralmente? **Treino geralmente 30min depois do lanche da manhã ou depois do almoço. Se for depois do almoço, uma hora depois.**

15. Aí, depois do treino você come mais alguma coisa? **Após o treino tomo whey com alguma fruta.**

16. Você utiliza algum outro suplemento fora o Whey e a albumina? **Termogênico e BCAA.**

17. Como é o seu uso destes suplementos? **Os horários? É, se é junto com a alimentação, dosagens, essas coisas... Whey e albumina já falei como é... Rrsrs... BCAA é durante o treino. E termogênico, 30 minutos antes do treino. Quanto as dosagens eu uso o que vem indicado no rótulo.**

18. Como você avalia o uso desses suplementos? **Com o uso de suplementos consigo atingir melhor os meus objetivos.**

19. Qual a sua definição para um corpo saudável? **Um corpo com todas as suas funções fisiológicas preservadas, com boa imunidade, livre de doenças, com capacidade física adequada pra realizar suas atividades de forma eficaz, com uma mente saudável.**

20. Você considera seu corpo saudável? **Até o momento, sim!**

21. O que é ser *bodybuilder* pra você? **Fisiculturismo é o esporte mais lindo que existe, um esporte difícil onde você tem que melhorar a cada dia. Ser um bodybuilder é um estilo de vida que você carrega com você, dando o melhor de si a cada dia.**

22. Relacionada à atividade física que você pratica, tem alguma coisa que você gostaria de acrescentar, sentiu falta de alguma coisa? **Não, só acrescento que a atividade física está relacionada não apenas com bem-estar físico, mas também com mental.**

(Agradecimentos e saudações)

APÊNDICE E – 4ª entrevista

1. Qual a tua idade? **19 anos.**
2. Você pratica musculação? **Pratico musculação, meu sonho é competir.**
3. Qual a intensidade do exercício que você pratica? **Treino de Segunda a Sexta, 1 hora e meia. Meu treino é de alta intensidade, com ‘descaso’ de 60seg cada repetição**
4. O que te motivou a buscar a musculação? **Querer ser diferente, queria ser notada. Era chato passar despercebida por todos. ‘o’ ódio tomou conta de mim. ‘rs’**
5. Rs. Como assim? **Deixa eu explicar rs... Eu era muito magra, não gostava daquilo que via no espelho, não estava satisfeita.**
6. Huum... Entendi. E hoje, você está satisfeita com os resultados? **Não, nunca estou. Orgulhosa sempre, satisfeita nunca.**
7. Mas... Aquele ódio inicial, como ele está atualmente? **Diminuiu bastante, mas às vezes, ele volta... Num olhar de preconceito e ‘talz’... ‘Me sinto’ melhor, mas nada satisfeita.**
8. O que você acha que falta? **Ganhar uns 8 ‘kilos’, ter um corpo bom para competir um dia...**
9. O que você mudaria no seu corpo? **Tudo, desde o ombro até a panturrilha.**
10. Qual o seu ideal de boa forma? **Atualmente mesmo é chegar nos 70 kg.**
11. Mas, o que você entende por boa forma? **Entendo que sem dieta não chegamos em lugar nenhum. Sem dieta, impossível ter o corpo dos sonhos.**
12. Qual seria o corpo dos seus sonhos? **Quer uma foto ou uma resposta? Kkkkk**

13. Pode ser uma resposta mesmo... Rs. **Um corpo grande e com baixo percentual de gordura.**

14. E quanto seria um baixo percentual de gordura? **12% de BF é um bom caminho, mas sei que quando chegar lá vou querer diminuir rs**

15. Qual seria o limite do BF para competição, no caso? **Não tem essa questão de limite. Hoje em dia qualquer bosta pode subir num palco mas aí 'o jurados' vai saber quem está proporcional ou não. Eu mesmo só vou competir quando tiver com o BF massa**

16. Só por curiosidade, qual a tua altura e qto está seu BF atualmente? **Tenho 1,64m. Estou com 19%. Falta eliminar 7% que dá mais ou menos aqueles 8 'kilos' que eu já falei**

17. Entendi... Você poderia me falar um pouco sobre como é a sua alimentação? **Alimentação regrada, comer de 3 em 3 horas. Proteínas e carboidratos. Costumo comer quase sempre as mesmas coisas, frango, batata-doce, carne moída, clara de ovos, etc.**

18. E o que você acha da sua alimentação? **ótima, vejo resultados.**

19. Você falou em proteínas e carboidratos... O que você acha do uso de lipídeos (gorduras) na dieta? **acho uma boa. Aliás, o corpo também precisa de gorduras boas.**

20. O que você utiliza como fonte de gordura na sua alimentação? **azeite, abacate, atum, etc.**

21. Você faz uso de algum suplemento? **Já usei vários, no momento só whey protein**

21. Por que? **'Por que' só o whey me trouxe melhores resultados.**

22. O que você considera como um corpo saudável? **Pessoas que tem percentual de gordura baixo e que se alimente de maneira correta, e não quem passa fome achando que vai emagrecer da noite pro dia**

23. Você considera seu corpo saudável? **Bastante, mas me esforço bastante pra manter assim**

24. Você poderia me dar uma definição do que é ser *bodybuilder* pra você? **Bodybuilder é aquele tipo de pessoa diferente de muitos, aquele que vive do esporte. Ser BodyBuilder é carregar o esporte no corpo, é viver daquilo 24 horas. Não é perder noites em baladas enchendo a cara. Ser BodyBuilder é só pra quem aguenta e não pra quem quer.**

25. Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa? Sentiu falta de alguma pergunta? **Não que eu me lembre. rs**

(Agradecimentos e ela ainda disse que o sonho dela era fazer Nutrição ☺)

APÊNDICE F – Postagens de textos realizadas no grupo nos meses de agosto, setembro e outubro de 2014.

1. “Uma mente inteligente em um corpo forte comanda, Uma mente burra em um corpo fraco obedece. Nunca vai atingir seus objetivos principalmente se forem ruins” (M.F.P.)
2. “Olha, é o seguinte... Não vou ser hipócrita.. Meu treino de Pernas não é tão Hard como deveria ser. Talvez por medo de travar no agacha ou frescurite mesmo kkkk... Acontece que eu sempre sinto tontura, tremedeira e tal... Hoje após o treino de pernas eu senti muito enjoo e vontade de vomitar, isso é um bom ou mau sinal?????? Valeu!!! Li um artigo uns tempos atrás dizendo que se não “passar mau” é pq o treino não foi pesado o suficiente...” (A.S.D.P.)
3. “Não existe nada bom o suficiente que não possa melhorar e não tem ninguém que não fique melhor com 10 kg a mais de músculos”. (V.F.)
4. “Quem me falou que academia e dieta é tudo bobeira e que eu estava ficando louca, só tenho uma coisa a lhe dizer, NOS ENCONTRAMOS NA PRAIA.” (A.P.O.)
5. “Programa da Ana Maria Braga, falando sobre Esteroides Anabolizantes... Mano. Incrível a forma de como a "Mídiazinha" menciona o assunto. Se fosse tão maléfico assim não existiriam tantos Bodybuilders por ai.... Tenso!!!” (L.F.S.)
6. “Carrego comigo o meu corpo como se fosse uma armadura que é forjada todos os dias”. (G.L.)
7. “Eu quero aprender mais, compreender mais, evoluir sempre. Quero ter direito a sonhar alto e alcançar meus objetivos com garra e determinação. Quero conquistar novos conhecimentos, todos os dias. E fazer de cada dia uma lição de vida. Quero desenvolver os meus talentos e alcançar os meus objetivos, sem deixar de olhar para o mundo ao meu redor. Quero encarar cada desafio como oportunidade. E fazer dos obstáculos minha maior motivação. Eu sei o que eu quero. Eu quero vencer”. (G.L.)
8. “O homem se torna o que ele pensa, a maioria das pessoas não acreditam em si mesmas, acham que não são capazes e acabam derrotando a si próprio. Acredite em você, se inspire e

motive a cada dia para subir mais um degrau em busca do seu objetivo”. (J.L.V.V)
Comentário 1: “Por mim eu treinava de segunda a segunda ...” (W.L.) Comentário 2: “O q vc faz resulta no q vc é” (K.L.)

9. “galera vou ter que treinar a meia noite,pois chego da escola 11 horas da noite ai tem 1h pra refeição pré treino,porém não posso usar suplementos(ja tive problemas renais)então é só na dieta mesmo,e to em duvida em que posso usar de pós treino,já ouvi falar que não se deve comer calorias a noite,por isso estou em duvida,quem puder dar uma força ai,agradeço des de já.” (G.M.) Comentário: “Coma uns 20 a 30g de proteína e acompanhe com um carboidrato de baixo índice glicêmico. Te aconselho frango e arroz integral ou aveia” (L.M.)

10. “Qual o melhor emagrecer logo pra depois entrar na musculação ou entrar na musculação e ganhando massa muscular e reduzir o bf aos poucos ??” (T.R.) Comentário 1: “emagreça antes, depois ganhe.” (R.S.S.) Comentário 2: “Tem como ir perdendo a gordura e ganhando massa magra só que exige dedicação.” (L.S.)

11. “Treine mais, Fale menos! Olhe pro seu corpo ao invés de apontar o outro e fazer críticas.” (E.S.)

12. "A vida é como uma obra de arte, você pode fazer dela apenas um rabisco se quiser. Mas quem a cuida com talento, dedicação e criatividade a torna uma das mais belas obras primas. Seja criativo, não se contente com a mesmice de sempre!"
-Jhonny Cruz. “Pra que ser gordo se você pode mudar isso?” (D.D.G.)

13. “Já que ainda não consegue puxar ferro, aperta bem essas ataduras, enfia um boné na cabeça para tapar o olho roxo, toma umas três Novalgina para segurar a dor e vai correr porra! Se tu não fizer por ti ninguém fará! Ninguém pode te amar mais e lutar mais por ti do que tu mesmo! Depois de todo o estrago que eu fiz, eu tenho certeza que eu nasci de novo!Não vou perder tudo o que eu conquistei e o que eu pretendo conquistar por causa de bosta! Vou voltar com tudo porra por que eu sou guerreira essa é a diferença! Foi!” (R.E.)

14. "Tentar entender esse esporte é loucura, é a mesma coisa que tentar entender o por que estamos vivos. Viver ultrapassa qualquer entendimento.” (R.E.)

15. “Boa noite, gostaria de uma ajuda, fiz uma cirurgia no joelho a 10 dias atrás e estou parado, e ficando maluco com minha perda de massa magra e o ganho de gordura, gostaria de dicas para diminuir essa perda e esse aumento de gordura, e como direcionar meu treino e alimentação assim que tiver apto a voltar, agradeço desde já” (A.T.T.V.) Comentário: “Mais ingestão de proteína e menos ingestão de carboidrato.” (J.R.)

16. “Alguma dica pra queimar gordura rápido?” (G.C.) Comentário 1: “faz aerobico em jejum com algum thermogenico !!” (C.A.) Comentário 2: “depende, tu só quer queimar gordura rapido ou quer preservar o maximo de massa magra? as duas coisas juntas não rola. Primeiro, calcule sua GET e comece a diminuir kcal aos poucos, pode começar com 100kcal de deficit calorico, fique um tempo nesse deficit e depois comece aos poucos a incluir aerobicos, independente se o convencional ou o em jejum, ambos vao fazer a mesma coisa, nao tem superioridade em um ou outro” (W.M.). Comentário: “crack”.

17. “ser natural nos dias de hoje parece defeito! quando você afirma ser natural, parece soar ofensa como rebeldes nos dias em que o certo é ciclar mas a você meu amigo hormonizado se pra você é no pain no gain a dor do natural é dobrada e prolongada os ganhos são minimizados então se estamos de pé é porque temos muita mas muita determinação se você hormonizado tem 50 cm de bíceps e um natural tem 45 não critique nem zombe pois para nos tanto hormonizado quando os oleosos estão no mesmo nível. e você frango fela da puta sequelado não diga QUE NÃO SE TEM GRANDES GANHOS SEM HORMÔNIOS CALE A BOCA E RESPEITE não estou dizendo que somos melhores nem mais determinados, e também pretendo ciclar um dia só que a verdade é essa o O NATURAL É O VERDADEIRO GUERREIRO”. (I.R.)

18. “Ola pessoal estou treinando a 6 meses e minha meta é chegar aos 100 kg de pura massa magra” (F.N.) Comentário: “isso aí cara! foco na dieta... uma hora de academia por dia eh a parte mais facil... comer corretamente que eh o foda!” (R.M.)

19. “Fala galera, beleza? Gostaria de opinioes sobre minha nova dieta. 1,75m 73kg 19 anos objetivo: ficar grande, rs Refeição 1 – 06h00min: 60g de aveia com 2 bananas + 100g de frango + 2 ovos + 1 colher de azeite (Carb 82g / prot 34g / gord 15g 599 kcal) Refeição 2 - 09h00min 200g de batata doce + 100g de frango + 2 ovos (Carb 50g / prot 34g / gord 5g 328 kcal) Refeição 3 - 12h00min: 200g de frango + 200g de batata doce + 2 colheres de azeite

(Carb 50g / prot 44g / gord 18g 538 kcal) Pré-treino – 4 - 5h00min 30g de aveia + 200g de batata doce + 100g de frango + 2 ovos (Carb 65g / prot 34g / gord 5g 441 kcal) Pós-treino liquido – 5: 18h00min Whey protein, Glutamina e Creatina (Carb 7g / prot 28g 150 kcal) Refeição – 6: 21h00min 150g batata doce + 100g frango (Carb 30g / prot 22g 208 kcal) Refeição – 7: 23h30min 4 ovos + 2 colheres de azeite (prot 24g / gord 18g 258 kcal) TOTAL DE CARB DIARIAS: 284g; TOTAL DE PROT DIARIAS: 220g; TOTAL DE GORD DIARIAS: 61g; TOTAL EM KCAL DIARIAS: 2522 KCAL” (R.M.) **Comentário 1:** “Up” (R.M.) **Comentário 2:** “Tem muita proteina e pouco carbo... pode subir o total de calorias diarias pra 4000... Adiciona 3 shakes de hipercalorico 700 calorias pra cada 2 scoops e tira o frango das refeicoes 1, 2 e 6. Isso vai te dar uma media de 2.5g de proteina por kilo que ja eh proteina pra caralho e +/- 4500 Kcal diarias. Ai vc ve resultado seminal.... boa sorte!” (R.M.) **Comentário 3:** “4000kcal ja e um bulking bem sujo pra ele hein, eu uso isso pra meu clean bulking e peso 100kg” (W.M.) **Comentário 4:** “Entao ‘W.’, mira um estrela, na pior das hopoteses acerta a lua. Rs” (R.M.)

20. “BF tá meio alto ainda, mas mesmo assim já dá para ver bastante. As fibras do tríceps tbm começaram a aparecer ^^” (R.D.E.)... [Tem a foto] **Comentário 1:** “Linda demais, parabéns !!” (A.L.) **Comentário 2:** “Parabéns, tanto pela shape qt pela coragem de postar a ft.” (R.W.) **Comentário 3:** “Tens, meu respeito (joinha) PARABÉNS!!” (C.T.) **Comentário 4:** “PARABÉNS!” (L.G.) **Comentário 5:** “[Palminhasx2]” (L.R.) **Comentário 6:** “[Palminhasx3]” (J.O.) **Comentário 7:** “Aiai... minha musa” (W.M.)

21. “A vida é mesmo assim nao adianta chorar alguem tem que perder pra outro entrar no lugar .” (Z.R.)

22. “queria tomar um produto q me ajudasse a emagrecer alem da minha dieta. alguem pode me dizer?” (M.R.) **Comentário 1:** “Termogênicos. Da uma pesquisada, eu gosto bastante do yellow hornet, mas tem oxylin, oxyelite...” (V.E.) **Comentário 2:** “tem uns parceiro que toma o Lipo 6 black dizem que esta ajudando muito” (T.M.) **Comentário 3:** “Eu vejo que cada um se adapta melhor a um certo tipo de termogênico, pois ao contrario do V., eu comprei o yellow hornet e não gostei. Quero testar o black mamba, inclusive se alguém conhece pode até me dizer se é bom.” (M.P.) **Comentário 4:** “Já ta a quanto tempo em dieta hipocalórica? Fez quanto de deficit já? Faz aeróbico desde o início ou começou só agora?” (W.M.) **Comentário 5:** “Concordo, cada um se adapta melhor, porque os organismos são diferentes. o Yellow hornet me da um gás absurdo, eu fico 12 horas ligado no 220. Em compensação ja

tomei Oxylin, que dizem ser o melhor, e praticamente fiquei com sono.” (V.E.) **Comentário 6:** “W. M., estou treinando faz 1 semana,entao nao posso tomar termogenico?precisa ter um tempo de treino?” (E.G.) **Comentário 7:** “Não tem tempo, se tu quer tomar, é só tomar, mas aconselho extremamente a você tomar só 1 comprimido no primeiro dia, porque o negócio é treta. Ai a partir da hora que você for acostumando (3 - 4 dias) ai você começa tomar um de manhã e um a tarde.” (V.E.) **Comentário 8:** “a questão nao é o treino, tu que emagrecer então o que tu tem que ti atentar primeiro é a dieta, enquanto tu nao montar uma dieta hipocalorica que seria uma dieta com menos calorias do que tu precisa pra manter o peso não adianta termogenico, o que tu tem que fazer, sem pular etapas é: 1 - dieta hipocalorica, com umas 100kcal a menos do que tu precisa. 2 - diminuir aos poucos essas as kcals (de 50 em 50 por exemplo, por semana), 3 - fechou 500kcal de deficit? inclui aeróbicos. 4 - chas termogenicos; 5 - aumenta o numero de aerós. 6 - CASO PRECISE um suplemento termogenico” (W.M.) **Comentário 9:** “por que fazer assim? por que o teu corpo tende ao equilibrio, com esse fator se tu começa direto com termogenico, aerobico e com deficit alto quando tuas perder estagnarem tu vai fazer o que se tu ja fez tudo? entendeu?” (W.M.) **Comentário 10:** “Sim entendi,obrigado pelas dicas,sou leiga no assunto rsrs mas valeu” (E.G.) **Comentário 11:** “Qualquer dúvida pode me chamar que eu explico em termos mais simples” (V.E.) **Comentário 12:** “Certeza v. E. chamo sim,valeu” (E.G.) **Comentário 13:** “E. concordo com o Wagner Macedo, apenas gostaria de acrescentar que é muito importante procurar um cardio pra fazer uma avaliação primeiro, até porque os termogênicos tem contra indicação” (M.P.) **Comentário 14:** “ exatamente” **Comentário 15:** “Obrigado Marcelo,todas dicas sao bem vindas!” (E.G.) **Comentário 15:** “Termogenico natural é o chá verde ele é otimo alem de fazer bem pra saúde em geral e nao ser contraindicado” (E.D.) **Comentário 16:** “Não só cha verde como outros, chimarrão” (W.M)

23. “Não importa se o dia está chuvoso, não importa se está quente. Então esqueça tudo e foque no seu objetivo, esqueça tudo de ruim, esqueça o mundo, dentro da gym você e os pesos são um só. Esqueça os frangos mostre pra si que você e capaz, não mostre pra ninguém, treine por você e mostre a si que você consegue se superar, deixe os invejosos de lado. Agradeça a Deus por tudo que conquistou, pela alimentação por toda a benção sua vida. Todas as noites e todas amanhã eu pesso a Deus por mim e por vocês, pra mim vocês são meus irmãos e irmãs, não preciso conhecer vocês pessoalmente para ter esta consideração, peço a Deus que vocês nunca, mas nunca mesmo desanime, que ele abençõe a cada refeição, a

cada noite de sono, a cada treino e a cada aplicação. Pai agradeço a vida que me deste, pai agradeço o que já conquistei e do que ainda há de vir. Abençõe todos com seu amor.

24. “O bom de ser baixinho é que qualquer quilo que vc ganha já faz uma puta diferença! Bom dia”. (R.D.E.)

25. “Dói os Mamá... Dói as costa... Dói o bipis e o Tripis...Ombro podre... Hj treina os cambitos... Resultado: final de semana estrupiado...PQ FAZ ISSO RAPAI ? KKKKK” (J.R.)

Comentário 1: “No pain no gain” (R.M.); **Comentário 2:** “Pra ficar monstro tem que ser desse jeito aí”. (P.L.)

26. “Hoje é o 3 ° aniversário da morte de Aziz Shavershian, um homem conhecido como Zyzz. O pioneiro original do revolução estética. Aziz tinha a mentalidade de viver no agora, não se arrepende. Ele gostava de sua vida e fez o que ele queria, quando queria, onde queria. Como a maioria das pessoas que me conhece ja sabem, sempre fui fã do Zyzz e nunca neguei isso a ninguém, mas nunca levei esse legado ao pé da letra, temos que filtrar as coisas boas do que ele nos transmitiu, como por exemplo "Nunca desestimule ou deixe uma pessoa pra baixo, ao invés disso, a coloque para cima e deixe os invejosos te odiar, é melhor ser uma pessoa odiada do que uma pessoa que odeia, um homem sábio disse uma vez." Temos que parar de pensar: "Ah, não vou fazer isso porque é queimação, se eu estivesse sozinho eu faria nupma boa" ou "Na frente de todo mundo?" É! Na frente de todo mundo, sim! Você tem que viver, independente do que os outros vão pensar, contanto que não faça mal a ninguém. Quero agradecer a você por ser você Az e motivar uma geração. Seu legado vive através de todos nós. Vamos deixá-lo orgulhoso. Forever Mirin. Descanse em paz Aziz Shavershian.

28. “Evolução em 8 meses de treino, contente porem nao satisfeito NO PAIN NO GAIN” (F.R.) [Tem a foto na postagem]

29. “Sonhei com um mundo perfeito, sem problemas nem contradição Onde não existia nenhum frango otário, esperando o verão .” (W.L.)

30. “Pessoas normais são felizes com vidas normais. Eu era diferente. Eu sentia que existia mais na vida do que se arrastar em um dia depois do outro... Eu era mais

rigorosa que muitos dos meus amigos porque eu queria mais, eu exigia mais. Eu era mais faminta por sucesso do que qualquer pessoa que conhecia.

31. “Recadinho para as piriguetes recalçadas: Mais uma vez eu vou dizer que não nasci para agradar a todos. Ninguém me obriga a ser musculosa é questão de gosto, se vc não gosta, acha feio, guarda sua opinião para vc, cada um no seu quadrado, a minha tendência é essa, eu gosto e não dependo de conceitos de ninguém para ser assim, é meu esporte, carrego no meu corpo, me faz bem, sou feliz, agora quanto a sua opinião, enfia essa língua no cú e vai cuidar da sua vida! De vez enquanto é bom fazer uns minutos de esteira para pelo menos tentar eliminar essa colônia de celulite e enrijecer essa carne mole que vc diz ser bonito! SQN

32. “O suor escorre o coração acelera, tremendo pra cacete. Mas já vejo mudança, o abdômen ta no grau e eu tiro a camisa e invejosa passa mau, não sabem do meu esforço, só sabem dizer que é bomba, quer saber o segredo? Não é da sua conta.” (A.P.O.)

33. “Sacanagem viu, todo mundo achando que ser atleta é colocar um biquíni e subir no palco. Tem gente perdendo o senso do ridículo, fisiculturismo é o esporte mais lindo que existe, um esporte difícil onde você tem que ser melhor a cada dia, onde você luta contra seus desejos por certos alimentos. É um mundo totalmente diferente de uma pessoa comum. Fisiculturismo um esporte que você vive 24 horas, esporte que se carrega no corpo. São anos investindo no corpo, gastando com dieta, suplemento, ciclos, etc. Não é tão simples como colocar um biquíni com um copo de merda e falar que está pronta. Quer ser atleta? Faça por onde, aprenda mudar sua vida, seus costumes, aprenda gastar, investir no shape. Mas não passe vergonha e nem deixe aquelas atletas que se dedicam passar vergonha por sua culpa. Dê o seu melhor a cada dia, nada é impossível.” (A.P.O.)

34. “Na moral hj eu fiquei muito revoltado com uma parada muitas pessoas falando que vão competir e o caralho a 4 pensando em dinheiro grana fama patrocínios mais esquece que o maior objetivo é você vencer a si mesmo não é mostrar para ninguém é para você mesmo que você pode que você é maior que você mesmo to vendo muitas pessoas aii que depois do mr campos falaram que iria se preparar para cabo frio e uns ta roliço uns ta com shape horrível tirando onda de atletas hoje fiquei sabendo que tem pessoas que se diz atletas e não sabe nem oque é leucina ou oque para que serve o whey protein Hidrolisado porra mano se diz Bodybuilding e não sabe nem o produto que estar

tomando faça-me o favor né Competir agora virou moda fui numa academia neguinho que não tem nem 30 de braço falando que agora a meta é competir existe uma diferença você ter 30 de braço e ter um sonho de competir outra coisa é você fazer por moda pra agarrar mulher na moral mesmo merma-o você não sabe nem a metade do sacrificio que os Bodybuilding fazem para subir no palco passa fome passa cede passa mal sobe com 0 água faz uma força do caralho para estar melhor que os outros competidores na moral eu to revoltado porque já vai ser meu 4 campeonato e cada vez eu to melhor e tem neguinho aii achando que isso é brincadeira eu estou revoltando com essas pessoas sujando nosso esporte se você realmente quer competir suba naquele palco com o coração com garra com força de vontade de querer ser um campeão não suba pensando em fama dinheiro ou patrocínios porque isso você só ira conseguir se você for um atleta top e tenha esperanças que alguém acredite em você ser Bodybuilding é um estilo de vida que é carregado para toda vida se for para subir e depois parar então esqueça você não merece estar no nosso esporte porque ali para ser bodybuilding você tem que gostar de sofrer sentir dor passar mal é uma guerra dentro de si mesmo então espero que tenha ficado meu recado para muitas pessoas ou segue a vida estilo Bodybuilding faça valer a pena ou então saia dessa poha e vá viver sua vida nesse mundo de ilusões aonde a meta é ficar forte para o verão sair pegar mulher e ter grana e carros para tirar uma onda seja BODYBUILDING POR AMOR E NÃO POR MODA ESSE É MEU 4 CAMPEONATO EU FAÇO ISSO POR AMOR E NÃO POR MODA COMO MUITOS AI ESTÃO FAZENDO SE ENTREGUE FAÇA COM AMOR FAÇA COM VONTADE DE SER UM VENCEDOR FAÇA ISSO COM CARINHO QUE SO ASSIM DEUS VAI RECONHECER O SEU ESFORÇO SER FISICULTURISTA É UMA COISA SERIA ENTÃO SE FOR PARA ENTRAR ENTRE DE CORAÇÃO CORPO E ALMA” (D.B.IFBB) **Comentário 1:** “Realmente meu camarada, mt gente se titulando a atleta sem ao menos saber o sacrificio, sem ter conhecimento de nada... vejo nego postando q vai participar de campeonato e no dia seguinte ta la no bar bebendo... eu mesmo já fiz isso, + hj to sentindo na pele oq é passar certas coisas para ser um Budybuilding. Tamo junto meu camarada e sucesso sempre.”. (L.M.) **Comentário 2:** “o pior é gente colocando no face " FULANA IFBB" sabe nem o que é IFBB kk” (A.P.O.) **Comentário 3:** “Concordo ! Tem realmente que amar mt porque não é fácil nem para o atleta e tmb para quem convive apoiando. Participando dos momentos bons e ruins !!!” (E.C.) **Comentário 4:** “Sábias palavras brow vc têm toda razão bodybuilding virou modinha agora , morro de raiva quando uma pessoa entra hj na academia e no dia seguinte já está postando foto bodybuilding. For life no pain no gain e coisas do tipo . Essa porra é pra quem ama de verdade até pq não nos trás valor financeiro nenhum aki no brasil então os poucos

que fazem é por amor aquilo que acreditam.. Abraço força na caminhada lek..” (B.L.)

Comentário 5: “Nossa arreventou falou td que mto de nos gostaríamos de falar tbm!! Parabéns por td que Deus continue te abençoando cada vez mas e vc continue brilhando. Bjs”

(M.M.) **Comentário 6:** “Falou mais que tudo lek, só quem é atleta sabe oque e subir e dar o melhor lá em cima com sede, fome, cãibra etc mais nesse nosso esporte só os fortes permanecem tmj.” (A.B.)

Comentário 7: Vc falou tudo que está entalado na garganta de todos os fisiculturistas e ou treinadores sérios que ainda temos por esse Brasil! Muitos que seguem a "modinha" estao somente em busca de curtida ou seguidores pra ganhar dinheiro sem ser realmente atleta, nosso verdadeiro esporte não é ISSO E NÃO VIVE DE VERÕES! Muito bom seu desabafo, faço minhas suas palavras!!!” (T.A.C.)

Comentário 8: “Tem Muitos caras quem só querem subir pra ganhar uma fama tirar varias fotos e mostras para as mulheres ou seja falar que é atleta só pra agarrar mulher.... eu fico revoltado com isso nos atletas que estamos la em cima fazemos isso por amor sofremos muito mais com a vontade de vencer fazemos isso não pra mostrar pra ninguém não é pelo prazer próprio de falar que nos mesmo vencemos a nos mesmo se você pode fazer isso então parabéns você jae um Campeão Bodybuilding é um estilo de vida que poucos tem a força de vontade de Continuar “ (D.B. IFBB)

Comentário 9: “Ate que enfim!!! Parabens!!! Somos atletas de verdade por amor ao nosso esporte!!! Pra falar besteira ta cheio!!! Te gente se dizendo atleta, mas, na verdade nao passam de fanfarroes que infelizmente sujam o nosso esporte. Ao inves de somar, se acham os mais lindos, belos e fodas do mundo, mas, na verdade, comecaram a treinar " ontem" e so falam em dinheiro, injusticados, entre outras coisas. Esporte amator e feito por atletas com amor, o resto e conseqüência. Mais uma vez, suas palavras disseram tudo!!!” (G.C.C.)

Comentário 10: “boa garoto” (E.C.)

35. “se vc tá pensando que hoje vc tem que ir pra academia pra da só 100% de vc tá muito enganado pois academia e superação de seus limites em busca do legado porra, e frangos de Platão caiam fora do santuário pois hj vou da meus 110 o melhor de min seus porra...” (P.T.)

36. "Eu quero ver você comer a mesma coisa todo dia, trocar um copo de cerveja por um gole de suplemento, quero ver sentir dor no corpo porque seu treino foi intenso, quero ver deixar de comprar muita coisa para gastar com dieta, quero ver preferir descansar o corpo do que perder noites em baladas. Existe uma grande diferente entre quem MALHA e quem TREINA. Eu sou marombeira, DEDICO minha vida para isso, eu quero ser atleta, eu amo viver assim. Agora tem gente que vai para academia fica 3 horas lá, 2 horas mexendo no celular, não

pesquisa nada para ver se está fazendo certo. Muita coisa que eu sei eu aprendi "sozinha" eu passava horas pesquisando e procurando alguém para me ajudar, hoje agradeço várias pessoas por me ajudar com treino e dieta. No começo foi difícil ninguém colocava fé, foram poucos que quis me dar uma força. E sabe aqueles dias que não tenho condições de fazer dieta, esse é meus piores dias, pior que tpm, eu fico brava, eu choro. Agora pra você ter um bom resultado você precisa AMAR o esporte, precisa está disposto a dar sua vida e carregar cada peso como se estivesse subindo um novo degrau. Eu, P., acho mesmo ridículo você encher de Photoshop e falar que aquilo é uma dedicação, suja até imagem de quem leva o esporte a serio. Se você não gosta do seu corpo, faça por onde, peça ajuda, pesquise mas não passe vergonha com isso. Já fui humilhada bilhões de vezes quando era magra demais, não usava Photoshop e então eu fui atrás de mudança, não gostava do meu corpo. Hoje eu vivo com a musculação em minha vida, isso já faz parte de mim.” (A.P.O.)

37. Se liga nas paradas. Música do Léo Stronda. Daora. (S.P.P.)

“Hã hã hã hu

9 da matina, o dia tá pra começar

Não acordo muito cedo, sou meio marajá/ Batata doce, frango o que? Logo de primeira/

Prepara as marmitta, tá lotada a geladeira/Dá um pico de insulina joga hipercalórico/

Vamo pro ginásio que, hoje eu to eufórico/Lança um pré-treino 4,5,6 scoop/

Abre espaço pra eu passar, dá licença me desculpe/Bonde dos pescoçudos já tão no aquecimento/

Olha só, carai, hoje eu já perdi meu tempo/Já botei minha mente foco e uma puta estileira/

Beta-alanina vai dá o efeito da coceira/Sobe, sobe mais uma, vamo que não pode parar/

Corre pra paralela, mas volta pra ajudar/Se não bateu no peito, pode fazer mais uma/

Se errou, faz de novo, se doeu, se acostuma

Equipe tá formada, só viciado no esporte/Suplementação pra animal de grande porte/

No pós-treino minha shakeira tá como? Sempre lotada/

É whey, malto, gluta e outras parada.

Duas em duas horas não deixo pra depois/Um monstro treina como um, come como dois/

Na praia a gente brilha, olha a cara das mulher/Pode vim marcar, pronto pro que der e vier/

A perna tá gigante e o abdômen encaixa/Espinhas me condenam, mas a ombreira esculacha

É treino e dieta, todo santo dia/Aeróbica é o caralho, viva a nossa academia/

É o bonde da maromba, é o bonde da maromba/Bonde bonde da maromba, é o bonde da maromba/É o bonde da maromba, é o bonde da maromba/Bonde bonde da maromba, é o bonde da maromba”

Comentário 1: o leo é muito monstro. como ele mesmo diz, vem monstro, vem! (D.M.)

Comentário 2: Assim você mata a mamãe Leo. Oh lá em casa (R.D.J.) **Comentário 3:** as

mina pira com o mosntro. Kkkkkkkkkk (T.T.) **Comentário 4:** shakeira sempre lotada dali Leo

Stronda (P.A.) **Comentário 5:** fábrica de monstros, grande stronda! Esse é o kra. (S.F.R.)

Comentário 6: trilha sonora dos marombeiro. ooo leo que sabe (J.R.) **Comentário 7:** sempre

acordo 9 da matina pra ir para a escola em homenagem ao Léo. diretora pergunta pq vc

chegou atrasado ? respondo - Sou meio marajá (M.J.D.) **Comentário 8:** Caralhoo... Fui

comprar essa música na Play Store e tava com 5 estrelas de avaliação (J.S.) **Comentário 9:**

Estudar que é bom... (A.R.D.) **Comentário 10:** E de que adinata ter estudo e ser uma gorda

cheia de celulite strias gordura e morrendo aos poucos de diabetes mim responde (M.P.M.)

APÊNDICE G – Participação dos maiores ícones brasileiros do fisiculturismo a um programa de tv aberta

Entrevistas de Fernando Sardinha e Léo Stronda ao repórter Roberto Cabrini, no Programa Conexão Repórter, do SBT, exibido em 20/08/2014. O vídeo foi postado no grupo no dia seguinte à exibição e repercutiu bastante pelo fato de trazer dois dos maiores ídolos da modalidade no Brasil, gerando 897 curtidas, 1.052 compartilhados e 236 comentários.

Roberto Cabrini: O quê que você toma? O quê que um atleta tem que tomar?

Fernando Sardinha: O... O atleta, na verdade, é... É muito variável isso porque dependendo da... Da... Primeiro de tudo, depende da... Do... Do... Da quantidade de gosto que o cara tem pela coisa. Se ele for fervoroso e não for estudioso, ele fica um suicida. Isso é uma verdade.

Roberto Cabrini: Rafael Trindade, cientista, professor, várias olimpíadas no currículo, um dos maiores especialistas do mundo em controle de *doping*. Um homem que condena o uso indiscriminado de esteroides anabolizantes.

É um progresso enganoso?

Rafael Trindade: É um progresso enganoso. É um benefício temporário, superficial. Eu digo superficial porque é só no visual, por dentro é outra situação.

Roberto Cabrini: Um tema polêmico! A reportagem do Conexão Repórter repercutiu.

[Trecho de uma reportagem anterior]: **Roberto Cabrini:** Vários medicamentos de uso restrito, seringa descartável. Paulo acredita que os seus sonhos valem esforços. Esforços a qualquer preço. (Mostra o jovem aplicando o esteroide anabolizante e dizendo que “tá puxando, tem que ver se não tá em cima de nada”... Ao fazer a verificação, ele diz que “tá tranquilo”). No vestiário, conversas rotineiras sobre o uso de drogas proibidas, câmeras escondidas documentam tudo: [Voz não identificada] “Ixi... Eu já tomei tantos desde moleque.” Inevitável voltar ao assunto. Como é que você descreve imagens assim?

Leo Stronda: Ignorante!

Roberto Cabrini: Você se identifica com essa imagem? [Aplicação da droga]

Leo Stronda: Não.

Roberto Cabrini: É um fã da sua música e da sua personalidade.

Leo Stronda: Isso, isso. Espero que eu não tenha influenciado dessa forma!

[Trecho de um vídeo do Leo cantando seu maior sucesso]: “A equipe tá formada, só viciado no esporte, suplementação pra animal de grande porte. No pós-treino, minha *shakeira* tá como? Sempre lotada. É Whey, malto, gluta e outras paradas.”

[Voltando ao programa em exibição] **Roberto Cabrini:** O quê você gostaria de dizer pro Paulo?

Leo Stronda: Então, o Paulo Calado, no programa anterior, é... Quando eu disse que ele é um ignorante, eu disse em relação ao que ele passou na matéria, tá? Porque ele não conhece nada sobre o esporte, sobre o fisiculturismo e sobre o esteroide anabolizante.

Roberto Cabrini: Cultuado por muitos, respeitado em seu meio. Sardinha é hoje a referência nesse universo de força. O atleta que disputa competições internacionais se considera um homem de saúde perfeita.

[Trecho mostrando o atleta montando uma refeição] **Fernando Sardinha:** Aqui nós vamos fazer grande quantidade de proteína com trigo que é o quibe cru.

Roberto Cabrini: Passa seu conhecimento a centenas de alunos e afirma estudar o fundo os possíveis efeitos do uso de esteroides anabolizantes.

Você procurou estudar muito sobre esteroides anabolizantes?

Fernando Sardinha: Não só sobre esteroides, né? A gente tem que ser meio PHD pra você ser respeitado.

Roberto Cabrini: Sobre as bombas em geral...

Fernando Sardinha: É, recursos ergogênicos. Podem ser outras coisas: GH, insulina...

Roberto Cabrini: Que segundo ele, devem ser usados somente em situações específicas, para se conseguir o chamado... Algo mais. Nas grandes competições.

Que idade você tinha quando tomou esteroide pela primeira vez?

Fernando Sardinha: Ah... Difícil lembrar.

Roberto Cabrini: Em uma entrevista esclarecedora, ele amplia a discussão. Quais são as verdades e os mitos sobre o uso de esteroides anabolizantes? A médica que o acompanha assim se posiciona.

Médica: O anabolizante ele é usado desde 1930. Desde a década de 30. É, surgiu anabolizante pra tratamento de anemia refratária, pra tratamento de câncer e nem por isso essas pessoas morreram. Por uso de anabolizante.

Roberto Cabrini: Os diferentes pontos de vista. É possível encontrarmos uma única verdade? Uma conclusão definitiva?

Existe a disseminação de uma ideia de que até determinado limite é possível a utilização de esteroides anabolizantes. Isso é verdadeiro?

Rafael Trindade: Não é verdadeiro. É... Todos eles vão ter sequelas. Temporárias ou permanentes.

Roberto Cabrini: Esteroides anabolizantes podem ser tomados com critério?

Fernando Sardinha: Sem dúvida.

Médica do Sardinha: Existe uma... Um uso indiscriminado, né? Desnecessário, né? Por exemplo: um paciente jovem, de 20 anos, ele tá no auge da produção de testosterona dele. Então, pra que que ele precisa usar anabolizante?

Fernando Sardinha: Os atletas acham que sim, tudo, qualquer droga que melhora a performance, eles acham bom. Eu costumo ficar no meio-termo, Porque eu não acredito em carreira curta. Eu tenho 29 anos de carreira e quero ter mais 29.

Roberto Cabrini: Boa noite! Força, garra, poder... No Conexão Repórter de hoje, o Homem de Ferro. Um documentário especial revela o esporte que produz seres humanos de físico deslumbrante. Um trabalho que exige dedicação, disciplina e muitas horas de suor. E que, como tudo, tem também seu outro lado. Aqui, Roberto Cabrini e este é o Conexão Repórter de hoje.

Ribeirão Preto, uma das principais cidades do interior paulista, a 300 km de São Paulo. Aqui, vamos ao encontro de um campeão do fisiculturismo. Chegamos à tarde de uma quinta-feira. Aí está ele, pilotando sua moto: Fernando Sardinha, 44 anos. O encontro é em sua academia, um Centro de Treinamento montado há 5 anos. Nas paredes, palavras de ordem que estimulam os frequentadores, seus pupilos. Quem é o Fernando Sardinha?

Fernando Sardinha: (Suspiro) Complicado, né? O Fernando Sardinha é um... É um cara muito simples. Mas, eu tenho certeza absoluta que eu fiz o meu máximo... An... Não só dentro do esporte. Eu tentei fazer o máximo possível pra ser... Não politicamente correto, mas ser... Correto com o meu coração. (Cantando e tocando piano)... “Tantas palavras, meias palavras”...

Roberto Cabrini: Encontro um homem bem articulado. Formado em Educação Física, ela já foi músico, tocando em bares e casas noturnas.

Fernando Sardinha: (Cantando e tocando piano)... “Nosso apartamento... Um pedaço de Saigon. Me disse adeus num espelho com batom”...

Fernando Sardinha: Acredito que eu tenho talento mesmo ou dom pra coisa porque eu nunca tive aula de teclado, nunca tive aula de música nem de canto.

Roberto Cabrini: A paixão pelo esporte veio aos 15 anos. Nessa época, Sardinha era simplesmente, Fernando. Alguém que chegou a conhecer até mesmo a fome.

É verdade que você já passou fome?

Fernando Sardinha: É... (Pausa breve)

Roberto Cabrini: Quando é que foi isso?

Fernando Sardinha: Eu tinha 8, 9 anos de idade. Eu, meu pai e minha mãe dividíamos um filão no jantar toda noite. Porque nós perdemos tudo por causa de sociedade, de outras pessoas, porque meu pai e minha mãe são... Sempre foram muito corretos e... Como a dívida ficou nas nossas costas, porque meu pai era o tesoureiro, nós começamos a vender tudo dentro de casa e entre as coisas, nós vendemos até a mesa. Sentávamos à mesa com um filão e dividíamos em 3.

Roberto Cabrini: Um adolescente de pouco peso, baixa estatura. A musculação é a saída para mudar isso. Nos treinos, a transformação radical: do menino franzino para o verdadeiro homem de ferro, o fenômeno.

Como é que você entrou nesse esporte?

Fernando Sardinha: Os meus heróis eram todos musculosos quando criança e todo mundo jogava futebol e eu gostava de levantar latinha de tinta dos quintais das vizinhas, né? E... Isso foi passando de tempos em tempos e eu nunca me vi... Nunca me viciiei em nenhum esporte coletivo, nunca gostei. E eu não era introspectivo. A minha... O meu semblante era bem extrovertido. Mas, eu gostava de coisas singulares, que dependiam só de mim, né? Eu fiz judô, fiz artes marciais, *jiu jitsu*, caratê; sempre fui apaixonado por arte marcial. E quando eu cheguei aos 15 anos, eu descobri a musculação porque eu comecei a fazer musculação para melhorar o condicionamento das artes marciais. E aí... Eu fiz o que eu exatamente queria há muitos anos, né?

Roberto Cabrini: Uma trajetória de vitórias: são 29 anos de carreira e 92 troféus conquistados. Todos cuidadosamente guardados, incluindo o do Campeonato Mundial de Fusiculturismo de 2011. Hoje, Fernando Sardinha tem 44 anos e não se imagina longe do esporte. Um corpo meticulosamente esculpido, suor, determinação em larga escala, apresentações performáticas, coreografias que exaltam a máquina de músculos. Aqui, a pose ao lado do símbolo máximo: o ator Arnold Schwarzenegger.

Fernando Sardinha: Se você comer todos os dias, beber todos os dias, dormir todos os dias, treinar todos os dias, suplementar todos os dias; você se torna um campeão. A droga (esteroide anabólico, GH, insulina, D3) não importa. Ela vai ser um ponto final se você quiser ser atleta profissional, porque outros vão tomar absurdos e você pode ser o mais saudável possível. Mas, você não precisa de nada disso pra fazer musculação, né? Você pode treinar musculação e ser extremamente saudável. A musculação não tem nada a ver com droga. Musculação é um mero levantamento de peso, é uma ginástica resistida.

Roberto Cabrini: Esteroides anabolizantes: um assunto presente em minhas conversas durante os dias em que seguimos seus passos. E ele enfrenta o tema com coragem, equilíbrio e sinceridade.

Fernando Sardinha: A diferença realmente entre a droga e o veneno... E o... E o remédio, é a dose, né?

Roberto Cabrini: É uma linha tênue?

Fernando Sardinha: É uma linha tênue. E... E... E as pessoas ultrapassam e fazem isso ficar um degrau, ele quer subir um degrau de uma hora pra outra.

Rafael Trindade: Não existe um consumo responsável.

Roberto Cabrini: É impossível?

Rafael Trindade: É impossível.

Roberto Cabrini: Totalmente?

Rafael Trindade: Totalmente impossível.

Roberto Cabrini: 100 por cento?

Rafael Trindade: 100 por cento.

Roberto Cabrini: Por quê?

Rafael Trindade: Porque você não... Por mais que você use essa outra gama de drogas, de substâncias pra combater os efeitos colaterais de um uso de um esteroide anabolizante, é... Esse controle, ele não consegue fazer um ajuste perfeito. Então, ele vai ter também efeitos colaterais dessas drogas que combatem os efeitos colaterais dos anabolizantes. (Risos)

Roberto Cabrini: A exemplo do especialista antidoping, Fernando Sardinha, condena o uso indiscriminado. Mas, diferente dele, acredita ser possível um uso responsável.

Esteroides anabolizantes podem ser tomados com critério?

Fernando Sardinha: Sem dúvida, sem dúvida alguma. Esteroide anabólico foi criado pra crianças de 8 anos de idade sequer com raquitismo tomarem, né? Óbvio, é uma patologia. O problema é que a administração do esteroide é causado tanto pelo estômago, intestino, fígado, tanto... Tudo igual, não muda nada... Pra pessoa com patologia ou não com patologia. Porque é um fármaco, entende? Então, eu não tô fazendo apologia pras drogas, eu quero só entender o seguinte: porque que as pessoas fazem o uso indiscriminado e a molecada pensa que vai ter uma fórmula mágica, entende? Isso é uma coisa boba, por que? Porque vira um problema de saúde pública.

Roberto Cabrini: Aparentemente, eles estão em pontos extremos. Mas, isso não significa que os 2 também não possuam convergências.

Rafael Trindade: No longo prazo, certamente essas pessoas vão ter várias desordens, como hepatites crônicas, podendo levar à cirrose; não vai produzir mais o hormônio natural dele; é... Então... É... As consequências estão presentes em todas as células do organismo.

Fernando Sardinha: Desde esterilidade (normalmente, o espermograma diminui pra quase 0, em alguns casos, com algumas drogas muito androgênicas), a câncer de próstata (isso também foi... Foi diagnosticado), câncer de fígado, nódulos... An... Glândulas sebáceas por todo o corpo...

[Trechos de um programa anterior]

Roberto Cabrini: Grande São Paulo, nosso destino é a cidade de Embu das Artes. Um bairro pobre, de gente simples. É aqui que encontramos Paulo, 21 anos. Ele deixou a família no Maranhão à procura de músculos que sempre sonhou.

Paulo: Hoje eu tô daquele jeito: ficar grande, estilo Arnold. Quero ficar mais. ‘Vamo’ exercitar! Estourando o peitoral.

Roberto Cabrini: Que é que você persegue, Paulo?

Paulo: Ah, eu persigo ter um corpo bem sacado, onde que eu passar, eu possa ser lembrado.

Roberto Cabrini: É verdade que em nome dessa vaidade, você usa drogas proibidas?

Paulo: Uso.

Roberto Cabrini: Você admite que usa?

Paulo: Sim.

Roberto Cabrini: Você permitiria que a gente tivesse acesso ao tipo de vida que você tem?

Paulo: Sim.

Roberto Cabrini: Tem certeza?

Paulo: Tenho.

Roberto Cabrini: Você sabe que é algo ilícito, algo errado?

Paulo: Eu sei que é errado, mas... Quem é contra, tudo bem. Não paga as minhas contas. É eu que pago.

Roberto Cabrini: Vamos lá, então!

Paulo: Vamos lá!

Roberto Cabrini: Esse é o local. Aqui nesta casa simples, na periferia da grande metrópole, Paulo alimenta os seus sonhos. A entrada consiste nessa pequena cozinha. Aqui estão os alimentos: arroz integral, ovos, batata doce e aqui em cima, suplementos alimentares. Até aqui, nada de anormal. Mas, no pequeno quarto, os segredos de Paulo aparecem. Vários

medicamentos de uso restrito, seringa descartável, Paulo acredita que os seus sonhos valem esforços. Esforços a qualquer preço.

Você tá usando essas drogas aí pra mostrar pra gente ou por que você usa mesmo?

Paulo: Porque eu uso. Eu uso mesmo.

Roberto Cabrini: O fato de a gente estar acompanhando tem alguma influência na sua decisão?

Paulo: Não. Eu uso mesmo. Quando o meu... A galera me indicou e tal.

Roberto Cabrini: Você sabe que nós somos terminantemente contra isso?

Paulo: Sei.

Roberto Cabrini: Mesmo assim, você vai continuar usando?

Paulo: Vou continuar usando. Não vou mentir. Até eu chegar ao ponto que eu quero.

Roberto Cabrini: E você aceita mostrar o quê você faz?

Paulo: Sem problema.

Roberto Cabrini: Mesmo sabendo que nós condenamos o quê você faz?

Durante 45 dias, acompanhamos a rotina de Paulo. Dez aplicações de um anabolizante chamado Duratestoland, popularmente conhecido como Dura. Uma dose a cada 3 dias. Tudo sem nenhum aconselhamento médico.

Paulo: Tem que puxar pra ver se não tá em cima de nada. Tranquilo. A primeira nunca vai doer. Às vezes dá um efeito colateral em você e um diferente em mim.

Roberto Cabrini: As medidas do dia da primeira injeção: braço, 41 cm; peitoral, 106. Tudo anotado. Hora de correr para a academia. A nosso pedido e com o conhecimento do Ministério Público, Paulo registra o passo a passo da fabricação de músculos turbinados: drogas proibidas, substâncias que deveriam ser usadas apenas para determinadas enfermidades; mas que acabam desviadas para outra causa. Acelerar um perigoso processo, o de construção de músculos. Esse é o diário de Paulo, um rapaz disposto a tudo em busca do corpo perfeito.

Paulo: Primeira noite, tô com um pouco sem sono, né? De boa, mas tranquilo. Vai me dá um enjoo do caramba, umas pontadas aqui no peito, mas... De boa, é isso aí! Isso é normal.

Roberto Cabrini: A cada minuto, a cada dia, a cada aplicação, ele vai contando os efeitos, seus sentimentos, suas impressões, seus conflitos.

Paulo: Eu tô sem sono. Hoje foi... A tarde foi um pouco tensa pra mim. Estressei muito rápido hoje, mas graças a Deus não perdi a cabeça.

Roberto Cabrini: Mas, afinal, o quê faz a cabeça desses jovens que se arriscam por um corpo modulado? Um modo de vida perigoso.

[Trecho de vídeo, com apresentação musical]

Roberto Cabrini: Esse é Leo Stronda. Ele é um ídolo para um exército de jovens. Seus vídeos têm até 40 milhões de acessos. Multidões comparecem aos seus shows.

Boa noite, Leonardo. Como vai você? Tudo bem?

Leo Stronda: Tudo bem, Cabrini.

Roberto Cabrini: Obrigado por ter vindo.

Leo Stronda: Total, qué é isso.

Roberto Cabrini: Vamos pra nossa entrevista!

Leo Stronda: Claro, 'vamo' nessa!

Roberto Cabrini: Vai contar tudo?

Leo Stronda: Tudo o quê você quiser, fala aí!

Roberto Cabrini: Sinceridade total?

Leo Stronda: Sem hipocrisia.

Roberto Cabrini: Vocalista, fisiculturista, quem é você?

Leo Stronda: Eu sou um rapper, que começou a cantar música do meu cotidiano quando eu tinha 14 anos.

Roberto Cabrini: Na sua música, você defende o uso de anabolizantes?

Leo Stronda: Não, eu nunca falei.

Roberto Cabrini: Existem partes das letras que você compõe que falam no uso de drogas.

Leo Stronda: Não, eu falo sobre o... O... O sistema fisiológico do corpo como reage. Mas, não da droga, não.

Roberto Cabrini: O quê significa isso pra você?

Leo Stronda: Como assim?

Roberto Cabrini: Essa aqui é uma parte de uma música sua chamada Bonde da Maromba.

Leo Stronda: Isso.

Roberto Cabrini: Sua música, sua composição, certo?

Leo Stronda: Isso.

Roberto Cabrini: “A equipe tá formada, só viciado no esporte, suplementação para animal de grande porte. No pós-treino, minha *shakeira* tá como? Sempre lotada. É Whey, malto, gluta e outras paradas”. Que paradas?

Leo Stronda: Que acrescentam no *shake* pós-treino que no caso eu tava querendo dizer aí.

[Passa-se o vídeo com o trecho da música citado acima e corta-se para a academia]

Paulo: Ah... Essas músicas é dos marombeiros, né? É Do Bonde da Stronda. O nome da música é Bonde da maromba.

[Passa-se um outro vídeo do Bonde do Stronda]

[Música] “Eu só queria ir em um rolé com os amigos e com a minha mina. Pegar essa estrada, rodar, curtir a vida. Hoje eu não quero problema, hoje eu só quero os esquemas. De Cabo Frio a Niterói, vou marola Ipanema”.

Paulo: Sempre quando eu vou treinar, eu escuto ela que é pra me dá o pique.

[Voltando para o programa de hoje]

Roberto Cabrini: Agora, Leo Stronda em uma nova entrevista.

Você teme que as suas letras possa influenciar os seus fãs?

Leo Stronda: Não, não temo. Porque eu sempre prezo bem pra não deixar nada che... É... Como... Como apologia. Não, não, eu não faço apologia à droga. Num...

Roberto Cabrini: Aquela frase: “outras paradas” não dá uma margem pra pessoa pensar que vale tudo?

[Passa-se trecho do vídeo com a música] “Suplementação para animal de grande porte. No pós-treino, minha *shakeira* tá como? Sempre lotada. É Whey, malto, gluta e outras paradas”.

Leo Stronda: Então, eu acho que não, cara. É como eu te falei: quando eu escrevi a letra, no contexto da frase, eu falo de suplementação, então... Não, não dá. Se eu falasse em outras paradas dentro de um outro contexto, falando que eu faço tudo pelos meus sonhos e em outras, entendeu? Acho que aí, tudo bem, mas dentro do contexto, não.

Roberto Cabrini: Você não quis sugerir que vale tudo?

Leo Stronda: Não, não quis. É tanto que eu te falo: não vale tudo, entendeu? A saúde é coisa que o dinheiro não paga, né? Então... É... É... Tem que tomar muito cuidado com o quê eu vou dizer. Eu sempre prezo muito por isso.

[Reprisando o programa anterior, em que Paulo faz a aplicação da droga]

Roberto Cabrini: Como é que você descreve imagens assim?

Leo Stronda: Ignorante!

Roberto Cabrini: Você se identifica com essa imagem?

Leo Stronda: Não.

Roberto Cabrini: É um fã da sua música e da sua personalidade.

Leo Stronda: Isso, isso. Espero que eu não tenha influenciado dessa forma!

Roberto Cabrini: Ele te acha o máximo! E te acha um espelho.

Leo Stronda: Bem, se ele se espelha em mim e quiser isso pra vida dele e tem o sonho de ser um competidor, de ser um fisiculturista, que ele vá a um médico esportista pra se aconselhar melhor ao uso do... Do anabolizante.

Paulo: [Mostrando a segunda aplicação da droga] Tranquilo, você tem que espalhar. Nas primeiras, não dói, não. Só na quinta que começa a doer o copo.

[Exibição do programa inédito]

Leo Stronda: No programa anterior, você parece que não me interpretou da forma que eu queria, tipo na questão de que eu tava a seu favor. Eu também fui contra aquele Paulo Calado. É tanto que eu falei: é um ignorante, ele tem que buscar um médico.

[Voltando ao programa anterior]

Paulo: Já vai fazer 2 semanas que eu tô fazendo o ciclo. Tô me sentindo com mais força, só que no bumbum tá um pouco dolorido, só. É casca dura. Às vezes, eu fico com... Com enjoo, mas... Eu tô... No maior pique, mano!

[Retorna para a reportagem com Sardinha]

Roberto Cabrini: Daquilo que falam sobre o teu esporte, o quê que te incomoda?

Fernando Sardinha: É tentar me taxar como um tomador de drogas e que não tem esforço na minha vida. Isso é...

Roberto Cabrini: Você já ouviu isso muitas vezes?

Fernando Sardinha: Muitas vezes. É o quê eu te falei. Se você sai de camiseta regata, você quer se exibir.

Roberto Cabrini: A fixação por músculos. Ele acredita que o fisiculturismo seja encarado muitas vezes de maneira equivocada.

Você convive com muitos jovens que tentam praticar o fisiculturismo? Quais são os abusos que você têm observado em relação aos esteroides anabolizantes?

Fernando Sardinha: Em relação ao esteroide é... Primeiro de tudo: tempo. O cara quer se antecipar e ser campeão. Segundo, o cara não quer estudar. O cara não tem paciência para estudar. Eu falo pra todo mundo. Ou você conhece a história do esporte, ou você conhece o quê você tá fazendo com o teu corpo... Porque o fisiculturismo, 99% do tempo, é saudabilíssimo!

Roberto Cabrini: Esta é Lara, 12 anos. A única filha de Sardinha é também uma competidora. Vice-campeã brasileira do Miss Biquíni 2013, o mais importante título da categoria juniores feminina.

Que futuro você imagina pra Lara, a sua filha?

Fernando Sardinha: Meu futuro. É... Ela ser... Eu não quero que ela só se espelhe em mim, mas eu tenho orgulho do que eu sou. Então não adiantava nada eu ter vergonha de falar pra minha filha ou de passar pra minha filha o que eu faço melhor na minha vida. Então, além da música que eu também gosto disso, demais; eu tinha que passar o fisiculturismo pra ela porque a musculação regeu minha vida. Então, eu tenho orgulho de falar que eu sou fisiculturista.

Roberto Cabrini: Essa questão mais polêmica no fisiculturismo, por exemplo, uma jovem como ela que tem 12 anos de idade... Ela consome esteroides?

Fernando Sardinha: Não, não tem como.

Roberto Cabrini: Não?

Fernando Sardinha: Não, eu não...

Roberto Cabrini: Nessa idade...

Fernando Sardinha: Sabe porque, Cabrini? Eu tenho... Tem uma... Uma justificativa pra você tomar determinada coisa, né? Ou justificativa pra você tomar alguma coisa. Pra ela, é uma coisa absurda! Seria uma agressão muito grande. Até pra fechamento de epífasas e tal. Mas, an... Trocaria muitas moléculas do hormônio estrogênio por moléculas do hormônio testosterona. Isso masculinizaria a criança. Isso num... Num faz parte dos meus planos em hipótese alguma.

Roberto Cabrini: Seu pai é seu espelho?

Lara: Hunrum, meu espelho.

Roberto Cabrini: Quê que ele significa pra você?

Lara: Olha, muitas coisas. (Risos) É... Eu tenho muito orgulho dele, sabe? É... Pelo que ele faz. O trabalho dele com... Humildade... Não chora! (Risos) A humildade com os fãs dele. Ó... É tanta coisa pra falar.

Roberto Cabrini: O quê você pretende atingir, Lara?

Lara: Ser uma grande atleta, uma grande fisiculturista. Que meu pai, com certeza, se orgulhe muito de mim, com certeza. (Risos) E é o quê eu gosto de fazer na minha vida.

Roberto Cabrini: Você acompanha diretamente a carreira dela?

Fernando Sardinha: Ah, acompanho. A hora inteira.

Roberto Cabrini: Os exercícios que ela faz?

Fernando Sardinha: A comida, a bebida, o quê faz, o quê bebe, o quê come. Então, um controle na verdade que é... O do pai mesmo, né?

Roberto Cabrini: É hora do almoço!

Fernando Sardinha: E aqui é onde eu costumo comer sempre. Isso faz parte de uma das sete refeições por dia. Entre elas, 3 ou 4, de *shakes*.

Roberto Cabrini: A alimentação é controlada, bem balanceada.

Fernando Sardinha: Variações de carboidrato, eu faço mais e a proteína sempre alta. Sempre alta pra 3 ou 4 gramas por quilo de peso corporal. Mas, an... Normalmente, as oscilações de carboidrato, eu dou um dia inteiro. Um dia inteiro comendo menos carboidrato. Outro dia, muito carboidrato. Três ou quatro dias casando com a mesma quantidade. Aqui, nós vamos fazer: grande quantidade de proteína; um trigo, que é o quibe cru, típico dos árabes, que ele é bem magro de gordura e; aqui a gente coloca, eu, pelo menos, por exemplo, coloco pelo menos umas 250 gramas; porque a proteína alta pro *bodybuilder* é muito importante. Então, nós fazemos uma maçaroca, afasta e... Um complemento bom que é a guaraná seca, que aqui ela faz sem gordura e bate como se fosse um creme. Isso aqui ajuda nas paredes do intestino, pra dar uma... Pra tirar as porosidades, ou seja, tirar as toxinas e expelir e também na absorção de cálcio.

Roberto Cabrini: A disciplina é fundamental. Não há margens para erros.

Fernando Sardinha: Pra complementar, azeite *in natura*. *Bono appetit!*

[Exibição de mais um pequeno trecho do programa anterior]

Paulo: Agora eu vou aumentar 10 quilos cada lado. Estou me sentindo um pouco mais forte. Tá fazendo o efeito, né? Que eu quero.

Roberto Cabrini: Obcecado, Paulo não enxerga nada em sua frente. Parece não ter medo do perigo. Você malha durante quanto tempo por dia?

Paulo: Depende do treino, 1 hora ou 1 hora e meia. Tem treino de 40 minutos. Se eu for nesse ritmo que eu tô treinando agora..

Roberto Cabrini: Sem usar medicamento.

Paulo: Sem usar isso aqui, eu ia tá eu acho que a metade do que eu tô aqui agora.

Roberto Cabrini: E não valeria a pena pra você?

Paulo: Não, não.

[Mostrando o vídeo da quinta aplicação da droga, Paulo diz: “laxou, cara, laxou, véio! Ai, caralho, mano, muita dor!” Em seguida, ele se explica: “a reposição mexe muito com os seus hormônios, né? Bagunça! Mas, isso é normal e de boa. À noite, eu vou tentar dormir. Não tô conseguindo, mas vamos tentar!”)

Roberto Cabrini: Academias. Símbolos de beleza, saúde, moda. Tudo parece normal. Pelo menos, é assim até a página 2. Basta, porém, uma conversa mais íntima para perceber que o assunto proibido é frequente. Os marombeiros.

[Conversa de vestiário] “Dá uma procurada em pré-hormonal! Você já ouviu falar em pré-hormonal? É comprimido, não é nada injetável. Eu já tomei injetável. É um estimulante parecido com a testosterona. Ele é tipo Tribulus terrestre, só que melhorado, é um negócio bem punk”.

Roberto Cabrini: Eles falam abertamente. O papo é o de sempre: como ficar mais forte! E com maior rapidez. E o pior, sem consultar qualquer médico.

[Ainda do vestiário]: “Se você mandar certinho um mês, mais três ou quatro meses, não tem erro”.

Roberto Cabrini: Conseguir drogas proibidas como anabolizantes é tarefa fácil.

[Vozes não identificadas] “É... Depende do que você quiser de proibidinho... Ou um produto importado. Depende do produto, cara”.

“Mas, tu conhece assim pra me indicar?”

“Eu tenho a fonte. É só você ver o que você quer. Eu vejo o custo e o valor.”

Roberto Cabrini: Stanozolol, conhecida como Stan, medicamento de uso restrito. A mesma droga usada pelo corredor Ben Johnson nos anos 80. É também consumida hoje por Paulo, em forma de comprimidos, vendida clandestinamente em muitas academias.

[Voz não identificada]: “Tem 3 formas. Tem líquida e tem em comprimido. Comprimido é um pouco mais forte.”

Roberto Cabrini: No vestiário, conversas rotineiras sobre o uso de drogas proibidas. Câmeras escondidas documentam tudo.

[Vozes não identificadas, conversando no vestiário]

“Ixi... Eu já tomei tantos desde moleque”.

“E pra quem tá começando, assim, o que é bom?”

“Pré-treino?”

“É”.

“Ah, cara... Você já tomou alguma vez?”

“Não, ainda não”.

[Retoma o programa inédito]

Roberto Cabrini: É um progresso danoso?

Rafael Trindade: É um progresso danoso. É... Um benefício temporário, superficial. E eu digo superficial porque é só no visual, por dentro... É outra situação.

Roberto Cabrini: Rafael Trindade é médico do esporte, especialista em controle de *doping*. Ele coordena o departamento que monitora os atletas da Confederação Brasileira de Atletismo. Um profissional de opiniões enfáticas.

Esteroides anabolizantes matam?

Rafael Trindade: Anabolizantes matam.

Roberto Cabrini: Sem meias palavras.

Rafael Trindade: É... Num primeiro momento de um uso de um simples esteroide anabolizante, ela vai... Sofrer essas consequências psicológicas e físicas. Ela vai observar no corpo dela um aumento da massa muscular, uma definição; no caso, a perda de gordura e que é o objetivo final dessa pessoa.

Roberto Cabrini: No fisiculturismo, na maioria de suas categorias, não há exame *antidoping*. Durante a entrevista, Fernando Sardinha assume com tranquilidade já ter usado esteroides anabolizantes na busca por melhores desempenhos. E faz questão de mostrar bem as circunstâncias.

Fernando Sardinha: A verdade é que você não precisa pra fins estéticos tomar esteroides, entende? Você não precisa tomar GH, você não precisa tomar insulina, pra ficar bonitinho. Quando você é atleta e você quer almejar uma *performance* máximaa, você tem que fazer algum uso porque... An... Você precisa chegar no limite seu e passar um pouquinho dele. Por que? Porque tem outros atletas que vão fazer isso.

Roberto Cabrini: É verdadeiro o conceito de que até determinados limites pode-se usar esteroides anabolizantes para atletas?

Rafael Trindade: Não. Para atletas que realmente são submetidos ao exame *antidoping* não é possível o uso de esteroides anabolizantes, a não ser, casos específicos, como: uma deficiência hormonal.

Roberto Cabrini: Mesmo pra fisiculturistas?

Rafael Trindade: Mesmo pra fisiculturistas. Eles estão sujeitos a controle de *doping*. O que acontece é que o controle de *doping* é... Custa dinheiro. É... Envolve uma logística muito grande. Então, é difícil... An... Financiar esse tipo de situação, onde você vai flagrar esse atleta fora de competição; que é onde ele usa realmente.

[Mais um trecho do programa anterior]

Roberto Cabrini: O mundo com que Paulo sonha vai ganhando forma. A cada dia, seu corpo muda e com seus preços.

Paulo: Hoje eu vou comprar umas camisas que eu senti que eu dei uma diferença no meu corpo, ganhei entre 4 a 5 quilos em massa e... Eu vou comprar umas camisas hoje pra 'mim' ver se eu mudei ou não. Essa aqui, o tamanho que eu uso. Essa aqui é a G, só que eu vou procurar uma GG que ainda eu senti que assim... Ainda tá um pouco apertado, ó. Eu fui colocar até uma aqui e nem entrou. Estou feliz, mas se eu puder... Crescer mais, ganhar mais massa, eu vou ficar mais ainda.

Roberto Cabrini: Um ciclo completo. A décima injeção da droga.

Paulo: Ah!!! (Grito de satisfação) Maneiro, é isso aí!!

[Legenda] Braço: antes, 41 cm e depois, 42 cm; peitoral: antes, 106 cm e depois, 109 cm.

Roberto Cabrini: Mais um jovem e sua ilusão de músculos de ferro. Os medicamentos são legais, né? A utilização é que é ilegal.

Paulo: É.

Roberto Cabrini: Você usa sem prescrição médica?

Paulo: E em excesso também, né? Que não pode. Porque depois, pode dar uns problemas.

Roberto Cabrini: Você tem consciência que não poderia usar esse tipo de medicamento?

Paulo: Tenho sim.

Roberto Cabrini: Você sabe que esses medicamentos podem acarretar problemas?

Paulo: Lógico.

Roberto Cabrini: Que problemas?

Paulo: Pode dar câncer... É... Pedra nos rins, fuder o fígado... É, eu... Eu sei, né?

Roberto Cabrini: Você não tem medo disso?

Paulo: Não, não tenho medo. Porque cada um vê de um jeito diferente. Eu, vejo em mim que... Se tomar isso aí, não acontecer isso aí comigo.

Roberto Cabrini: Levamos Paulo até um médico especializado. Agora, ele já aceita o fato de que corre riscos.

Endocrinologista: E desde quando que você tá tomando essa reposição de hormônios? Como é que você fez isso? É primeira vez que você usa? Como é que é isso?

Paulo: Fazia um bom tempo que eu já tinha usado, já. Daí, eu parei. Parei quase um ano. Aí, eu voltei novamente tem poucas... Tem o quê? Tem uma semana que eu terminei o ciclo da... Da... Do hormônio.

Endocrinologista: Então, vamos ver como é que tá o seu fígado!

Roberto Cabrini: O médico constata uma alteração.

Endocrinologista: É, dá pra sentir que o seu fígado, ele, não dói, né? Esse aspecto é bom! Mas, ele está um pouquinho além do limite normal. Talvez, até, aquilo que a gente falou, sobrecarregado pelo fato de você tá usando a testosterona. Outra coisa que chama atenção é a quantidade de acne. As espinhas, né? Você vê que você tá com uma quantidade de espinhas aumentadas.

Roberto Cabrini: A pedido do endocrinologista, Paulo deveria passar por uma série de exames que comprovariam mudanças no organismo. Mudanças causadas pelo uso dos anabolizantes. Mas, por 2 vezes, ele não aparece para a gravação no laboratório. Uma mente e suas dúvidas.

[Retorna ao programa inédito]

Fernando Sardinha: Eu tomo menos que mulher.

Roberto Cabrini: E você toma durante quanto tempo?

Fernando Sardinha: Quatro semanas ou cinco semanas.

Roberto Cabrini: Depois tem que parar?

Fernando Sardinha: Depois para muito tempo.

Roberto Cabrini: Quanto tempo?

Fernando Sardinha: Seis meses... Cinco meses. Depende da época.

Roberto Cabrini: Ele concorda que o tema é polêmico. Mas, acredita que a discussão é saudável. E procura combater estereótipos e preconceitos. O quê mais te preocupa nessa área?

Fernando Sardinha: Preocupa a falta de informação. Tanto pro lado dos estudiosos que dizem que são da área. “Ah, não, mas vai tomar esteroide, vai morrer!” O outro fala: “Não, mas eu posso curar uma criança... A um cara com AIDS, eu posso trazer um bom benefício pra vida dele”, entende? Isso é uma... Uma coisa bem bacana pra mim, pensar a respeito. Por isso que eu falo pra todo mundo: não precisa ser demagogo, não precisa ficar falando mentiras, porque a verdade vai vir à tona.

Roberto Cabrini: Sardinha concorda que muitos jovens vislumbrados com o desenvolvimento acelerado de sua musculatura cometem excessos e usa a sua experiência para orientar. Você é um grande educador, é uma pessoa que tem grande influência, junto aos jovens... O quê que você diria para essas pessoas?

Fernando Sardinha: Não acredite numa fórmula mágica! Não existe fórmula pra você ser um campeão nem pra você ser o quê você sempre almejou ser. A lei do esforço cria esse mecanismo pra você. Porque se não tem a lei do esforço você vai procurar... Uma coisinha desse tamanhinho... Que você toma e vira campeão.

Roberto Cabrini: Paula Leal é médica do esporte, endocrinologista de Sardinha; é a profissional que acompanha o atleta.

Paula Leal: Eu não estimulo ninguém a usar, não faço apologia ao anabolizante. Eu ainda sou a favor de treino, dieta, dedicação, né? Mas, eu acho que existe um exagero muito grande da mídia quando o assunto é anabolizante, tá? Existem diversos trabalhos... Existem... O anabolizante ele é usado desde 1930. Desde a década de 30, né? Surgiu o anabolizante pra tratamento de anemia refratária, pra tratamento de câncer... Olha, se eles fazem realmente é com critério, porque a maioria dos atletas, é... Profissionais que eu pego no meu consultório, eles são os que menos têm alterações hormonais.

Roberto Cabrini: Pra resumir, doutor; quais são as verdades e os mitos sobre o uso de esteroides anabolizantes?

Rafael Trindade: Bom, como verdade, nós temos que esclarecer que não há uso sem prejuízo, né? Ele pode sentir ou não sentir. Em curto, médio ou longo prazo, mas... Realmente não há uso sem prejuízo, quando não há uma indicação médica.

Roberto Cabrini: Pra uma enfermidade?

Rafael Trindade: Pra... Pra... Pra enfermidades, justamente. E quanto aos mitos, as próprias pessoas elas estão declarando tudo, né? É dizer que não faz mal, não tem problema nenhum...

Roberto Cabrini: Você conquistou os principais títulos do fisiculturismo internacional. Você se sente reconhecido.

Fernando Sardinha: Pra te ser sincero, eu não acredito que seja um reconhecimento por causa de título. Sabe, o título é muito importante. Mas, pra mim! Quando você é um... Um cara que fala a verdade, pra mim, no meu caso foi um... Talvez, a... A chave pra chegar às pessoas. Porque as pessoas chegam pra mim com os olhos cheios de lágrimas dizendo que eu mudei a vida delas. Porque eu toquei um pontinho no coração dela que fez ela falar: “Pô, eu posso fazer alguma coisa, eu posso ser um ser humano melhor! Eu posso me alimentar melhor, eu vou melhorar, perai!” Não significa perder peso ou ganhar peso, pouco importa!

Roberto Cabrini: Um passeio no parque. Fernando e os pais. Em um momento único.

[Gargalhadas]

Roberto Cabrini: A família reunida!

Seu Valdir (pai de Sardinha): A gente tá sempre trabalhando junto pra poder fortalecer mais e ele conseguir chegar aonde ele quer chegar.

Roberto Cabrini: Um cara que dá muito valor aos pais.

Dona Aparecida (mãe de Sardinha): O Fernando é uma pessoa maravilhosa, ele cuida muito bem da gente e é... Ele é tudo pra nós, né? Nós tivemos um restaurante numa cidadezinha aqui

perto e tinha um casal que... Ela olhou pra ele assim quando ele passou e disse: “que lindo!” Aí, o moço falou assim: “baixote!” Aí eu cheguei pra ele e aí eu falei: “meu amor, ele é baixote, mas ele é campeão mundial”.

Fernando Sardinha: Eu como atleta, eu tenho que falar pra todo mundo assim... Respeite o atleta porque o atleta é só aquilo. (Risos) Ele não quer ser bonitinho nem quer ser vendável. Ele quer ser atleta.

Roberto Cabrini: Imagens autoexplicativas! Nada substitui o esforço, o suor, a dedicação. E nada diminui a importância do acompanhamento médico. Esse é o Homem de Ferro. Este é seu mundo.

Onde houver uma grande história, lá estaremos nós! Aqui, Roberto Cabrini e este foi o Conexão Repórter de hoje. Boa noite!

APÊNDICE H – Entrevista de Fernando Luiz Sardinha ao Programa Tarde Vip do SBT

Essa entrevista foi ao ar no dia 27 de junho de 2011, mas foi compartilhada por um dos usuários do grupo no dia 30 de agosto de 2014, sob o título: “**Complementando a participação de Sardinha no SBT Repórter**”, obtendo 118 curtidas, 256 compartilhamentos e 60 comentários.

Apresentadora: E nosso Tarde Vip a partir de agora vai abordar um tema que é muito interessante. A gente vive nessa constante busca pelo corpo perfeito, ideal. E você sabe qual é a diferença entre você atrofiar o seu músculo e hipertrofi... Hipertrofia... Será que eu tô falando certo? Fernando Sardinha que é personal trainer, empresário e fisiculturista tá aqui pra esclarecer tudo isto pra gente. Bem-vindo, Sardinha!

Fernando Luiz Sardinha: Depois de muito tempo... (Risos) É que a vida tá uma... Né? A gente tem que cuidar do padrão da vida... (Risos)

Apresentadora: Faz muito tempo... A gente não se vê pessoalmente, né?

Fernando Luiz Sardinha: É... Exatamente. Mas, eu acompanho a sua carreira há muito tempo.

Apresentadora: Brigada, brigada.

Fernando Luiz Sardinha: Verdade, verdade, é uma admiração.

Apresentadora: Brigada, é um prazer ter você aqui!

Fernando Luiz Sardinha: O prazer é todo meu.

Apresentadora: Eu achei que nesses anos, você cresceu...

Fernando Luiz Sardinha: Ow, que bom! Yes!

Apresentadora: Isso é ótimo! (Com ênfase)

Fernando Luiz Sardinha: Eu não posso crescer pra cima, eu cresço pros lados. (Risos)

Apresentadora: Isso é muito bom!

Fernando Luiz Sardinha: É no meu esporte é exatamente isso. É hipertrofia muscular, né?

Apresentadora: É o principal elogio que alguém pode te fazer?

Fernando Luiz Sardinha: Bacana! Quando uma pessoa fala que você tá completo, que você tá com... Com o físico completo, sem faltar músculo tipo... O tradicional funil que todo mundo fala dum cara que treina na academia, normalmente isso não é fisiculturista, né? O fisiculturista é um cara que se preocupa com detalhes do físico, como proporção, simetria, a

ideia de se manter saudável o ano inteiro... Até pra provar que você continua a ser um campeão: você tem que se manter em dieta, se manter sempre em... Em grande qualidade.

Apresentadora: O tempo inteiro?

Fernando Luiz Sardinha: Isso na verdade é a profissão, né?

Apresentadora: Você não sai nem um pouquinho?

Fernando Luiz Sardinha: Tem um dia da semana que nós fazemos... Chamamos... Chamamos dia do erro que é pra dar choque celular, então você escolhe as suas bugigangas máximas, de gosto mesmo pessoal assim... E aí você tira esse dia pra poder estourar. Eu, na verdade, não tenho tantos gostos. Normalmente, eu faço os meus estouros com comida saudável também.

Apresentadora: Anram...

Fernando Luiz Sardinha: Eu sou apaixonado por sorvete. E aí eu vou... Por exemplo, eu tenho uma sorveteria, né? Aonde eu gosto muito da Vanessa Sorvetes Finos porque não usa gordura vegetal hidrogenada.

Apresentadora: Verdade, é verdade...

Fernando Luiz Sardinha: Então, eu... Eu faço um vínculo com... Com o meu... Meu esporte e eu tento vincular isso. Até aos meus alunos sabem disso.

Apresentadora: Mas isso quer dizer que você vai abusar? Você vai comer muito?

Fernando Luiz Sardinha: É, não assim... Tem um dia da semana que é esse que você bota pra quebrar.

Apresentadora: É nesse dia do erro?

Fernando Luiz Sardinha: É... Eu já fui campeão de rodízio dos sorvetes da Vanessa.

Apresentadora: Eu sei, já vi o seu nome lá...

Fernando Luiz Sardinha: Pois é... (Risos)

Apresentadora: Inclusive, eu já vi o teu nome lá... Já vi teu nome lá...

Fernando Luiz Sardinha: Não, mas não... É que é uma coisa... É uma coisa que eu sei que é saudável e em determinado dia da semana, a gente faz isso como um choque celular. É um truquezinho pra tirar a linha de homeostase do metabolismo basal. O metabolismo basal de um fisiculturista ou de uma pessoa normal (só que é bem diferente) e o quanto mais músculos, mais calorias você queima parado. É isso que chama-se metabolismo basal. E esse... O anabolismo, que na verdade, está ligado com a hipertrofia muscular é exatamente isso: você ter uma quantidade de músculo grande, você alimentando ele e rompendo tecido com a sobrecarga.

Apresentadora: Quanto que você tem de braço? Gente, ó o tamanho do braço do Sardinha!

Fernando Luiz Sardinha: (Sorriso) É... Nós

Apresentadora: Olha o tamanho do braço do Sardinha!!

Fernando Luiz Sardinha: Não, nós... Pra nós não é muito... (Sorrisos)

Apresentadora: Gente, olha isso!!!

Fernando Luiz Sardinha: Não é muito importante, na verdade... An... O volume em termos de medida, né?

Apresentadora: Anram...

Fernando Luiz Sardinha: Pra nós importa o aspecto... An... Visual mesmo.

Apresentadora: Tá. Esse impacto você já causa quando você chega.

Fernando Luiz Sardinha: É, já causa...

Apresentadora: Natural!

Fernando Luiz Sardinha: Na verdade, assim... Esse negócio do... Do aspecto visual, as pessoas... Normalmente marginalizam e pensam que estão bancando as espertalhonas.

Apresentadora: Você jura que você sente isso: preconceito!? Gente, nos dias de hoje ainda, Sardinha!!? (Surpresa)

Fernando Luiz Sardinha: Ah, isso é verdade. Bastante! Bastante, não assim. Eu sou um cara que sou, modéstia à parte, sou respeitado porque eu acho que eu sou um cara que me dedico tanto...

Apresentadora: Tem uma história também, né?

Fernando Luiz Sardinha: Tem uma história. São 26 anos de carreira agora dia 19.

Apresentadora: Uau!

Fernando Luiz Sardinha: 19 de junho vai fazer 26 anos de carreira.

Apresentadora: Então, fez! Fez... Já fez, já...

Fernando Luiz Sardinha: É, não, assim... A ideia é exatamente é essa: porque esses 26 anos dedicados são ao esporte. Então, eu acabo ganhando um pouco de respeito, né? E esse respeito acaba... As pessoas te taxam como um pouco louco pelo que você faz. Por exemplo, o caso do espertalhão, do narcisista que eles falam do fisiculturista... O fisiculturista é o esperto. Porque nós nos baseamos pelo espelho para saber aonde precisa de argila no seu corpo... E eu não vou colocar argila como um artista plástico. Eu vou treinar essa parte pra ficar em composição perfeita pro meu esporte. Eu não quero ser bonitinho. Eu quero ser atleta, né? Então normalmente as pessoas julgam você pra como se fosse... Como se fosse que você é um modelo fotográfico e não é esse o ponto. Eu sou atleta. Eu quero ser julgado como atleta. Enquanto eu sou fisiculturista e respeito os parâmetros da sociedade, eu te respeito. As pessoas normalmente preconceituam muito o preco... O... O... O fisiculturista mais do que o

preto, do que o branco, do que o gay, do que o religioso. Eu sou mais preconceituado, por exemplo, se eu ponho uma camiseta regata e eu vou ao shopping, eu sou o tomador de droga que quer se exibir, entende? Se uma pessoa de...

Apresentadora: Se tiver um brinquinho e uma corrente, aí já viu, né? O pessoal já taxa.

Fernando Luiz Sardinha: É... E eu só tô com calor. Pura e simplesmente, Ponto. Né?

Apresentadora: Como é que você lida com isso?

Fernando Luiz Sardinha: Eu lido normalmente bem. Mas... Tem alguns dias que eu evito ir em determinados programas, infelizmente, pra não trazer estresse.

Apresentadora: Quer dizer que o fisiculturista tem uma fama de *bady boy*?

Fernando Luiz Sardinha: (Breve pausa) Euuu acho... Acredito que eu não... Não tenho essa fama, justamente porque eu... Eu gosto de ser sociável, gosto de me informar sobre o meu esporte, me considero um representante pelo fato de não ter preguiça de explicar, então eu acho que as pessoas fica mais fácil das pessoas chegarem em mim e me perguntarem alguma coisa sobre o meu esporte e não é só o fisiculturismo. Na verdade, a musculação engloba um monte de coisa, né? Você com o teu objetivo, eu com o meu, cada um com o seu objetivo; porém, o esporte musculação é regido pelos fisiculturistas. Nós fazemos os testes de ciência aplicada enquanto a ciência de papel não é verdadeira. Quando você põe ciência aplicada pra ver o que acontece, aí é uma ciência verdadeira.

Apresentadora: E o quê que a hipertrofia...

Fernando Luiz Sardinha: Hipertrofia.

Apresentadora: Hipertrofia perdão! Eu abri até a sua entrevista falando sobre isso. A diferença entre hipertrofia e a... Você...

Fernando Luiz Sardinha: Atrofia.

Apresentadora: Atrofia... Que que é? O que significa?

Fernando Luiz Sardinha: A atrofia é o antônimo da hipertrofia. Hipertrofia é o anabolismo tradicional, quando as pessoas citam uma pessoa como tá tomando anabolizante, ela tá citando errado. O termo seria esteroide anabolizante. É uma cópia molecular da testosterona que é um hormônio masculino que normalmente nós não temos em grande quantidade a hora inteira. Em caso de fatores limites: estresse, o cortisol do homem moderno é muito grande. Então, os esteroides anabólicos são usados pra aumentar a massa magra e hipertrofiar porque eles fazem com que a proteína seja mais absorvida pela parte chamada síntese proteica. Isso é anabolismo. Pura e simplesmente. Mas, o sono é anabolizante, a mãe da gente normalmente deu Rarical®, Cobactin®, Enzicoba®... Minha mãe deu diversas vezes anabolizante pra mim.

Então... Significa que o anabolizante é qualquer vitamina, mineral ou aminoácido que participa da síntese proteica. Só isso, né?

Apresentadora: Só isso. As pessoas já ouvem, já pedem um conceito sem saber do conceito real, né?

Fernando Luiz Sardinha: Exatamente. É. E é um preconceito, né?

Apresentadora: É um preconceito total.

Fernando Luiz Sardinha: O que eu proíbo no meu ginásio. Preconceito com o gordinho, com o magrinho, com o... O hétero, com o gay, com o religioso ou com o não, o ateu; pouco importa. No meu ginásio eu já preconizo exatamente para as pessoas entrarem e se sentirem à vontade. O gordinho tem que treinar de camiseta regata e bermuda de *lycra* como eu. Ele tem que ter direito de se ver no espelho, de ver o progresso semana após semana. Então, normalmente os meus amigos me beijam no rosto. Eu sou um cara muito que não tenho problema de pegar nas pessoas. Acho que o profissional de Educação Física deveria ser... Modéstia à parte, eu acho que deveria ser assim. Mas... Lá dentro é normal porque é meu pai e minha mãe. Meu pai e minha mãe cuidam da recepção da minha academia, né? Então, quer dizer, minha filha fica treinando a hora inteira. A ideia básica é de tirar o preconceito, que normalmente eu tô acostumado a ver na... Na sociedade.

Apresentadora: E por falar em tocar, as pessoas querem te tocar? Quando elas olham, né? A perna... Gente, ó a perna do Sardinha! Mostra a perna do Sardinha! O... O... A... As pessoas têm essa curiosidade de tocar? O... O Maikon [cinegrafista] tá ali, ela vai te pegar... Aí, aí, aí, levanta! Olha o tamanho da perna do Sardinha!! As pessoas querem tocar em você, Sardinha? Olha as panturrilhas! Elas querem por a mão, conferir? Como que é isso?

Fernando Luiz Sardinha: As pessoas querem. É assim... Tem muito... Tem o estigma das pessoas acharem que você é feito, né? Por exemplo, tem alguns... Infelizmente, alguns programas de televisão que buscam o sensacionalismo bizarro, ogro. Então... Eu vou citar, vou citar mesmo. É o programa do Gugu, por exemplo, que foi um... Um coitado, né? Uma pessoa realmente... Que não é fisiculturista, foi até de calça. Um fisiculturista que se preze mostra as pernas, né? Mostra todos os músculos e tal. O cara tem uma injeção chamada ADE que é vitamina A, vitamina D e vitamina E em óleo viscoso que ela demora 5 anos entre aspas, dependendo da pessoa, pra poder sair. E esses coitadinhos que não... Não se preocupam com apoio mecânico ou com comida, com suplemento natural, com um bom descanso; saem da... Da... Da vida baladeira, boba. An... Se ju... Que eles... Eles querem... Eles deveriam ser mais produtivos pra pensar na hipertrofia, né? Eles injetam esse óleo nos músculos mais fracos pra poder ganhar um inchaço. Só que eles correm... Correm diversos riscos de

hipervitaminose, pode pegar uma veia ou uma artéria e, com esse óleo viscoso ele ganha uma embolia e morre, né? Eu já fiz diversas palestras tentando salvar a imagem do suplemento natural porque o suplemento natural é exatamente isso: é o... *Whey Protein*, nada mais do que é o soro de leite desnatado; é o suprassumo da nutrição e muitos nutricionistas que não entendem ou não sabem o que estão fazendo com a própria... Com o próprio trabalho... Deveriam saber disso há muito tempo.

Apresentadora: Isso vira uma polêmica, um exagero...

Fernando Luiz Sardinha: Soa mal, né? É.

Apresentadora: Vira uma polêmica muito forte.

Fernando Luiz Sardinha: Vira uma polêmica! Maltodextrina. Não, você está tomando bomba! Maltodextrina, a mamãe faz. Amido de milho, pega a Maisena e faz bolo. A Maltodextrina é só amido de milho, não tem segredo, entende?

Apresentadora: E o que muito se fala e tá completamente ligado e eu falo abertamente com você agora é... Mexe... Diretamente falando sobre a impotência sexual. O quê que isso tá ligado? Como você, afinal é um tema que você trabalha o tempo inteiro, eu tenho certeza sobre isso e eu quero trazer isso aqui para o Tarde Vip agora. São ligações diretas. E aí?

Fernando Luiz Sardinha: Tá. Bacana! Primeiro de tudo: com relação aos esteroides anabolizantes, muitos garotos de programa usam esteroides anabolizantes pra poder ter diversas ereções numa noite, pra ganhar o pão dele. Então, é uma balela, uma bobagem falar sobre impotência. Impotência deve ser um dos quintos... Quinto, sexto ou sétimo efeito colateral que a droga esteroide anabolizante pode causar com o uso prolongado... An... Enfim, o uso abusivo e assim por diante. A ideia é o quê: suplemento natural e comida. Musculação é um esporte-mãe. A ciência em todos os sentidos, em qualquer tipo de *site*, *site* biodelta, saudetotal.com, fernandosardinha.com.br também tem informação verdadeira. Musculação não é isso. Musculação é o número um do esporte. Se você quer melhorar tua qualidade de vida, melhorar seu sono, melhorar sua aparência, não importa. Teu gosto pessoal... Você pode ser um gordinho, mas fazendo musculação e ficar saudável. Você pode ser um magrinho e fazer musculação e ficar saudável. E pra isso você precisa comer melhor. Pra isso, entra um suplemento natural; pra colocar nas horas que você não pode comer. Você com seu trabalho. Então, tem certas horas que você tem 5 minutos pra fazer alguma coisa. Nessa hora você vai com um *shake*, com o soro do leite desnatado e amido de milho, põe um pouquinho de aveia pra quebrar a cadeia glicêmica dessa maltodextrina, vai no bebedouro, faz o *shake*, põe pra dentro e você fez uma excelente refeição. Você nutriu a massa magra e não aumentou a massa

gordurosa. Aí você vai pra academia e levanta peso As pessoas têm muito preconceito bobo sobre isso.

Apresentadora: E logo taxam nessas... Nessas questões, né?

Fernando Luiz Sardinha: Exatamente. Aí, entra na atrofia. As pessoas procuram os exercícios aeróbios achando que estão fazendo grande coisa. Os aeróbios têm que entrar em segundo plano. E bem pra frente. A primeira coisa prum gordinho, prum magrinho, pruma criança...

Apresentadora: É a musculação.

Fernando Luiz Sardinha: ...E prum senhor de idade é musculação. Balela! Musculação prejudica crescimento de criança. Mentira! Isso não existe uma biografia autorizada que comprova, comprova o contrário. Musculação aumenta a produção do hormônio do crescimento, de insulina, de testosterona; que é o tripé que rege a vida do ser humano.

APÊNDICE I – Discurso do Arnold acerca do sucesso

Vídeo motivacional com o discurso do Arnold Schwarzenegger, postado em 16 de setembro de 2014, sob o título: **“O vídeo mais MOTIVACIONAL da Terra”**, o qual obteve 742 curtidas, 687 compartilhamentos e 72 comentários.

As pessoas sempre me perguntam qual é o segredo para o sucesso?

A primeira regra é: Acredite em você mesmo! O que é mais importante nisso é que você tem que ir ao fundo, bem ao fundo e perguntar-se: Quem você quer ser? Não o que, mas quem. E eu não estou falando sobre quem os seus parentes ou os seus professores querem que você seja, mas quem você quer ser! Estou falando sobre favorecer a si mesmo, fazer o que te faz feliz! Não importa quão insano isso venha a parecer para os outros. Então, a regra número 1 é confiar em si mesmo e não se importar com o que os outros pensam.

O que me leva para a regra número 2 que é: Quebre as regras! Há tantas regras para tudo o que há no mundo. Eu digo: quebre essas regras! Não a lei, mas as regras. É impossível ser dissidente ou muito original se você comportar-se sempre bem e não quiser quebrar nenhuma regra. É necessário pensar fora da caixa. É nisso que eu creio. Qual seria a razão de estar nesse mundo, se tudo o que você quisesse fazer fosse ser amigo de todos e não ter problemas jamais? A única maneira pela qual eu já cheguei a algum lugar foi quebrando algumas das regras.

Isto, é claro, me traz para a regra número 3: Não tenha medo de falhar! Qualquer coisa que eu já tentei, estava sempre querendo errar. Você não pode vencer sempre, mas não tenha medo de tomar decisões! Você não pode ficar paralisado por medo ou fracasso. Caso contrário, jamais se esforçará. Você continuará se esforçando apenas se acreditar em você em sua visão. E você sabe que isso é o certo a fazer. Assim, o sucesso virá. Então, não tenha medo de fracassar!

O que me traz para a regra número 4, a qual consiste em: Não ouça o que as pessoas do contra dizem! Quantas vezes você já ouviu que você não pode fazer isso nem aquilo? Ou ainda que isso nunca foi feito antes? Eu adoro quando alguém diz que “nunca ninguém fez isso”. Porque se eu o fizer, quer dizer que seria o primeiro a fazê-lo. Então, não preste atenção nas pessoas que dizem que algo não pode ser feito. Eu nunca ouço o “você não pode”. Prefiro ouvir: “Sim, você pode”.

Assim, chego à regra 5, que é a mais importante de todas: esforce-se ao máximo! Não deixe nada para trás! Mohammed Ali, um dos meus grandes heróis, tinha uma grande frase. Nos

anos 70, quando lhe perguntaram quantas abdominais fazia, ele respondeu: “eu não conto os meus abdominais, eu só começo a contar quando começa a doer. Quando eu sinto a dor, é nesse momento que eu começo a contar; porque é isso o que realmente conta”. É isso que te faz um campeão. É assim com qualquer coisa. *No pain, no gain* [Sem dor, sem ganho]. Enquanto você está aí fora, curtindo; alguém nesse mesmo momento aí fora está trabalhando duro. Alguém está ficando mais inteligente e alguém está vencendo. Lembre-se disso! Se você quer vencer, não há absolutamente nenhum atalho, apenas trabalho duro. A propósito, nenhuma dessas regras funcionará a menos que você as faça. Eu sempre admiti que há 24 horas em um dia. Você dorme 6 horas e te restam 18. Agora, eu sei que alguém entre vocês aí dirá: “bem, espera um minuto! Eu durmo 8 ou 9 horas por dia”. Então, eu recomendo que durma mais rápido! (Risos).

E por fim, chegamos à regra 6, a qual é muito importante: trata de devolver. Seja qual for o caminho que você escolher em sua vida, sempre será necessário encontrar tempo para a devolução. Dê algum retorno à sua comunidade, ao seu estado, ao seu país! E deixe-me te falar algo: procurar ajudar as pessoas trará a você mais satisfação que qualquer outra coisa que já tenha realizado.

Assim que você preparar-se para sair de casa, lembre-se dessas 6 regras!

1. Confie em você!
2. Quebre algumas regras!
3. Não tenha medo de falhar!
4. Ignore as pessoas do contra!
5. Trabalhe duro!
6. Dê algum retorno!

APÊNDICE J – Vídeo motivacional

Vídeo de slides de texto, com música instrumental ao fundo, postado na página em 15 de agosto, sob o título: **“Quanto mais você se dedicar, mais resultados você obterá!”** Esta postagem obteve 21 curtidas e 63 compartilhamentos.

Eu tive um sonho...

Nesse sonho eu era uma pessoa diferente...

Era uma pessoa dedicada...

Com metas a cumprir...

Esse sonho começou a virar realidade...

Meu esforço e minha vontade...

Me dominavam cada vez mais...

Não me importava mais com os outros, agora só olhava para mim.

A alimentação...

O descanso...

E a persistência...

São as coisas que vão me fazer mudar...

Não preciso de mulheres...

Para falar sobre minha aparência...

Anabolizante?

Para ficar maior em menos tempo?

E chegar ao ponto de “estourar”?

Eu não preciso disso!!!!

Tudo que eu preciso está dentro de mim...

Está correndo no meu sangue...

Genética talvez...

O resultado só depende de uma pessoa...

Eu!

Somos doentes, somos insanos...

Por querer nosso DIA DE TREINO!!

Somos doentes, somos insanos...

Por preferir uma noite de sono...

A sair para festas ou baladas!!

Somos doentes, somos insanos...

Por deixar de beber enquanto nossos amigos enchem a cara!

É...

Musculação não é praia...

Musculação não é verão...

Musculação não é carnaval...

Musculação é algo que está no sangue!

É algo que está na veia!

É algo que ninguém pode tirar de nós!

Já que somos amantes da academia!

E treinamos forte todo dia!

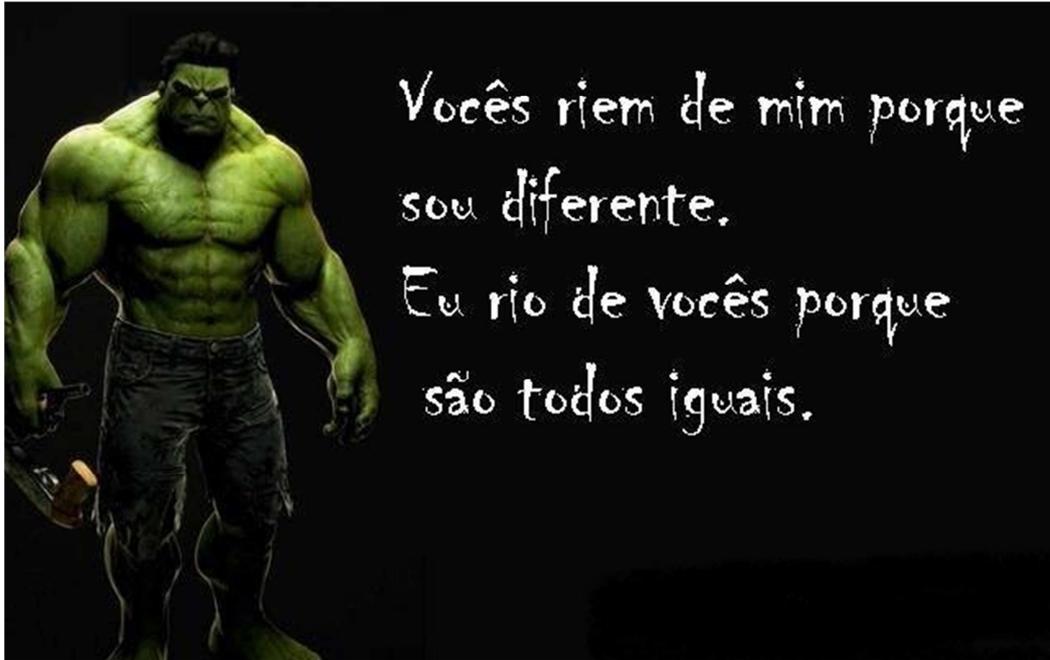
APÊNDICE K – Imagens compartilhadas no grupo nos meses de agosto, setembro e outubro de 2014.



|| TURBINE || SEU CÉREBRO



3.



4.



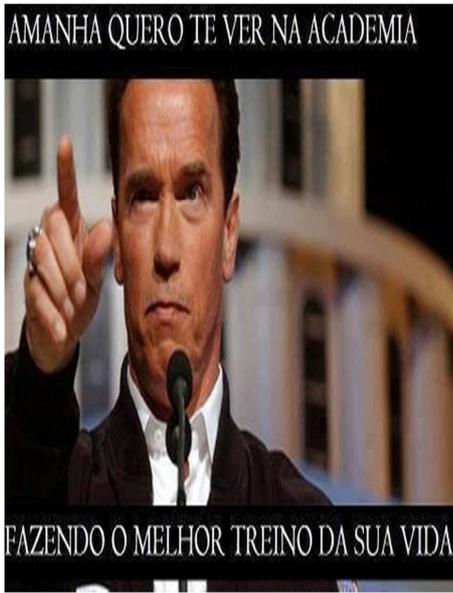
5.



6.



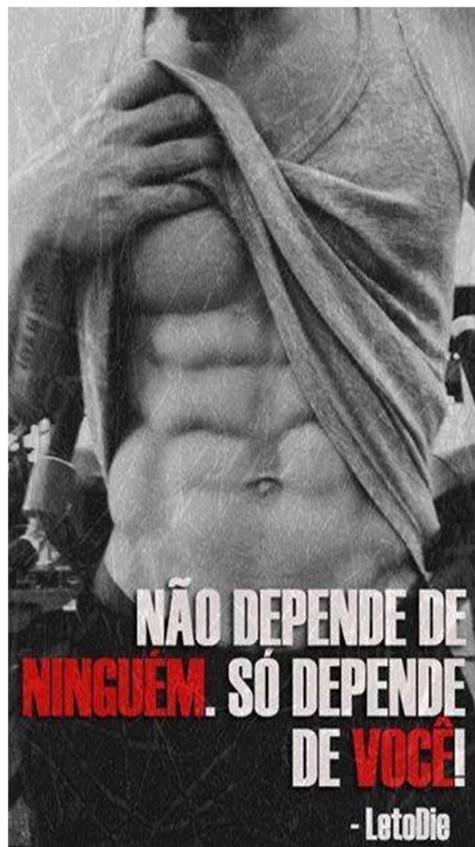
7.



8.



9.



10.



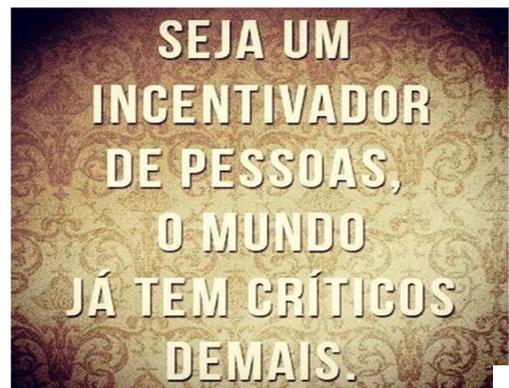
11.



12.



13.



14.



15.



16.



17.



18.



19.



20.



21.



22.



23.



24.

ALIMENTOS QUE AJUDAM NO GANHO DE MASSA MAGRA



Aves e peixes
 Carne vermelha magra
 Shake de Power Protein 7
 Cereais integrais
 Iogurte
 Oleaginosas
 Óleo de coco
 Raízes e tubérculos
 Abacate

GT NUTRITION USA
NUTRITION

25.



**SE VOCÊ NÃO TEM
UM SONHO,
NÃO CRITIQUE
QUEM SE DEDICA
POR UM!**

26.



**A gordura
localizada não
é um mal em si,
desde que esteja
localizada no
corpo dos outros.**

www.casseta.com.br
twitter.com/casseta
facebook.com/casseta planeta



27.



**SONHAR é UMA DAS MELHORES
COISAS DA VIDA, MAS O
MELHOR MESMO é ACORDAR
E LUTAR POR CADA UM DE
NOSSOS SONHOS**

28.



**SEU FUTURO
DEPENDE DE
MUITA COISA
PRINCIPALMENTE
DE VOCÊ**

29.



[facebook.com/
SUPLEMENTOS.FITNESSSHOP](https://facebook.com/suplementosfitnessshop)

**FORÇA PARA LUTAR
E SAÚDE PARA COLHER
OS FRUTOS!**

30.



Treine

para saber que
você pode
conquistar
qualquer coisa
que sua mente
quiser.

31.

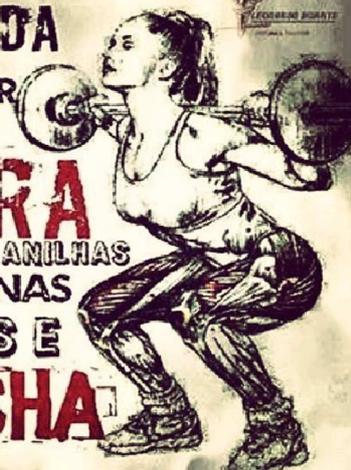
- F.P.G.M. -

Os resultados acontecem nesta ordem:

1. FORÇA aumenta
2. PERFORMANCE melhora
3. GORDURA diminui
4. MÚSCULOS aumentam

32.

**SE A VIDA
SE TORNAR
UMA
BARRA
COLOQUE AS ANILHAS
A APOIE NAS
COSTAS E
AGACHA**



33.

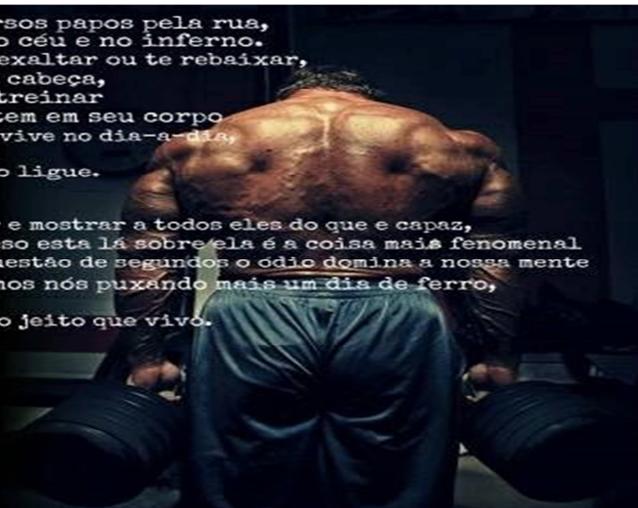
Pois sempre sou julgado, o meu tamanho incomoda os fracos, isso é fato. Se metem na minha vida, mas não querem sentir minhas magoas, o corpo é meu, eu faço o que quero até quando Deus levar minha alma.



34.

Você vai ouvir dos mais diversos papos pela rua, seus amigos vão te colocar no céu e no inferno. As pessoas em sua volta irão te exaltar ou te rebaixar, mas você nunca pode abaixar a cabeça, suas mãos calejadas de tanto treinar são uma das marcas que você tem em seu corpo que significa toda a batalha que vive no dia-a-dia, seus pais, amigos irão-te zuar, muitos irão te criticar, mas não ligue. Não de ouvidos a eles.

Você, somente você pode se vencer e mostrar a todos eles do que é capaz, quando a barra tá montada e o peso está lá sobre ela é a coisa mais fenomenal que ocorre em nossas vidas, em questão de segundos o ódio domina a nossa mente de maneira fervorosa e lá estamos nós puxando mais um dia de ferro, esses dias eu me sinto feliz, eu me sinto honrado por viver do jeito que vivo.



35.

Isso é peitoral e bíceps



Isso é um gordinho inflado com óleo.



Aprenda a diferenciar!!

36.



37.



38.



39.



40.

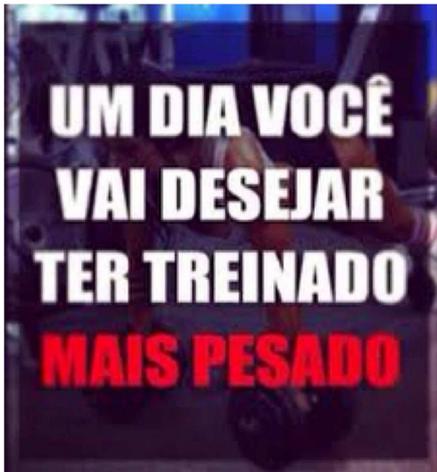


" Não há mudança de peso
sem mudança no comportamento."

" Temos que aceitar que não somos vítimas...
Não é a comida que nos ataca e sim nós
que atacamos a comida."

" Trate os alimentos como trata as pessoas...
Valorize o que eles têm de melhor e evite os
que não te fazem bem! "

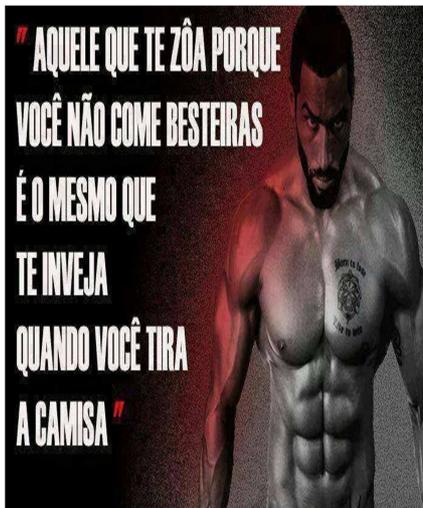
41.



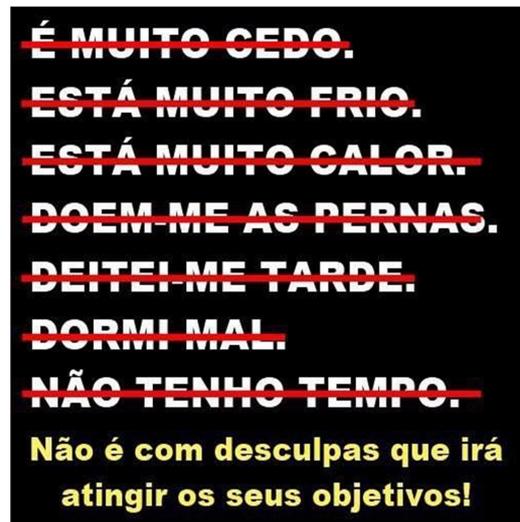
42.



43.



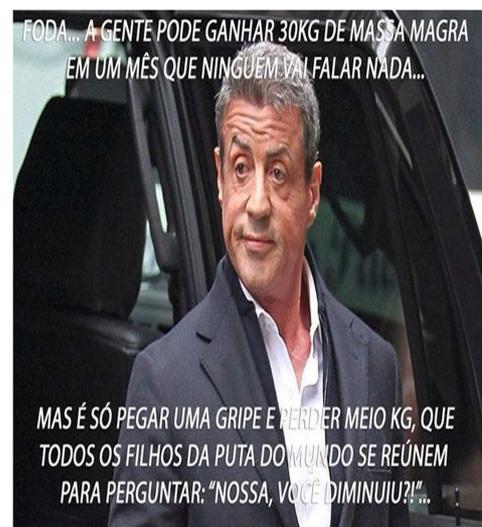
44.



45.



46.



47.



48.



49.



50.



51.



52.



53.



54.

ANEXOS



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE CAMPINA GRANDE
CENTRO DE EDUCAÇÃO E SAÚDE
UNIDADE ACADÊMICA DE SAÚDE**

TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO – TCLE

Esclarecimentos

Este é um convite para você participar da pesquisa *A cultura da boa forma nas redes sociais da internet: o corpo como consumo da sociedade contemporânea*, que tem como pesquisadora responsável Michelle Cristine Medeiros da Silva.

Sua participação é voluntária, o que significa que você poderá desistir a qualquer momento, retirando seu consentimento, sem que isso lhe traga nenhum prejuízo ou penalidade. Esta pesquisa tenta compreender o sintoma contemporâneo da cultura da boa forma e suas correlações com o fenômeno da alimentação em páginas da rede social Facebook®. Esta pesquisa busca responder questões tais como: Como a cultura da boa forma instalou-se na sociedade contemporânea? Como esse fenômeno é percebido no mundo virtual? Caso decida aceitar o convite, você participará de entrevistas que serão realizadas por meio do chat da rede social Facebook®.

Os riscos envolvidos na sua participação são mínimos, como: sentir-se constrangido durante a entrevista por dificuldade para falar sobre o tema. Esse risco será minimizado pela pesquisadora, durante a intervenção, através da moderação e encorajamento de comentários. Em casos de agravos, complicações e danos, decorrentes da pesquisa, o participante será assistido de maneira imediata e integral. Nos casos em que haja algum eventual dano o voluntário terá direito a indenização, ou seja, cobertura material para reparação. Não será exigida do participante da pesquisa, sob qualquer argumento, renúncia ao direito à indenização por dano. Caso o voluntário tenha alguma despesa ou custo comprovados por ter participado desta pesquisa, e venha a requerê-los, ele será devidamente ressarcido.

Você terá os seguintes benefícios ao participar da pesquisa: colaborar para a compreensão de um fenômeno no qual todos os usuários das redes sociais na internet figuram-se como implicados, ter a oportunidade de refletir sobre o seu posicionamento frente a esta questão, conhecer – a partir dos resultados - as relações que envolvem cultura da boa forma, alimentação e apelo para consumo em comunidades virtuais da internet.

Essa pesquisa cumpre as exigências contidas nos itens IV. 3 e IV. 4 da Resolução nº 466/12 – CONEP. Todas as informações obtidas serão sigilosas e seu nome não será identificado em nenhum momento. Os dados serão guardados em local seguro e a divulgação dos resultados será feita de forma a não identificar os voluntários.

Você ficará com uma cópia deste Termo e toda a dúvida que você tiver a respeito desta pesquisa, poderá perguntar diretamente para Michelle Cristine Medeiros da Silva, endereço Rua Dom José Tomaz, 1126, apt 2003, Tirol, Natal/RN, pelo telefone (84) 8742-3086 ou e-mail: medeiros.michelle@hotmail.com

Dúvidas a respeito da ética dessa pesquisa poderão ser questionadas ao Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro - HUAC, Universidade Federal de Campina Grande, Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n, São José, CEP 58.107-670, Campina Grande/PB.

Consentimento Livre e Esclarecido

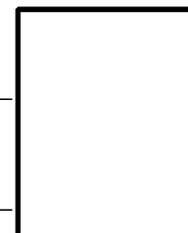
Declaro que compreendi os objetivos desta pesquisa, como ela será realizada, os riscos e benefícios envolvidos e concordo em participar voluntariamente da pesquisa ***A cultura da boa forma nas redes sociais da internet: o corpo como consumo da sociedade contemporânea*** e autorizo a divulgação das informações por mim fornecidas em congressos e/ou publicações científicas desde que nenhum dado possa me identificar.

Cuité (PB), ____ / ____ / ____

Participante da pesquisa

Nome:

Assinatura:



Impressão datiloscópica do participante

Pesquisador responsável

Nome:

Assinatura:

Comitê de Ética em Pesquisa do Hospital Universitário Alcides Carneiro – HUAC

Universidade Federal de Campina Grande, Rua: Dr. Carlos Chagas, s/n, São José, CEP
58.107-670, Campina Grande/PB, telefone: (83) 2101 5545