

Os Corpos Cultivados nas Academias de Musculação como forma de Capital¹

Leandro Carlos dos Santos Machado - UFF

Resumo:

Na contemporaneidade, o culto ao corpo insurge aos nossos olhos de forma avassaladora. Seja em lugares públicos, programas de TV, mídias sociais, o corpo “esculpido” nas academias de musculação e ginástica surge como sinônimos de beleza e de saúde são cada vez mais evidenciados como modelo a serem seguidos por homens e mulheres de diferentes faixas etárias. Este trabalho se baseou a partir de uma observação direta realizada em uma academia de musculação na zona oeste do Rio de Janeiro e no compartilhamento de fotos na mídia social “Instagram”² associadas ao mundo “fitness”. Procuo analisar as relações culturais e sociais desse universo social, assim como as razões que levaram os indivíduos a despenderem de tanto esforço físico, financeiro e tempo nessa atividade presente na vida cotidiana de muitos indivíduos. Certos lugares nos revelam que estamos inseridos em uma sociedade do culto ao corpo e que esse comportamento permeia a vida das pessoas e na imagem que elas têm de si própria. Portanto, compreender a atividade social da musculação, é compreender as práticas e as concepções de que o corpo humano é objeto na atualidade.

Palavras-chave: Musculação; Bodybuilding; Corpo, Capital

A História da Musculação (BodyBuilding)

Ao certo não existe uma data precisa de quando surgiram as primeiras manifestações de levantamento de peso para o desenvolvimento muscular. Alguns estudos afirmam que desde o Egito antigo, na China milenar, ou Grécia antiga, os homens já levantavam pesos como forma de exercício físico para tonificarem seus

¹ Trabalho apresentado na 29ª Reunião Brasileira de Antropologia, realizada entre os dias 03 e 06 de agosto de 2014, Natal/RN.

² Instagram é um aplicativo para celulares que permite aos usuários tirar fotos para compartilhá-la numa rede social.

músculos. Contudo, essa não é uma questão de suma importância para o prosseguimento desta análise.

Somente a partir do surgimento do fisiculturismo³(ou bodybuilding⁴), na Europa no final do século XIX, a musculação começou a ganhar notoriedade. Eugen Sandow⁵, nascido na Prússia em 1867, é considerado por todas as publicações sobre fisiculturismo e musculação como o pai do “bodybuilding” moderno. Sandow, que era musculoso para os padrões da época devido os exercícios realizados como artista de circo resolveu organizar uma espécie de empresa de espetáculos físicos na qual passaram a exhibir-se em várias cidades europeias com números de força desafiando oponentes e vencendo-os.

Talvez esta seja esse o marco inicial da indústria do “bodybuilding”. Sandow percebeu que além da apresentação da força física, as exhibições estéticas dos seus músculos também poderiam interessar às pessoas, sendo, portanto, um possível meio de promoção econômica. Começou a imaginar uma competição estética na qual a harmonia muscular, e não a força física, como era realizada pudesse ser avaliada. Ao sofrer um colapso nervoso, dedicou-se à expansão das atividades de fisiculturismo, inaugurando academias, elaborando métodos de exercícios, estudando nutrição e publicando dietas, livros e revistas sobre o assunto.

Quando Eugene Sandow inicia a promoção de suas atividades pela Europa e Estados Unidos, não buscava necessariamente a separação de força e estética. De fato, as suas apresentações eram um misto de halterofilismo, pois levantava grande quantidade de pesos, demonstrando força, exibição, em trajes sumários de sua forma corporal para o público. Para SABINO (2004), no século XIX, os espetáculos de fisiculturismo faziam parte das apresentações dos saltimbancos nas feiras medievais, consolidadas, nas chamadas práticas circenses. Tais apresentações deram origem à outra vertente do espetáculo: os “freak shows” (show de aberrações), nos quais a força física ou algum atributo físico “anormal” eram exibidos publicamente.

³ Prática de exercícios musculares destinados a desenvolver e definir a musculatura para fins competitivos ou estéticos.

⁴ Termo em inglês que pode ser entendido como construção do corpo, ou seja, o próprio Fisiculturismo (ou Musculação)

⁵ Nome artístico. Seu nome verdadeiro era Friederich Wilhelm Müller.

Somente após a Segunda Guerra Mundial, o fisiculturismo se consolidou, tendo os EUA como um país cede. A partir deste período, devido o intenso treinamento com pesos em academias e o aprimoramento de exercícios e dietas, o físico dos praticantes de bodybuilding começaram a se distinguir da forma de outros esportistas e desportistas. A partir dos fisiculturistas, o corpo distintivo baseado em uma baixa porcentagem de gordura corporal e grande volume de massa muscular passou a ser resignificado como um elemento positivo.

Outro fator importante para a propagação da musculação enquanto uma prática social se deu ao fato do desenvolvimento da indústria da forma nos EUA (SABINO, 2004). O cultivo da forma física tornava-se cada vez mais sinônimo de saúde. Se, durante o século XIX, ter força e físico musculoso estava relacionado ao exotismo, ao acaso e à genética, a partir do início do século XX, aumenta a concepção de que qualquer um, na posse de técnicas corporais (MAUSS, 1974) aliada a instrumentos apropriados, poderia transformar seu corpo para uma forma mais musculosa⁶, algo que significava cada vez mais uma aptidão positiva. De fato, já nas propagandas da época, percebe-se que a idéia que permeia até os dias atuais: só não transforma seu corpo quem não quer.

O principal expoente do fisiculturismo, Arnold Schwarzenegger, despontou nos campeonatos de fisiculturismo no final da década de 60 e início da década de 70, vencendo sete títulos. Schwarzenegger tornou-se o maior mito do bodybuilding de todos os tempos, sendo atualmente adorado pelos apaixonados pela cultura “fitness” e praticantes assíduos das academias de musculação do mundo inteiro que não raro estampam e compartilham suas fotos nas mídias sociais⁷, camisas, paredes, etc. Arnold Schwarzenegger consolidou de vez a popularidade do bodybuilding ao propagar para o mundo a partir dos filmes de Hollywood, o corpo musculoso fabricado nas academias para as telas de Hollywood.

Na segunda metade do século XX, o culto a determinada forma do corpo ganhou uma dimensão social inédita (GOLDENBERG, 2002). Na era industrial, o corpo incorporou novos reflexos da vida social. Os empresários da indústria alimentícia e das academias passam a adotar o discurso utilitário de uma prática estritamente benéfica a saúde. A forma física passou a ser percebida, não é mais como o acaso genético, e sim

⁶ Segundo Clastres: “O corpo mediatiza a aquisição de um saber, e esse saber está inscrito no corpo”.

⁷ Ver Anexo I de algumas fotos compartilhadas nas mídias sociais.

como resultado de um trabalho sobre si mesmo, pesando aos indivíduos a absoluta responsabilidade por sua aparência física. O processo de responsabilização do indivíduo pelo seu corpo transformou projetos de “corpos” em um objeto de consumo a serem perseguidos, com isso, os mercados voltados para a demanda estética (inclui-se a academia de musculação) tiveram um grande crescimento nas últimas décadas.

Sobre a prática da Musculação

A musculação sempre foi um tema corriqueiramente tratado pelas ciências biológicas e naturais para discutir seus benefícios ou malefícios para a vida humana. Contudo, ao se tornar uma prática expressiva no corpo humano, significativa aos demais seres humanos a partir de codificações particulares de um grupo social, essa prática passou a ser objeto de estudo sociológico.

Na contemporaneidade, a musculação vem sendo uma das modalidades de exercícios mais praticadas em todo o mundo, deixando de ser objeto de estudo apenas das ciências naturais e, passando a ser objeto de pesquisa das diferentes ciências sociais e humanas. É uma prática psicossocial que atualmente abrange em larga escala homens e mulheres, de diferentes faixas etárias, orientações sexuais, classe e segmentos sociais. Há décadas atrás, esta prática era relegada majoritariamente aos amantes do fisiculturismo, e que há três décadas pra cá passou a ser um elemento importante nos gostos e estilos de vida dos indivíduos, tanto para a construção da identidade, quanto ao controle e no manuseamento dos corpos na sociedade. Portanto, compreender a atividade da musculação, é compreender as práticas e as concepções de que o corpo humano é objeto.

A musculação pode ser considerada como uma atividade física que visa o aumento da musculatura corporal através de um treinamento intensivo e constante de força física. Os exercícios de musculação podem ser praticados através de diversos instrumentos apropriados, como; as barras, os halteres, as máquinas, as anilhas, ou placas de pesos, assim como também podem ser desenvolvida através de elásticos, bolas ou equipamentos específicos que a partir da força e equilíbrio ocasionam a hipertrofia muscular. Em tese, os exercícios de musculação são destinados a todas as partes do corpo onde possa desenvolver uma musculatura, em busca de uma vida saudável e longínqua.

No entanto, não se pode compreender a natureza do homem apenas em termos de naturais a partir de sua concepção utilitária, pois na mesma matéria coexistem um corpo biológico e um corpo social. A experiência do corpo na cultura “fitness” é sempre modificada pela experiência vivenciada e compartilhada em seu universo social.

A Busca pelo “saudável”.

Sempre me indagaram as questões referentes aos motivos que levam (ou levaram) as pessoas introduzirem a prática de exercícios físicos na rotina de suas vidas. As respostas dadas pelos atores que compõem o cenário da cultura “fitness” (proprietários das academias, professores, personal trainers, fabricantes de alimentos e suplementos alimentares, os consumidores das academias e etc) sempre foram na mesma direção. Sempre em relação a um ganho para a saúde, por uma qualidade de vida através de práticas “saudáveis” e etc.

No entanto, não há razões para supor que as pessoas se submetam a musculação a contragosto ou sem conformidade intelectual simplesmente em virtude de uma prática de vida saudável. Podemos constatar na fala de um praticante assíduo, um conjunto de sensações de dores e de prazer para se chegar uma satisfação estética, diferentemente de um objetivo utilitário a saúde:

“É bom sentir aquela dorzinha no dia seguinte, sinal de que to treinando certo, ficando forte e com saúde. Eu treino pesado, meu treino não é fisioterapia. Quero crescer, e pra isso, tenho que fazer outra série com mais sobrecarga, pra ficar mais dolorido. Se não sentir dor no músculo é porque não treinei certo”. (Gustavo, 24 anos, Estudante de Educação Física)

Por mais que seja evidenciada os ganhos para a saúde nos discursos sobre os motivos e razões para a prática de exercício, não vejo que esse termo “saúde” se refira somente ao pleno estado de bem-estar físico, mental e psicológico do indivíduo. Analisando a fala dos atores sociais com as suas práticas diárias, vejo a palavra “saúde” mais como sinônimo de robustez de relação estética, ou seja, de vigor físico na qual significam o ingresso em uma classe privilegiada de corpos distintos, aparentemente

“saudáveis” pela representação social que um corpo “em forma” significa. Segundo SAHLINS (1979):

“(…) é também conhecimento comum antropológico o fato de que o esquema “racional” e “objetivo” de qualquer grupo humano nunca é o único possível. Mesmo em condições materiais muito semelhantes, as ordens e finalidades culturais podem ser muito diferentes”.

Assim como:

“A cultura não é meramente a expressão da natureza sob outra forma. (...), a ação da natureza se desdobra nos termos da cultura, (...) incorporada como significado. (...). O fato natural assume nova forma de existência como fato simbolizado”. (Grifo meu)

Portanto, fica evidente que as explicações utilitárias e instrumentais não bastam para nos fazer compreender a permanência e a difusão destas práticas. A origem dessas práticas é social, ou seja, signos de pertinência ao grupo e de concordância com os seus princípios são evocados.

O(s) Corpo(s)

Na Academia, pude constatar através de uma observação direta que partes específicas do corpo humano são mais trabalhadas que outras partes pelos homens, assim como pelas mulheres. Qual a causa de homens e mulheres escolherem determinadas partes do corpo em detrimento de outras? O que representaria para um homem e para uma mulher ter determinadas partes do corpo com uma musculatura desenvolvida? Este privilégio, portanto, seria algo inerente à estrutura do ser humano masculino ou feminino? Se as mulheres são naturalmente fracas, porque não exercitam mais os membros superiores que os homens? Se os homens são naturalmente mais fortes do que as mulheres, porque eles não se exercitam menos que as mulheres?

Apesar de toda associação feita pelos frequentadores da academia a certa predisposição natural/instintiva dos homens e das mulheres desenvolverem certos músculos, parti do princípio que estas causas eram exclusivamente exteriores ao organismo muscular. Pois ao corpo através da musculação se aplicam, portanto, crenças e sentimentos que estão na base da nossa vida social. E o mundo das representações se adiciona e se sobrepõe a seu fundamento natural e material. Portanto, o corpo porta em si a marca da vida social.

Assim como Hertz (1980) observou que a mão esquerda é condenada e reprimida socialmente, mantida inativa com seu desenvolvimento metodicamente frustrado, a musculatura corporal nas academias também sofrem o que considero como uma atrofia (ou também hipertrofia) social, isto é, uma apropriação social do corpo retratada na nítida preocupação de homens e mulheres desenvolverem apenas determinadas partes do corpo em detrimento de outras. Ao perguntar um usuário da academia do sexo masculino (heterossexual) sobre o porquê dele não exercitar os membros inferiores do corpo, a resposta foi categórica:

“Não gosto de esmagar⁸ as pernas⁹, acho chatão e desnecessário. As mulheres só reparam nas pernas de outras mulheres!”. (Ricardo, 25 anos, Estudante Universitário).

A simples observação em qualquer espaço social poderá demonstrar que o corpo humano como sistema biológico passará por várias intervenções sociais e culturais. Segundo Rodrigues (1979), reconhecemos no nosso corpo e no das pessoas que conosco se relacionam diversos indicadores da nossa (e a deles) posição social e, o manipulamos em função desse atributo. Portanto, o corpo na cultura “fitness” vem se tornando cada vez mais carregado de conotações, seja como objeto de obsessão pelas diferentes faixas etárias, como sinônimo de jovialidade, beleza, saúde, e etc.

Segundo algumas pesquisas (GOLDENBERG, 2002, 2010), a categoria corpo tem presença significativa nas respostas de homens e mulheres no que diz respeito à

⁸ Termo usado por alguns praticantes que significam exercitar, trabalhar a musculatura.

⁹ O glúteo é um músculo “atrofiado”, ausente das séries de exercícios da maioria dos homens heterossexuais.

atração sexual de parceiros. Mas não é qualquer tipo de corpo que se referem, são determinados tipos de corpos. Geralmente são corpos com baixa porcentagem de adiposidade e com alguma quantidade de massa muscular localizada em determinadas partes do corpo. Segundo GOLDENBERG (2002):

“A gordura surge como inimigo número um da “boa forma”, quase uma doença, (...). Nessa cultura, que classifica, hierarquiza e julga a partir da forma física, (...). A gordura e flacidez ou a moleza são tomadas como símbolo tangível da indisciplina, do desleixo, da preguiça, da falta de certa virtude, isto é, da falta de investimento do indivíduo em si mesmo”. (Pág. 31)

A partir das análises de Pierre Bourdieu, Miriam Goldenberg (2010) conclui que determinados tipos de corpos constituem-se, portanto, um capital cercado de enormes investimentos, que podem trazer alguns dividendos sociais, econômicos, simbólicos e etc. Segundo Bourdieu, os capitais são poderes que definem probabilidades de ganho num determinado campo. A cada campo corresponderia uma espécie de capital particular, podendo um capital ser extremamente valioso em um campo e não ter o mesmo valor em outro. No universo da cultura “Fitness”, vemos que o corpo funciona como um importante capital¹⁰ valorativo em disputa.

Crescer & Secar

Ao pensarmos que a musculação é um meio para a obtenção de determinado tipo de corpo, não podemos cair num reducionismo hipotético e pensar que um único corpo é possível de se atingir por homens e mulheres através da prática de musculação. Há muitos anos, as maiorias dos frequentadores de academia de musculação deixaram de serem os adeptos do fisiculturismo. Diferentes grupos e segmentos sociais incorporaram

¹⁰ É cada vez mais crescente nas mídias sociais o aparecimento de modelos “fitness”. Estes modelos ganham alguma quantia em dinheiro para fazer propagandas de produtos que supostamente usam para se manterem em forma. Algumas modelos ganharam bastante notoriedade nacionalmente e mundialmente como; “Bella Falconi”, “Gabriela Pugliesi”, “Gracyanne Barbosa” e “Juliana Salimèni”. Juntas, elas possuem quase 4 milhões de seguidores na mídia social “Instagram”.

a prática de exercício físico em sua rotina com técnicas de exercícios corporais diferenciados, e partir daí, diferentes tipos de corpos passaram a ser buscados pelos usuários das academias.

O que pude ver na academia, são alguns tipos de corpos¹¹ a serem perseguidos, e dois tipos de corpos negados entre os praticantes: o magro (ausente de massa muscular), ou gordo (com ou sem massa muscular). O biótipo das pessoas gordas (alta porcentagem de gordura corporal) com massa muscular não é um tipo de corpo almejado, em virtude da falta de definição de seus músculos, ou seja, o indivíduo fica caracterizado pela mistura de gordura corporal (chamada de massa gorda) e massa muscular (massa magra). Algumas pessoas acabam ficando assim, por não aliarem uma dieta alimentar equilibrada com a prática de exercício físico regular. A maioria das pessoas que apresentam esse biótipo corporal tem como objetivo “secarem”, isto é, perderem gordura corporal (diminuírem seu percentual de gordura). Já as pessoas que apresentam um biótipo franzino, carente tanto de massa magra quanto de massa gorda, enfatizam que seu objetivo ao fazer musculação é crescer, isto é, aumentar o volume de sua massa muscular para que deixe de ser classificado como magro (fraco) para ser caracterizado como “grande” (forte do ponto de vista de sua voluptuosa massa corporal).

Ao entrar em contato com essas categorias “crescer” e ficar “grande” foi curioso, pois de início pensava que se tratava de um crescimento referente a estatura corporal e não em relação a massa muscular do corpo humano.

***“No Pain, no gain”*: Do Sacrifício a Graça.**

“Para crescer, ficar grande, o cara tem que ter disciplina, perseverança e força de vontade. Não adianta tomar só anabolizante. “No pain, no gain”, ou seja, sem dor, não há ganho.” (Marcelão, 41 anos. Personal Trainer).

¹¹ Uns almejam uma maior quantidade de massa muscular variada, outros apenas definição muscular, com pouca ou razoável quantidade de massa muscular.

Vimos anteriormente que o corpo é um valor que identifica o indivíduo com determinado grupo e, o distingue de outros. Podemos compreender este corpo como um sinal indicativo de uma certa virtude humana, ou seja, trabalhar o corpo é um ato de significação, tal qual é, por exemplo, o ato de comer e se vestir algo (SAHLINS, 1979). O corpo, como os alimentos e as roupas, surge como um símbolo que consagra e torna visíveis as diferenças entre os grupos sociais distintos.

Para tal, homens e mulheres não perdem a possibilidade de lançar mão de dietas especiais e exercícios físicos para se aproximarem de um ideal de estética corporal. Creem que, procedendo assim, estarão proporcionando alguma vitalidade de sua constituição orgânica e social.

Entendo que o corpo “em forma” representa um sinônimo de sucesso pessoal para aqueles que detêm. Pois muitos homens e mulheres idealizam possuir um corpo em forma, mas somente aqueles que realmente se dedicarem por meio de muito investimento financeiro, trabalho árduo e sacrifício (esforço físico e mental) podem possuir um corpo “em forma”. Com tudo o que simboliza recentemente, a crença para que se tenha uma eficácia, os indivíduos teriam de buscar seguir as duras penas um conjunto de normas e condutas sacrificantes para serem recompensados pelo resultado final do processo, ou seja, um corpo admirado e distinto. O universo da cultura “fitness” dita às normas e as regras¹² em relação ao cuidado com o corpo, normas estas que o indivíduo tenderá se submeter a qualquer custo para se chegar ao resultado esperado.

Nas academias, ou nas mídias sociais voltadas para a cultura “fitness” é comum nos depararmos com a seguinte frase: “no pain, no gain”. Ela está presente nas camisetas¹³, conclusão de frases de incentivo disponíveis nas mídias sociais, ou até mesmo na fala cotidiana por aqueles que vivem intensamente o mundo do bodybuilding. Ela é constantemente associada a “filosofia” de vida do grupo, isto é, uma representação social¹⁴ de mundo. Traduzida de forma literal, ela significaria: “sem dor, sem ganhos”.

¹² Normas estas como uma série diferenciada de exercícios diários, juntamente com uma alimentação específica durante a cada 3 horas. Assim como o uso de suplementos alimentares, ou esteroides anabolizantes para impulsionarem os efeitos sobre o corpo treinado.

¹³ Ver Anexo II

¹⁴ “Segundo Émile Durkheim, as representações sociais são “maneiras de pensar, agir e sentir exteriores ao indivíduo. Representações sociais designam a visão de mundo dos indivíduos. Essa visão de mundo apresenta-se como natural, não exigindo qualquer justificativa são esquemas de pensamento impensados funcionando como categorias de percepção.

Isso traz uma idéia de que para se ter qualquer recompensa na vida (nessa caso um corpo valorizado, uma espécie de capital) terá de se sacrificar. Segundo uma fala de uma usuária da academia:

“Sem dor não se ganha nada na vida. No pain, no gain. Essa é a diferença de quem treina sério, se empenha, do resto.” (Annie, 44 anos, Nutricionista).

A busca pelo corpo perfeito passa a ser considerado como um processo ascético da produção física, ou seja, dependerá de um estilo de vida disciplinada, de censuras alimentares e práticas sociais¹⁵ que poderiam resultar num insucesso.

Malhar ou treinar?

Quando a musculação vira assunto na conversa entre leigos, há quem pense que malhar e treinar sejam sinônimos, que quando você faz um, conseqüentemente, acaba fazendo o outro. A princípio, podem se referir à prática de exercício físico com levantamento de peso, mas há uma diferença basilar para os praticantes da musculação.

No cotidiano de uma academia de musculação, a palavra treinar se faz presente em todos os momentos. Não raro, escutamos as pessoas dizerem: “vou treinar”, “treinar pesado”, “acabar o treino” e etc. A palavra “malhar” caiu em desuso no cotidiano da maioria dos frequentadores de academia, ficando associada às pessoas externas ao mundo do bodybuilding. Todos aqueles que vivem de forma moderada ou intensamente a cultura “fitness” de uma academia de musculação tratam essas duas palavras de formas opostas, contraditórias.

O termo “malhar”, se aplicado à atividade física aeróbica ou com sobrecarga, dá uma conotação para os frequentadores de academia como uma atividade que objetiva ao lazer, ou seja, de algo feito sem compromisso pelos praticantes. Para os praticantes da academia, dizem que: “quem malha, não treina, e quem treina, não malha”, isto é, quem malha não leva a musculação a sério. Malhar é considerado, então, uma atividade voltada para a descontração, lazer.

¹⁵ Se um usuário não tiver algumas horas de descanso, assim como de sono diárias, ele não obterá resultados, isto é, ganho de massa muscular.

O termo “treinar” envolve compromisso, meta a ser perseguido, estar focado em um objetivo (perder percentual de gordura, aumento de massa muscular) e estar disposto a se esforçar por ele. Quem é adepto do “treino”, trata a academia como dedicação, e não diversão ou qualquer passa tempo¹⁶.

Penso que essa terminologia assinala numa direção de esportização da vida cotidiana. Apesar de autores como MALYSSE (2002) terem salientado que não se deve encarar a musculação como um esporte e, por isso, esse tipo de atividade física não é um treinamento esportivo, considero que atualmente essa é uma questão evidente. A palavra “treinar” se refere estritamente a adestramento e habituar-se de algo, que nesse caso se referem aos exercícios físicos uma combinação de fatores como: concentração, dedicação, sacrifício (força física e alimentar), e descanso. É a união desses fatores que fazem com que os frequentadores das academias considerem suas práticas como um treino, exatamente como um atleta esportivo de qualquer modalidade.

Conclusão

Em determinamos espaços sociais, os corpos oriundos das academias de musculação e ginástica passaram a ser uma peça fundamental para sociabilidade na entre diferentes atores. O corpo com massa muscular e com baixa gordura percentual tornaram-se um elemento sine qua non para a saúde, para a beleza, sucesso profissional, e uma infinidades de capitais presentes nos meios sociais. O estilo de vida da cultura “fitness” pode ser entendido em disposições duradouras (BOURDIEU, 2008) que marcam no corpo uma espécie de capital estético. A prática de exercício relacionada ao mundo “fitniess” transforma o corpo “natural” em um corpo distintivo coberto de signos presentes em seus músculos. Portanto, os músculos dos corpos de homens e mulheres constitui-se como capitais estéticos, que podem trazer dividendos variados se usados de forma apropriada.

¹⁶ Inevitavelmente, a academia de musculação também se tornou um lugar de socialização entre pessoas, e grupos. Pude observar pessoas treinando em grupos (de duas a quatro pessoas) e individualmente. Essas pessoas que treinam em grupo são pessoas que se já conhecem de seu local de moradia, trabalho ou faculdade/Escola de Ensino Médio. Mas o fato de treinarem em conjunto, não significa perda de foco nos exercícios.

Referência Bibliografia:

BOURDIEU, Pierre. A distinção: crítica social do julgamento. São Paulo / Porto Alegre: Edusp / Zouk, 2008

DURKHEIM, Émile. As formas elementares da vida religiosa. São Paulo: Martins Fontes, 1996.

DURKHEIM, Émile e **MAUSS**, Marcel. De quelques formes primitives de classification. In Mauss, Essais de sociologie. Paris: Minuit, 1968.

GOLDENBERG, Mirian & **RAMOS**, Marcelo Silva. A civilização das formas: o corpo como valor. In.: **GOLDENBERG**, Mirian (org.). Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Ed. Record. 2002.

HERTZ, Robert. A preeminência da mão direita: um estudo sobre a polaridade religiosa. In.: Religião e Sociedade, nº 6. Rio de Janeiro: CER/ISER, 1980.

MALYSSE, S. (H)altères-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In Nu e Vestido, Miriam Goldemberg (org), Record, RJ, 2002.

MAUSS, Marcel. “As Técnicas Corporais”. In.: Sociologia e antropologia. São Paulo: Epu/Edusp, 1974,

SABINO, Cesar - *Anabolizantes: Drogas de Apolo*. In.: **GOLDENBERG**, Mirian (org.). Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Ed. Record. 2002.

SABINO, Cesar. O Peso da Forma. Cotidiano e Uso de Drogas entre Fisiculturistas. Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Instituto de Filosofia e Ciências Sociais- IFCS. Programa de Pós - Graduação em Sociologia e Antropologia – PPGSA, 2004.

SABINO, César; **LUZ**, Madel T.; **CARVALHO**, Maria Cláudia. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v.17, n.2, abr.-jun. 2010,p.343-356.

SAHLINS, Marshall. La Pensée Bourgeoise: a sociedade ocidental enquanto cultura e Conclusão: a utilidade e a ordem cultural. In.: Cultura e Razão Prática. Rio de Janeiro: Zahar, 1979.

Rodrigues, José Carlos. “Tabu do Corpo” – Rio de Janeiro: Achiamé, 1979.

Anexo I



Anexo II

