UNIVERSIDADE
EDUARDO
MONDLANE

FACULDADE DE LETRAS E CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA

CURSO DE LICENCIATURA EM SOCIOLOGIA

Trabalho de fim do curso

Título: "Sou quem decide ser": Construção Social do "corpo perfeito" entre frequentadores do ginásio *Up Gym* em 2024

Autora:

Deise Laura Rodrigues

Supervisor

Baltazar Samuel Muianga, PhD

Maputo, Dezembro de 2024

UNIVERSIDADE
EDUARDO
MONDLANE

FACULDADE DE LETRAS E CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA

CURSO DE LICENCIATURA EM SOCIOLOGIA

Título: "Sou quem decide ser": Construção Social do "corpo perfeito" entre frequentadores do ginásio *Up Gym* em 2024

A Candidata:

Deise Laura Rodrigues

Monografia apresentada em cumprimento parcial dos requisitos exigidos para obtenção do grau de Licenciatura em Sociologia, pela Universidade Eduardo Mondlane

Supervisor:

PhD. Baltazar Samuel Muianga

Supervisor	**Presidente**	**Oponente**
_____	_____	_____

Maputo, aos_____de_____de 2024

Índice

Declaração de Honra……. i

Dedicatória …… ……...……ii

Agradecimentos…….iii

Epigrafe……...……vi

Resumo……v

Abstract……...……vi

Introdução……..…12

CAPÍTULO I 16

1. Revisão da Literatura 16

1.1. Construção social do "corpo perfeito" a partir da cultura 16

1.2. Construção do" corpo perfeito" a partir das redes sociais 18

1.3. Construção social do "corpo perfeito" a partir das academias de ginástica 20

1.4. Formulação do Problema 23

CAPÍTULO II 24

2. Enquadramento Teórico 24

2.1. Conceptualização e operacionalização dos conceitos 28

2.2. Construção social 28

2.3. Corpo 29

2.4. Beleza 30

CAPÍTULO III 32

3. Metodologia 32

3.1. Natureza da Pesquisa 32

3.2. Universo e Amostra 32

3.3. Técnicas de Amostragem 33

3.4. Técnicas de coleta de dados 33
3.5. Técnica de Análise de Dados 34
3.6. Critérios de inclusão e exclusão na pesquisa 35
3.7. Critérios de Inclusão: 35
3.8. Critérios de Exclusão: 35
3.9. Unidade de análise 35
3.10. Questões éticas 35
3.11. Constrangimentos e superação 36
CAPÍTULO IV 38
4. Apresentação análise e interpretação de dados 38
4.1 O campo de estudo: a academia de ginástica e musculação *Up Gym* 38
4.2 Características sócio demográficas dos entrevistados 39
4.3. Espelho Social: Quem define o "corpo perfeito" 40
4.3.1. Corpo saudável é um "corpo perfeito" 40
4.3.2. Corpo bonito é um "corpo perfeito 43
4.3.3. Corpo definido é um corpo perfeito 45
4.4. Construção social do corpo a partir da cultura 47
4.5. Construção social do corpo a partir das redes sociais 52
4.6. Ginásios como fábrica do " corpo perfeito" 60
4.6.1 Calendário de treino e definição corporal 61
4.6.2. "Cada um no seu tempo": Progressos em diferentes etapas da jornada no ginásio . 63
4.6.3. O uso de suplementos nos ginásios: "turbinando seus resultados" 65
Considerações finais 69
Referências Bibliográficas 71
APÊNDICES 77

Termo de Consentimento 77

Guião de Entrevista 78

Declaração de Honra

Eu, Deise Laura Rodrigues, estudante do curso de Licenciatura em Sociologia na Universidade Eduardo Mondlane, Faculdade de letras e ciências socias declaro por minha honra que o presente trabalho de fim de curso nunca foi apresentado na sua essência para a obtenção de qualquer grau académico e ele constitui o resultado da minha pesquisa individual feita com base nas fontes mencionadas na bibliografia e no método descrito no texto.

Dedicatória

Dedico este trabalho a mim, pela força que tive durante os anos da formação e a todos que duvidaram de que este momento chegaria, estes me deram força para continuar.

E aos meus pais Artimiza Paulo Macuiane e Albazini Roberto Rodrigues que tudo fizeram para que tanto eu como os meus irmãos tivessem a oportunidade de estudar.

Maputo, Dezembro de 2024

_____

(Deise Laura Rodrigues)

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradecer a Deus por todo o suporte que tem me dado, por me permitir chegar até aqui, aos meus pais Artimiza Paulo Macuiane e Albasini Roberto Rodrigues por todos os sacrifícios que fizeram para que eu pudesse chegar aqui, ao meu supervisor Dr. Baltazar Muianga pelo suporte e paciência durante todo o processo da elaboração do trabalho; em fim, aos docentes que compõem o Departamento de Sociologia pelos ensinamentos e pela paciência que tiveram ao longo da minha formação, isso foi crucial para que eu chegasse aqui hoje. Agradeço também aos meus irmãos Aida Solange Rodrigues, Pacheco Albasine Rodrigues, Hermínio Sérgio da Silva Enosse e Cecília Rita Rodrigues pelo apoio.

Agradeço também a tia Matilde que com sua experiência me forneceu ideias na elaboração deste estudo, agradeço também as "guleras bonecas": a Tia Eva, Djene, Chermila Sara, Alice Mawai e Aida Rodrigues o meu muito obrigada pelo vosso apoio.

Em especial ao ginásio *Up Gym* por abrir um espaço para que eu pudesse recolher os dados e a todos os participantes da pesquisa, sem vocês esse trabalho não seria possível.

Muito obrigada!

Epígrafe

Não to mandei eu?

Esforça-te, e tem bom ânimo; não temas,

nem te espantes; porque o Senhor teu Deus é contigo,

por onde quer que andares.

Josué 1:9

Resumo

A presente monografia, intitulada: sou quem decidi ser: a construção social do corpo perfeito entre frequentadores do ginásio *Up Gym* em Maputo - 2024. O estudo explora a construção social do "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásios, evidenciando como cultura, redes sociais e academias influenciam as percepções de beleza e saúde corporal. A pesquisa se baseia na teoria de Berger e Luckmann, que sugere que a realidade social do corpo é uma construção moldada por normas culturais e interações sociais. No que concerne aos aspectos metodológicos, enveredamos por uma abordagem qualitativa, subsidiada pelo procedimento monográfico. Para a recolha de dados, fizemos o uso da revisão bibliográfica e das entrevistas semi-estruturadas. Os dados foram interpretados através da técnica de análise de conteúdo.

O estudo revelou que a mídia e as redes sociais desempenham um papel crucial na disseminação desses ideais corporais, influenciando diretamente as práticas e percepções dos frequentadores de ginásios. Além disso, foi observado que os ginásios funcionam como ambientes de socialização onde esses padrões estéticos são reforçados, incentivando os praticantes a se conformarem a tais modelos. Consequentemente, o estudo destacou que, embora a prática de actividades físicas seja associada à saúde, há uma pressão social significativa que leva os indivíduos a buscar um corpo esteticamente aceito, o que pode causar impactos psicológicos e emocionais, como baixa autoestima e sensação de inadequação.

Palavras-chave: Construção social, Corpo e Beleza.

Abstract

This monograph, entitled: I am who I decided to be: the social construction of the perfect body among Up Gym gymgoers in Maputo - 2024. The study explores the social construction of the "perfect body" among gymgoers, highlighting how culture, social networks and gyms influence perceptions of beauty and bodily health. The research is based on the theory of Berger and Luckmann, which suggests that the social reality of the body is a construct shaped by cultural norms and social interactions. Regarding methodological aspects, we adopted a qualitative approach, supported by the monographic procedure. To collect data, we used a bibliographic review and semi-structured interviews. The data were interpreted using the content analysis technique.

The study revealed that the media and social networks play a crucial role in disseminating these body ideals, directly influencing the practices and perceptions of gym goers. Furthermore, it was observed that gyms function as socialization environments where these aesthetic standards are reinforced, encouraging practitioners to conform to such models. Consequently, the study highlighted that, although the practice of physical activities is associated with health, there is significant social pressure that leads individuals to seek an aesthetically accepted body, which can cause psychological and emotional impacts, such as low self-esteem and a feeling of inadequacy.
.

Keywords: Social construction, Body and Beauty.

Introdução

O presente trabalho tem como tema: "sou quem decidi ser"**:** Construção social do "corpo perfeito" entre frequentadores do ginásio *Up Gym* em Maputo-2024. Este tema esta relacionado a padrões estéticos impostos pela sociedade que variam de acordo com o tempo, local e contexto social. Portanto, este estudo visa mostrar como o corpo ideal não remete apenas a questão da saúde, mais esta interligada a estética.

Actualmente as pessoas buscam adquirir o corpo perfeito e idealizado pela sociedade no intuito de corresponder às expectativas da maioria. Nessa corrida para se conquistar o corpo perfeito, as pessoas trabalham seus corpos na intenção de modificá-los e modelá-los segundo suas expectativas relacionadas ao belo. A busca constante por um padrão de beleza de corpos musculosos bem como definidos que tem maior visibilidade em um determinado grupo social é sistemática actualmente, hoje em dia ser um homem musculoso é sinal de homem atraente e perfeito para o público feminino. E consequentemente mulheres com curvas bem delineadas e barrigas bem achatadas é sinal de um ideal perfeito de mulher para o público masculino.

Em Moçambique existem indicadores que ilustram que a vida activa é considerada um factor preventivo nas doenças cardiovasculares, e nesse sentido uma reação negativa entre actividade ou aptidão física serve como ponte para doenças como a obesidade, hipertensão e doenças cardiovasculares, implicando assim na população moçambicana um maior índice de mortalidade por doenças dessa natureza (Jean at al 2007). Nesse sentido é notável que a principal procura por ginásios não está apenas inerente a pessoas que buscam apenas ter um corpo imposto pela sociedade, definido como ideal trata-se de questões relacionadas com o bem-estar da sua saúde.

Um dos aspectos fundamentais da pesquisa foi a crença prevalecente entre homens e mulheres que frequentam ginásios de que para ser um homem ou mulher atraente é necessário ter o corpo em forma e bem definido de forma a ter uma auto- confiança e ter no espelho um reflexo de um homem ou mulher cobiçado por todos. Tais ideias têm sido reforçadas pelos midías (jornais, revistas, televisões) ao invocar imagens de mulheres e homens sensuais com corpos delineados alegando ser o ideal de homem ou mulher atraente (Pereira 2002).

A minha inquietação baseia-se no entendimento dos mecanismos adoptados pelos frequentadores de ginásios na construção do "corpo perfeito" tendo em conta as academias de ginástica e

musculação, ou seja, todo um processo social de construção e manutenção de beleza assente numa perfeição corporal.

O argumento central do estudo é de que a busca pelo "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásios é moldada por diferentes influências sociais nomeadamente, a cultura, as redes sociais e os ginásios.

A mídia, a cultura popular e as interações sociais desempenham um papel significativo na construção desses ideais corporais, levando os indivíduos a adotarem práticas extremas, como dietas restritivas, exercícios excessivos e uso de suplementos, na tentativa de alcançar tais padrões. No entanto, essa busca incessante pelo corpo perfeito pode resultar em consequências psicológicas, emocionais e sociais negativas, como transtornos alimentares, baixa autoestima e discriminação.

Metodologicamente foi usado o método qualitativo, que nos permitiu compreender as experiências e vivências dos nossos entrevistados, optamos também pela entrevista semi estruturada e a observação direta.

O corpo é um fenômeno social e o principal veículo de criatividade, diferença, expressividade e movimento, apesar da sua importância e de ser um dos temas mais discutidos na actualidade. Hoje existe uma campanha de promoção da beleza, convencendo as pessoas de que basta o esforço pessoal para conseguir o que se pretende. Na maioria das vezes, o que se pretende é a realização de um sonho, de ser uma pessoa com todos os predicados desejáveis por ela em concordância com a opinião da sociedade (Hasen, 2006).

Com esta realidade a imagem visual das redes sociais tem de ser cada vez mais cativante, pois existe cada vez mais informação a passar-nos à frente de todo o tipo, logo o corpo perfeito ou a imagem que uma pessoa apresenta começa a contar mais do que qualquer outra coisa, por estes motivos e outros, as pessoas procuram essa imagem e o estar *"fit"* começa a ficar mais na moda. Esta moda que surgiu tem algo de muito positivo que é uma procura maior num estilo de vida mais saudável e menos sedentário, mas também poderá levar as pessoas a seguirem recomendações e dicas prejudiciais para a própria saúde, tanto a nível físico como mental (Gomes, 2001).

Este tema justifica-se pelo facto da busca pelo corpo ser um assunto que sempre me interessou, principalmente a prática de actividades físicas com objectivo de promover um estilo de vida saudável me chama bastante atenção. Considerando o corpo perfeito como aquele que apresenta

uma estrutura corporal sem defeitos, isto é, barriga sarada e músculos firmes, e que isso só pode ser possível a partir de exercício físico, me surgiu a inquietação em querer saber o que é um corpo bonito, corpo perfeito, a partir de um determinado exercício e uma alimentação equilibrada.

Falar sobre a construção social do "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásio Up Gym é relevante do ponto de vista sociológico porque ajuda a entender como normas, valores e padrões estéticos são formados, mantidos e reforçados na sociedade. Esse tema revela aspectos da cultura, das relações de poder e das dinâmicas de exclusão social que permeiam o ambiente dos ginásios, além de refletir como a mídia e as redes sociais influenciam os ideais de beleza e saúde.

Para Le Breton (2003), "o corpo é muitas vezes considerado pela tecnologia como um rascunho a ser retificado, senão o nível da espécie, pelo menos no nível do indivíduo, uma matéria-prima a ser arranjada de outra forma.". O autor comenta que a sociedade contemporânea consagra o corpo como um emblema de si. A pessoa é julgada e classificada a partir do corpo que possui. Esse momento de instabilidade que as pessoas experimentam pode ser perturbadora, mas há indivíduos que assumem abertamente suas escolhas. São pessoas que não buscam ser "aceitas" ou "enquadradas" por uma lógica formal, pelo contrário, assumem-se com estranhos e excêntricos. (Louro, Neckel e Goellner, 2003).

Le Breton (2010) reafirma a pertinência da corporeidade, a amplitude das pesquisas sociológicas e antropológicas sobre o corpo, onde o pesquisador, como um verdadeiro artesão prudente e competente, é desafiado a entrecruzar saberes, diante de sua complexidade.

Enfim, a sociologia aplicada ao corpo, segundo o autor, deve produzir muitas investigações significativas, cuja agenda inclui, dentre os vários itens: o inventário e a comparação das diferentes modalidades corporais, significações, representações e valores nos distintos grupos sociais; as mudanças das atitudes frente ao corpo em certas enfermidades, assim como as intervenções das novas tecnologias médicas sobre o corpo. A sociologia do corpo refere-se ao "enraizamento físico do ator no universo social e cultural" (Le Breton, 2010, p.99), não naturalizando o corpo.

Tratar o tema boa forma e beleza é também falar em corpo; consequentemente, falar em corpo remete a questões sociais. Entretanto, dentre as inúmeras maneiras de se teorizar sobre o assunto, a relação corpo e práticas alimentares tem sido dominante, na discussão sobre o processo de construção do corpo onde a dieta se apresenta como um aspecto importante (Santos, 2006). *Com*

base nisso, de forma geral procuramos compreender como as diferentes influências sociais contribuem para a construção do corpo perfeito entre frequentadores de ginásio.

Especificamente, buscamos a) Descrever o perfil sócio demográfico dos entrevistados; b) Analisar como a cultura afecta as percepções e expectativas em relação ao corpo perfeito; c) analisar como as redes sociais afectam as percepções em relação ao corpo perfeito d) analisar como os ginásios afectam a percepções e expectativas em relação ao corpo perfeito.

O trabalho está organizado em quatro capítulos O primeiro capitulo diz respeito a revisão da literatura, que traz diferentes abordagens referentes a construção social do corpo perfeito e possibilitou formular o problema de pesquisa, em seguida a pergunta de partida. O segundo capítulo trata do quadro teórico que orienta o nosso estudo a luz da teoria da construção da Realidade de Berger e Luckman como teoria principal e a teoria fenomenológica de Alfred Schutz como complementar, e os conceitos que sustentam o trabalho com a sua respectiva operacionalização. O terceiro capítulo que trata da metodologia usada para a concretização dos objectivos da nossa pesquisa, que engloba a natureza da pesquisa, as técnicas de recolha de dados, a população e amostra. O quarto capítulo foca-se na análise e interpretação dos dados a luz da teoria da construção social da realidade de Berger e Luckman.

CAPÍTULO I

1. Revisão da Literatura

Na seguinte secção, a partir de vários autores, apresentamos as perspectivas que são discutidas sobre a construção social do "corpo perfeito" podendo ser agrupadas em três: a primeira perpectiva aborta a construção social do corpo a partir da cultura, representada por (Alves et al., 2009; Azevedo 2007; Bragança 2016), ; entre outros, esta perspectiva defende que a cultura estabelece normas e padrões de beleza os quais os indivíduos devem seguir, a segunda perpectiva que aborda a influência das redes sociais na construção do corpo perfeito, representada por (Raggatt et al 2018 & Klassen et al., 2018, Piskorski & Brooks, 2018) entre outros, defende que a mídia influência ou determina os padrões de beleza os quais os indivíduos devem seguir, e por fim, a terceira perspectiva que aborda a construção do corpo perfeito a partir do ginásio, esta perspectiva defende que os ginásios são parte integrante na construção e manutenção do corpo perfeito.

1.1. Construção social do "corpo perfeito" a partir da cultura

Está perspectiva defende que as noções de beleza e corpo ideal são moldadas pelos valores, normas e expectativas da sociedade em que vivemos. Isso significa que as ideias sobre o que constitui um corpo perfeito são influenciadas por factores como mídia, publicidade, padrões culturais e históricos, resultando em diferentes ideais de beleza em diferentes contextos sociais e culturais. Esta perspectiva também destaca como essas normas podem ser arbitrárias e excludentes, reforçando desigualdades e pressões sobre as pessoas para se conformarem a determinados padrões físicos.

Actualmente, no mundo ocidental, vivemos em uma cultura que cultiva o corpo, também conhecida como cultura *fitness*, na qual se estabeleceu uma ditadura de adoração à utopia estética, onde os cuidados excessivos com o corpo tornaram-se o centro da razão de viver de muitos indivíduos. Há um padrão imposto em que nele só é belo o corpo esbelto, atlético, definido, sarado (Alves, Pinto, Alves, Mota, & Leirós, 2009).

Segundo Benedict (2014), a cultura é a lente pela qual o ser humano enxerga o mundo à sua volta. Assim, compreendemos que a cultura exerce uma forte influência sobre a sociedade, sobre a percepção e construção da subjetividade dos indivíduos. Pois estes percebem o mundo, seus modos

de se relacionar socialmente e a si mesmos a partir de um ponto de vista filtrado pela cultura a qual pertencem. Por sua vez, a cultura cria padrões normais de percepção e comportamento que se tomam normas a serem seguidas pelos indivíduos. Assim, todo aquele que está fora destas normas é considerado diferente, excêntrico, esquisito e acometido por uma patologia. Pois o indivíduo se desenvolve na cultura, por isso, interioriza um conjunto de atitudes, crenças, valores e comportamentos, que são comuns e compartilhados por todos os indivíduos dessa cultura. Logo, o indivíduo molda as suas ações em função daquilo que é normal e aceitável no seu meio sociocultural, na perpétua procura de preencher os requisitos exigidos pela cultura à qual pertence.

Para Rodrigues (1975), as práticas realizadas no corpo são aceitas pela sociedade na qual o indivíduo está inserido. São práticas puramente sociais, signos compartilhados e aceitos pelo grupo. No entanto cabe lembrar que alguns indivíduos por outro lado, transgridem as normas e seguem padrões criados por eles mesmos. Essa produção corporal, seja para seguir uma conduta imposta ou para transgredi-la, está relacionado aos aspectos individuais e coletivos. A produção do corpo acontece tanto no coletivo quanto no individual. O indivíduo apesar de ser produto da cultura também reage a ela, aceitando, resistindo, negociando ou transgredindo. Então, seguindo este pressuposto, pode-se pensar, que o corpo se produz historicamente, sendo produto do momento actual em que vivemos. (Louro, Neckel e Goellner, 2003). A época está estritamente relacionada à forma das pessoas se comportarem, reagirem e se expressarem corporalmente, como por exemplo a moda, que estabelece formas de expressão corporal, estética e até mesmo, ditam a forma física ideal.

Segundo Garcia (2005), pode-se verificar nos diferentes períodos da história, a expressão do homem na arte e na cultura a partir do corpo. Sabe-se que o conceito de belo, desde os primórdios até os dias de hoje, está relacionado ao corpo perfeito, jovem, saudável e forte. A beleza corporal é definida por cada cultura a sua maneira, da mesma forma acontece com a classificação e a avaliação das diferentes partes do corpo e suas frequentes associações com determinados atributos, que podem ser considerados positivos ou negativos (Queiroz, 1999).

Azevedo (2007) critica o enaltecimento da beleza que as pessoas e a mídia influenciadas pela cultura impõem e, assim, cobra do sujeito este padrão de beleza exagerado para a aceitação em nossa sociedade. Todos os dias aumenta o número desenfreado de propagandas com mulheres e homens esculturais, “sarados” e cada vez mais “sequinhos”. As indústrias da beleza e da moda

estão por trás desta manipulação realizada pela mídia, que promove e dissemina esta idealização que supervaloriza o belo, onde se cultua e se busca o corpo perfeito, que se tornou uma epidemia social onde os cuidados corpóreos excessivos tornaram-se o centro da razão de viver de muitos indivíduos. Assim, essa propagação sociocultural está sendo imposta na sociedade como uma norma, onde quem está fora desse pensamento precisa com urgência aderir a ele (Azevedo, 2007; Bragança, 2016; Pereira, 2009; Silva, 2007).

Com os artifícios da mídia que tem ao longo dos anos colocado em evidência diversos representantes desta utopia da imagem corporal ideal está cada vez mais disseminada essa cultura normativa de controle por meio da difusão da ilusão de estilo de vida saudável, onde os cuidados excessivos com o corpo tornaram-se o centro da razão de viver de muitas celebridades que consequentemente acabam influenciando uma grande parte da população masculina, que interiorizou essa ideologia da ditadura do estilo de vida saudável, seguida pela ideologia do homem másculo, especificamente a juventude (Lynch & Zellner, 1999; Pereira, 2009).

Em suma, a cultura regula o comportamento humano. Desta forma, a cultura pode incutir na subjetividade dos indivíduos uma utopia estética a ser alcançada a qualquer custo, Lowen, 1983). Pois O corpo de certo modo também representa a identidade do indivíduo, expressa sua individualidade. A forma de se mostrar perante a sociedade condiz com o significado que o sujeito atribui a ele mesmo.

1.2. Construção do" corpo perfeito” a partir das redes sociais

Esta perspectiva defende que as redes sociais desempenham um papel significativo na construção social do corpo, pois fornecem plataformas para a disseminação de ideais de beleza e padrões corporais. Influenciadores, celebridades e usuários comuns compartilham fotos e vídeos que muitas vezes são editados e retocados, criando uma representação idealizada do corpo. Isso pode levar à comparação social e à pressão para se conformar a esses padrões inatingíveis, afectando a autoimagem e a autoestima dos usuários. Além disso, as redes sociais podem amplificar as mensagens positivas ou negativas sobre o corpo, influenciando a percepção coletiva da beleza e da saúde.

Actualmente, a sociedade emprega uma importância excessiva a estética corporal. Os meios de comunicação estimulam e contribuem na busca pelo “belo”. Isto leva as pessoas a se tornarem

escravas em busca de um ideal estético (Godinho et al., 2019). Ter um perfil dentro dos padrões considerados normais tornou-se prioridade para muitos (Junior et al., 2013). Diante da busca de um corpo perfeito muitas pessoas chegam a se exercitar compulsivamente, apenas com o auxílio de vídeos postados nas redes sociais e sem nenhum acompanhamento, podendo causar lesões além de também ingressarem em dietas inadequadas (Korn, 2013).

A prática de exercícios físicos regularmente, observando-se princípios do treinamento e com supervisão profissional, é muito importante para adquirir uma boa saúde, melhoria da autoimagem e qualidade de vida. Por outro lado, a realização de exercício físico e esportes podem trazer riscos à saúde quando mal orientados, sendo um fator de risco para o desenvolvimento de diversos problemas físicos como lesões, como também psicológicos, por exemplo, relacionados a imagem corporal (Nunes et al., 2006).

Neste sentido, é importante compreender o papel das redes sociais nos comportamentos relacionados a prática de actividade física bem como a utilização das redes sociais como motivação para realização de exercícios físicos não orientados. Nessa perspectiva, é importante evidenciar que a comparação do corpo real com o "ideal" impulsiona com que muitos usem em demasia o exercício físico, muitas vezes colocando em risco a saúde.

A inspiração *fitness* é uma tendência online criada para motivar os usuários das redes sociais a um estilo de vida mais saudável, proporcionando exercício e alimentação. De acordo com estudo utilizado por Lima (2016), as influenciadoras adeptas do exercício físico são peças importantes no estilo de vida de suas seguidoras, pois suas rotinas servem como fonte de motivação, e assim criam um vínculo onde todas acabam se tornando do mesmo grupo social.

Existem projetos que se dedicam a estudar o perfil de um *digital influencer*, com relatos de que existe todo um procedimento, passo a passo, de como construir esse caminho. Como acontece a criação da identidade em volta de marcas, moda e beleza brasileiras e internacionais na internet promovidas através dos influenciadores digitais (Grieger et al., 2019).

Actualmente a criação de partilha de conteúdos é cada vez mais sofisticada, os *influencers* assim conseguem um impacto maior ainda (Pereira, 2017). Desta forma é criado uma ligação com as pessoas, dentro das redes sociais entre *influencers* e seguidores, onde os *digital influencers* ganham uma capacidade de persuadir através da interação, sustentando assim a sua acessibilidade, credibilidade e intimidade, ou seja, a sua identificação (Abidin & Ots, 2015).

A mídia cotidiana tem sido uma grande influência para o corpo, ela quem traz uma falsa fisionomia corporal para a sociedade, uma fisionomia padrão, de impor que o tão sonhado corpo e perfeito em si, seja o corpo magro, mostrando que as pessoas podem fazer de tudo para tê-lo, tornando assim um instrumento para sociedade. Adorno e Horkheimer (1985) também concordam dizendo que todo o meio de comunicação proposto pela mídia impõe o padrão de corpo perfeito, e uma das ideias utilizadas para que as pessoas possam seguir os modelos do mesmo é utilizar estereótipos.

Portanto, a influência das redes sociais na construção do "corpo perfeito" é complexa e pode ter tanto efeitos negativos quanto positivos. É importante promover uma compreensão crítica do conteúdo consumido nas redes sociais e incentivar a diversidade e a aceitação do corpo em todas as suas formas.

1.3. Construção social do "corpo perfeito" a partir das academias de ginástica

Esta perspectiva defende que é nas academias de ginástica que o corpo se forma, ou é o local para a produção e manutenção de "corpos perfeitos". O ginásio desempenha um papel crucial na construção do corpo, pois oferece um ambiente propício para o desenvolvimento muscular e a melhoria da aptidão física. Os exercícios de resistência e cardiovasculares realizados no ginásio ajudam a tonificar músculos, queimar gordura e melhorar a saúde geral. No entanto, é importante combinar o treinamento com uma dieta equilibrada para alcançar resultados eficazes na busca do corpo "perfeito".

A prática da musculação vem crescendo em todo o mundo. Muitos indivíduos recorrem à musculação realizada em academias para auxiliar no processo de construção do corpo. Porém, apesar de ter muito a ver com a relação estética do ser humano, as academias não são apenas para a construção de um corpo perfeito. Segundo Lima (2017) para compreender sobre as atitudes que tomamos em relação ao corpo dentro dos ginásios é de fundamental importância a compreensão de que o espaço destinado a prática da musculação possui como objetivo o desenvolvimento e delineamento de músculos. Ainda segundo o autor, em decorrência da alta quantidade de máquinas que possuem grande tecnologia e com a organização planejada para o espaço, as academias se tornam o ambiente adequado pela busca do corpo idealizado midiaticamente.

De acordo com Malysse (2002) toda estrutura física e organizacional remete uma ideia de que os corpos presentes no espaço devem ser adequados a este ideal de perfeição. É muito comum

encontrar cartazes e imagens de fisiculturistas ou pessoas muito musculosas fazendo parte da decoração nas paredes das academias, além de corpos que circulam pelo espaço exibindo seus músculos maximizados, idealizando e exemplificando a cultura e total credibilidade da perfeição estética possível de ser alcançada pelos frequentadores.

Conforme Sabino (2000) o conjunto de factores presentes nas academias contribui para que cada pessoa se sinta motivado de alguma maneira, individualizando o sucesso no alcance de metas e, consequentemente em muitas das situações, o fracasso de não atingi-las. Ainda de acordo com o autor, no contexto das academias de ginástica, descreve que dentre os praticantes dessa actividade, tal exercício pode ser associado com a masculinidade e feminilidade.

De acordo com Camargo Silva e Ferreira (2016) a prática da musculação pode se configurar como um processo que visaria fortalecer representações de masculinidade que são consideradas como positivas no interior das relações sociais entre homens. Nesse sentido, no âmbito das academias de musculação, criam-se hierarquizações de masculinidades baseadas na morfologia do corpo. Quanto mais hipertrofiado, mais próximo do modelo viril valorizado, mais macho e potente o sujeito parece se reconhecer.

Já em relação ao corpo feminino, a prática de actividade física em academia interfere fortemente na motivação intrínseca das praticantes, sendo ela comparada como uma terapia, já que pode vir a ter resultados positivos na melhora da autoestima, qualidade de vida, *stress* e saúde. Com base nos relatos obtidos o autor constata que os significados atribuídos à saúde parecem se entrelaçar aos de bem-estar e estética corporal, podendo ser considerados neste caso como sinônimos. De acordo com o estudo é possível dizer que a prática se constitui como mais uma forma de cuidado com o corpo, assim como salões de beleza, clínicas de estética e spas, pois o local disponibiliza equipamentos, professores e avaliações, possibilitando formas de remodelamento corporal guiado pelos padrões midiáticos estabelecidos (Fernandes, 2005 *apud* Lima, 2017, p. 11). Assim sendo, a mídia por sua vez molda de forma sutil a visão que as mulheres devem ter de seus corpos.

Tratando as partes do corpo sempre com diminutivos, as mulheres são convidadas a terem cuidado e carinho consigo, prezando principalmente para que as partes do corpo estejam sempre na forma diminutiva da palavra, assim, referindo exercícios às partes corpóreas que não devem existir massa gorda, instigando a prática de actividades físicas. Midiaticamente, o corpo feminino se torna uma espécie de obra de arte ou até mesmo um autorretrato que deve ser desenhado ou esculpido para

que se torne uma cópia do modelo que estiver na moda através da actividade física, que por sua vez permite definir e acertar o trabalho (Malysse, 2002). O acompanhamento específico de um profissional de Educação Física, devidamente instruído, ajudará no alcance dos objetivos do indivíduo. Lembrando ainda que os exercícios físicos praticados em uma academia, ou fora dela, são apenas uma parte dos factores que, dentre outros componentes, como: alimentação, hábitos de vida saudável e a própria motivação à prática da actividade física, somam-se na busca de um objectivo positivo para o indivíduo que pratica.

Portanto, este estudo permite trazer uma nova abordagem, pois pretende se focar na perspectiva dos frequentadores de academia como agentes activos na construção de suas próprias identidades corporais, em vez de apenas como vítimas das normas sociais e culturais, trazendo uma abordagem mais holística e interdisciplinar na compreensão da construção social do "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásios. Em vez de simplesmente examinar cada influência separadamente, como tem sido feito em estudos anteriores, a abordagem proposta busca integrar as múltiplas influências culturais, sociais e individuais que moldam as percepções e práticas em torno do corpo ideal. Isso poderia envolver uma abordagem mais empoderadora, explorando como os indivíduos negociam, resistem ou redefinem os padrões estéticos dominantes dentro do contexto da academia. Além disso, poderia ser interessante examinar como as comunidades de academia oferecem espaços alternativos para a expressão e celebração da diversidade corporal, desafiando as noções tradicionais de "corpo perfeito".

1.4. Formulação do Problema

Na revisão da literatura foram encontradas três perspectivas que nos permitem conceber o "corpo perfeito", a primeira diz respeito a construção do corpo perfeito a partir da cultura, a segunda trata da construção do corpo perfeito a partir das redes sociais e a última perspectiva aborda a construção do corpo perfeito a partir das academias de ginástica.

De acordo com as leituras feitas constatamos que os estudos realizados em torno da definição de corpo, abordam essa questão enfatizando a forma como a sociedade a cultura e mídia definem certos padrões de beleza que por conseguinte os indivíduos aspiram alcançar esses padrões através da academia de musculação ou exercícios físicos.

As abordagens apresentadas oferecem uma perspectiva ampla e abrangente sobre a construção social do "corpo perfeito", cobrindo aspectos culturais, de redes sociais e de ambientes específicos, como os ginásios. No entanto, uma lacuna que poderia ser explorada é a interseção desses elementos e como eles se influenciam mutuamente, olhando como as representações de corpo perfeito na cultura são amplificadas e difundidas através das redes sociais e, por sua vez, moldam as expectativas e comportamentos dos frequentadores de ginásios. Essa análise mais integrada poderia fornecer *insights* mais profundos sobre a dinâmica complexa por trás da construção social do corpo perfeito.

Este problema traz-nos a seguinte questão de partida: de que forma as diferentes influências sociais moldam as noções individuais sobre o corpo perfeito?

CAPÍTULO II

2. Enquadramento Teórico

Assumimos que as práticas e percepções sobre o "corpo perfeito" são socialmente construídos nos processos de interação entre os actores sociais e tendo em conta o contexto em que estão inseridos. Neste sentido, buscamos duas teorias que nos ajudaram a compreender a realidade proposta para a analise. Inicialmente buscamos a teoria da construção social da realidade defendida por Berger & Luckman (1978) como a teoria principal e recorremos a teoria fenomenológica de Alfred Schutz (1979) como complementar.

Segundo Berger e Luckmann, toda realidade é socialmente construída pelos actores sociais nos seus processos interativos do quotidiano. A realidade é construção social na medida em que o homem que a constrói é produto social saído de um processo dialético entre realidade objectiva e a realidade subjectiva.

Para Berger & Luckman (1978), a realidade objectiva refere-se a institucionalização das normas e regras que conduzem a interação entre os actores sociais e a realidade subjectiva é referente a interiorização, por parte destes actores sociais, dessas normas e regras sociais, o que lhes permite a interpretação e atribuição de sentido aos acontecimentos e factos que os rodeiam. A realidade social é uma realidade objectiva e igualmente uma realidade subjectiva, existente institucionalmente e interiorizada pelos indivíduos através da socialização.

Em outras palavras Berger & Luckman (1978) defendem ser na realidade objectiva onde se objectiva ou se cria uma determinada realidade através de um processo de institucionalização que consiste na tradução dos elementos culturais (símbolos, valores, representações) em normas que orientam o comportamento dos indivíduos de uma determinada colectividade. É o que Durkheim chamou de facto social, ou seja, algo que se impõe aos indivíduos independentes da sua vontade possuindo por isso um carácter exterior e coercivo.

As instituições, quando cristalizadas num determinado contexto, se exprimem de forma objectiva, algo existente e que determina o comportamento dos indivíduos, suas interações com os outros e com o meio que os rodeia. Contudo, há um processo de interiorização dessas instituições sociais, ou seja, para que as regras e normas sociais se efectivem, elas devem ser interiorizadas pelos indivíduos, o que acontece através da socialização.

No processo de socialização os indivíduos aprendem as instituições sociais, aprendem a agir e se comportar de acordo com as regras, com as normas que a sociedade criou; os actores sociais interiorizam e precisam agir de acordo com estas instituições sociais para que se possam relacionar com os outros. A subjectivação da realidade acontece na medida em que o indivíduo apreende e interioriza as instituições sociais e as usa para legitimar a realidade social. A realidade, enquanto socialmente construída, deve ser mantida externamente, nas relações entre os homens e internamente, na forma como o indivíduo a apreende e a usa para interpretar o mundo (Berger & Luckman, 1978).

Apesar de possuir um carácter coercivo e exterior aos indivíduos, esta realidade objectiva é produto das interações entre os indivíduos. Berger & Luckman (1978) defendem que o homem é quem constrói a realidade e ao mesmo tempo que é dela produto; o homem cria as regras, as normas e as instituições que posteriormente determinarão como este deve se comportar e se relacionar com os outros. "A sociedade é um produto humano. A sociedade é uma realidade objectiva. O homem é um produto da sociedade" (Berger & Luckman, 1978:87).

Portanto, do ponto de vista da teoria de construção social da realidade, há um processo dialético na construção da realidade social: por um lado a institucionalização (das normas, regras de conduta e de interação) e, por outro lado a interiorização dessas instituições, um processo possível através da socialização a que os indivíduos estão sujeitos desde a nascença. Os indivíduos são expostos antes dos média, pela socialização primária. Entretanto, a socialização é um processo permanente e contínuo pois, até a morte os indivíduos aprendem e interiorizam novos conteúdos e maneiras de estar e, nesse sentido, os media são um agente importante na socialização secundária dos indivíduos.

Operacionalmente, nos interessa estudar a forma como são institucionalizadas as práticas dos indivíduos com relação ao corpo por um lado e, por outro lado, nos interessa perceber como essas práticas são interiorizadas, replicadas e reproduzidas pelos indivíduos no seu quotidiano. Aliás, "toda actividade humana está sujeita ao hábito. Qualquer acção frequentemente repetida torna-se moldada em um padrão" (Berger & Luckman, 1978:77).

A teoria da construção da realidade de Berger e Luckman destaca a interação entre a realidade objectiva e a subjectiva na formação do conhecimento. No contexto do corpo, a realidade objectiva

refere-se aos aspectos físicos e biológicos, enquanto a realidade subjetiva envolve as experiências e interpretações individuais.

Objetivamente, o corpo é uma entidade física com funções biológicas definidas. No entanto, a construção social da realidade influencia como percebemos e atribuímos significado ao corpo. Normas culturais, crenças e práticas sociais moldam as ideias sobre beleza, saúde e identidade, afetando assim a subjetividade associada ao corpo.

Assim, a teoria de Berger e Luckman sugere que a objectividade biológica do corpo é filtrada através das lentes da cultura e da sociedade, dando origem a construções subjetivas variadas sobre o corpo. Isso destaca a natureza dinâmica e socialmente construída da nossa compreensão do corpo como uma realidade dual, tanto objectiva quanto subjetiva.

Ao aplicar a teoria de Berger e Luckmann, destacamos como a realidade social do corpo perfeito não é algo inerente ou biologicamente determinado, mas sim uma construção social moldada por interações humanas, normas culturais e práticas institucionais como os ginásios. Essa abordagem teórica ajuda a compreender não apenas como os frequentadores de ginásio percebem seus próprios corpos, mas também como essas percepções são influenciadas e moldadas pelo ambiente social em que estão inseridos.

A fenomenologia de Schutz (1979), se fundamenta no estudo da realidade, conforme experimentada e vivenciada pelos indivíduos e grupos intersubjectivamente, buscando apreender as experiências, vivências e significados, que tais indivíduos constroem. Todos os processos que se estabelecem para essa busca, são dados importantes para esta teoria. As experiências, vivências e significados, pertencem ao mundo da vida quotidiana, e o autor formou o seu estudo, de três vertentes: através da atitude natural, que compreende um auxílio ao actor social, a inserir-se no mundo da vida; depois apreendeu os condicionantes do comportamento humano; e por fim, pelos métodos através dos quais, os homens conduzem sua vida, ao longo do tempo, e os conhecimentos e vivências guardados a partir do seu historial de vida de si e com os outros. (Ibid, 1979).

Um pressuposto essencial desta teoria é que a realidade social, tal e qual se representa, não envolve realmente aquilo que ela é, mas conforme cada actor social vê e percepciona. Por isso, Schutz (1979) destaca como preponderante, ter em conta que o homem, vai formar um universo que detém um significado para ele próprio, isto é, os indivíduos vivem construindo e atribuindo sentidos a tudo ao seu redor e passam a tratar a realidade como tal.

Segundo Schutz (1979), este quadro teórico, se preocupa com as acções levantadas pelos indivíduos em seu dia-a-dia, com o que eles vivem, constroem, pensam e que significados eles próprios atribuem, a seus comportamentos e a uns aos outros. A teoria fenomenológica, questiona o senso comum como objecto de análise, definindo que experiências e práticas dele são essenciais para os indivíduos. O autor propõe a análise do senso comum, a partir da redução fenomenológica, esta que refere a um processo, que o mesmo alega à necessidade de se distanciar de pré-estabelecimentos de noções e conceitos, sobre um determinando fenómeno, sendo mais correcto, descrever e apresentar por um dado momento de parêntesis, sem influência de factores externos, os factos tal como ocorrem na vida dos indivíduos. Ela ainda auxilia a compreender, como os indivíduos constituem o seu dia-a-dia, e atribuem os sentidos das suas próprias acções, priorizando sempre o maior enfoque das práticas quotidianas dos grupos sociais. Por sua vez, os actores sociais formam a sua própria visão, com recurso a meios disponibilizados pela estrutura sociocultural dada, pré-estruturada para o indivíduo pelo seu grupo.

A teoria da fenomenologia de Schutz (1979), é pertinente para a análise da realidade social e compreensão do mundo quotidiano, experiências, vivências, significados e percepções. Para interpretar de tal modo o comportamento dos actores, o autor sugere passar por um processo de estruturação de condutas, elaborando modelos de análise, extraídos através desses comportamentos, que também usam para significarem suas acções diárias. E, nos termos propostos, a análise dos fenómenos sociais é realizada com base no estoque de conhecimento, que é acumulado ao longo de experiências sociais, que o indivíduo adquire pessoalmente e com os outros, e com os seus aprendizados.

Schutz enfatiza que cada indivíduo percebe e interpreta o mundo com base em suas experiências subjetivas e no "estoque de conhecimentos disponíveis". Aplicado ao estudo, isso significa que a percepção do "corpo perfeito" é construída a partir das experiências individuais dos frequentadores de ginásios e das interações com outros no ginásio, nas redes sociais e na cultura mais ampla.

O "mundo da vida" é o cenário cotidiano onde os indivíduos vivem, agem e interagem. No contexto do ginásio, ele seria o ambiente em que os frequentadores compartilham práticas, rotinas e valores relacionados à busca pelo corpo ideal. A teoria de Schutz ajuda a explorar como essas interações moldam as normas estéticas e como os frequentadores internalizam esses padrões.

Schutz argumenta que as pessoas utilizam "tipificações" categorias gerais e compartilhadas para entender e se relacionar com os outros. No ginásio, isso pode incluir a categorização de corpos como "perfeitos", "saudáveis" ou "desleixados". A análise pode investigar como essas tipificações influenciam a autoimagem e as práticas dos participantes.

Schutz distingue entre motivações passadas ("porque") e motivações futuras ("para que"). Esse aspecto pode ajudar a entender: Por que os indivíduos começaram a frequentar o ginásio (experiências passadas, como pressões sociais u padrões internalizados). O que eles esperam alcançar (objetivos futuros, como aceitação social, saúde ou estética).

Portanto, a abordagem fenomenológica permite ao pesquisador captar a vivência subjetiva dos entrevistados, entendendo como eles interpretam e significam sua busca pelo corpo perfeito. Essa perspectiva pode enriquecer a análise ao destacar a dimensão humana e experiencial, conectando os dados empíricos às interpretações que os sujeitos fazem de suas próprias práticas e corpos.

2.1. Conceptualização e operacionalização dos conceitos

A conceitualização é um dos procedimentos básicos para melhor esclarecimento do raciocínio dum trabalho de investigação, Macamo (2004: 15). Por isso pretendemos nesta etapa do nosso trabalho apresentar e desenvolver o sentido dos termos que constituem a espinha-dorsal do presente estudo, nomeadamente, os conceitos de: construção social, corpo e beleza. Em cada um destes conceitos propusemo-nos a trazer diferentes abordagens que o definem e operacionaliza-los de modo a justificar o seu enquadramento no nosso trabalho.

2.2. Construção social

Peter Berger e Thomas Luckman, na sua obra construção social da realidade olham os factos sociais como produtos de um processo histórico construído no dia-a-dia pelas práticas individuais e sociais, onde as formas sociais do passado são reproduzidas e transformadas através da interação e práticas dos actores sociais. E a vida quotidiana apresenta-se, como uma realidade interpretada pelos homens e dotada de sentidos, por isso, se torna um mundo coerente para eles (Berger e Luckman 1988:35).

Em Berger e Luckman (1988) a construção social é o processo a partir do qual os homens atribuem sentidos e significado ao mundo através da interação social feitas ao longo do processo de socialização, quando se passa a representar e atribuir significados ao mundo que os rodeia. Assim, construção social será o conjunto de interação e mediação sociocultural que determina o modo como o homem tem de ver e representar o mundo.

Estas definições sobre o conceito de construção social, são importantes para a nossa pesquisa porque envolvem identificar e analisar os processos pelos quais as normas, valores e significados são criados, mantidos e transformados através das interações sociais e práticas culturais. Isso pode incluir a análise de como certos grupos sociais influenciam na definição do que é considerado verdadeiro, legítimo ou aceitável em uma determinada sociedade.

2.3. Corpo

O conceito corpo tem sido objecto de análise antropológica de diversos autores que atribuíram a este, uma dimensão social e histórica pertencente a um contexto específico.

Assim, em Cavalcanti (2005), o corpo é definido como sendo universal, porque todos animais possuem uma entidade orgânica que os caracteriza, mas a percepção ou a interpretação do que seja o corpo para os indivíduos é subjectiva com respostas bem localizadas culturalmente.

Honório (2006) também define o corpo, e entende que é uma construção histórico-cultural que carrega consigo significados culturais que nos permitem perceber como os grupos sociais ou cada sociedade funciona. Assim sendo para este autor, cada sociedade possui o seu próprio significado do corpo e a forma como este é teorizado em cada uma das sociedades está ligada a noção de pessoa.

Para Silva (2010), o corpo é socialmente construído tanto nas acções quanto nas formas do seu funcionamento, por revelar normas e valores dos contextos históricos-sociais, que fazem parte do indivíduo enquanto ser humano desde o primeiro momento da sua existência. É através do ambiente sociocultural que surgirão os modelos de padrão de beleza, de saúde, de sexualidade e posturas corporais que fazem homens e mulheres acreditarem em um corpo determinado. Através destes modelos se constrói uma história do corpo como naturalizado.

O corpo é visto acima de tudo como uma construção social, que abarca o conjunto de hábitos, costumes, crenças e tradições que caracterizam uma cultura. Na abordagem antropológica, o corpo é moldado tanto culturalmente quanto habita nele a ordem simbólica que ultrapassa a dimensão física, integrando-se a outras leis de relações sociais (Canesqui e Separavich, 2010).

Le Breton (2006) reforça essa ideia ao afirmar que "antes de nada, a existência é corporal" porque nascemos, adoecemos e morremos num corpo. A partir desse momento, o corpo deixa de ser visto apenas através da perspectiva biológica e passa a ser vista como uma construção simbólica.

O uso social do corpo é uma dimensão da antropologia da pessoa que assinala como socialmente construídas as maneiras como caminhamos, sorrimos ou rimos, olhamos, escutamos ou empreendemos muitas das funções consideradas naturais de nossos corpos. O corpo enuncia o que a cultura o autoriza a enunciar, ele fala a partir de significados que são atribuídos a ele. Essa é a primeira dimensão para desnaturalizar corpo. O que exige que seja pensado dentro de um contexto cultural específico a partir de práticas sociais também especificas (Heilborn, 2006).

Assim sendo, o ponto de partida para o estudo do corpo passa por percebe-lo como fruto de uma elaboração cultural pois as percepções, as sensações físicas, os sentimentos que os indivíduos têm nos seus corpos são fruto da cultura. A forma como cada cultura considera adequado o uso dos corpos diz respeito as ideias dominantes na sociedade em cada momento histórico e são efeitos da cultura (Heilborn, 1997).

O uso dos conceitos acima discutidos ajuda-nos a compreender o objecto de pesquisa porque permitem captar os significados que os indivíduos dão aos seus corpos na vida quotidiana.

O conceito de corpo é crucial nesse estudo, pois vai além da dimensão física. Ele abrange as representações simbólicas e culturais do corpo, influenciando as percepções de beleza e padrões estéticos.

2.4. Beleza

Conceituar a beleza trata-se de algo complexo, sendo a beleza historicamente construída tanto por mudanças concretas da evolução da humanidade quanto pelas questões subjetivas a elas associadas.

De acordo com Goetz (2013, p.28), "nos últimos tempos, a busca pela beleza tem alcançado notoriedade, em especial pela difusão maciça de diferentes meios de comunicação de massa, como

um fenômeno sem precedentes na história do embelezamento (...)". Segundo a autora, a beleza é colocada como objeto de desejo e representação de poder. Autores como Novaes (2013) e Costa (2005), por sua vez, apresentam uma perspectiva ainda mais crítica, identificando a beleza como capital, como ideal de consumo na sociedade contemporânea.

Para Goetz (2013), a beleza não seria apenas singular a cada indivíduo, mas também está atrelada a diretrizes, padrões e medidas definidas como gerais no julgamento humano, tratando-se de uma construção social. A importância de compreendê-la está, então, justificada (inclusive) porque conhecê-la, assim como suas mobilizações no sujeito, configura-se como elemento fundamental ao entendimento dos modos de subjetivação do sujeito contemporâneo, que se constrói referendado no contexto em que está inserido: pessoas, instituições, demandas, expectativas.

Segundo (Vigarello, 2006) a beleza é algo que chama a atenção do homem desde o início dos tempos, seja na pintura, na literatura ou até mesmo no próprio homem. A beleza humana sempre foi cultivada conforme as imposições da sua época.

Na óptica de Baumgarden a beleza manifesta-se sobre algumas formas nomeadamente: reside em primeiro lugar num conjunto de pensamentos de ordem que se apresentam e sinais que servem para exprimi-lo. A beleza é o acordo de ordem interna segundo a qual arrumamos as coisas de forma organizada.

De acordo com Ceia (2006), o belo não é uma realidade absoluta e intocável pelo ser humano, o belo é resultado do trabalho humano realizado numa comunidade. Falar de beleza no nosso estudo ajuda-nos a compreender como é construído e idealizado o conceito de beleza.

Falar de beleza no nosso estudo ajuda-nos a compreender como é construído e idealizado o conceito de beleza. O belo é a forma como o nosso grupo-alvo descreve um corpo musculoso e bem delineado. É crucial lembrar que é um construto-social usado como forma de criar expectativas de um corpo desejado e atraente**.**

CAPÍTULO III

3. Metodologia

Este capítulo visa mostrar os métodos, as técnicas e os instrumentos usados para o alcance dos objectivos da nossa pesquisa.

Na primeira fase foi feita a revisão de artigos, dissertação de mestrado, doutoramento e monografias sobre o estudo do corpo, todos consultados da *internet*. Na revisão bibliográfica foram consultados materiais sobre a construção e concepção do corpo perfeito e metodologia de pesquisa em ciências sociais e na *internet* foram consultadas revistas científicas sobre o corpo no geral. Esta fase possibilitou uma familiarização com as abordagens sobre a construção social do corpo perfeito.

3.1. Natureza da Pesquisa

A pesquisa foi realizada com recurso à metodologia qualitativa, visando analisar e interpretar a construção social do "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásios em suas práticas e experiências sociais. Segundo Richardson (2008), a abordagem qualitativa é uma forma adequada de entender a natureza de um fenómeno social, na medida em que pode ser caracterizada como a tentativa de compreensão detalhada dos significados e condições de determinadas situações sociais. Escolheu-se uma pesquisa qualitativa, porque permitiu analisar a complexidade dos dados do universo dos frequentadores do ginásio *Up Gym* e captar as motivações, significados por eles construídos, bem como compreender as suas vivências.

3.2. Universo e Amostra

A população é definida como sendo o número total de indivíduos pertencentes a uma sociedade, grupo, que possuem determinadas características comuns (Richardson, 2008). Para este estudo, definimos como população os frequentadores do ginásio *Up Gym*, de onde extraímos 14 entrevistados para pertencer à amostra. Esta amostra é constituída por (9) jovens do sexo feminino e (5) do sexo masculino com idades compreendidas entre 21 às 38 anos. A amostra foi selecionada de forma aleatória indo de encontro com a disponibilidade dos nossos entrevistados, e por indicação da recepcionista. A escolha do Ginásio *Up Gym* tem a ver com o facto de ser um ginásio

de referência no bairro Magoanine CMC, para além de ser o maior ginásio da região e, também por ser um dos ginasios mais aderidos por pessoas de diferentes bairros da província de Maputo.

3.3. Técnicas de Amostragem

A técnica de amostragem usada neste estudo é não probabilística. De acordo com Malhotra (2001), a amostragem não-probabilística confia no julgamento pessoal do pesquisador e não na chance de selecionar os elementos amostrais. O pesquisador pode, arbitrária ou conscientemente, decidir quais serão os elementos a serem incluídos na amostra.

Está técnica permitiu a facilidade do pesquisador em colher os dados, visto que amostragem de conveniência, em termos mais simples, representa a conveniência com a qual um pesquisador pode chegar a um respondente durante a aplicação de uma pesquisa.

3.4. Técnicas de coleta de dados

Para a coleta de dados foram usadas entrevistas semi-estruturadas. Este tipo de entrevista consiste na recolha de informações sobre um determinado assunto através de perguntas já pré-estabelecidas pelo investigador. A técnica possibilita também a recolha de ideias, sentimentos e emoções consoante a linha do investigador (Richardson, 2008). As nossas entrevistas, foram organizadas num guião pré-definido de questões. A realização das entrevistas teve uma duração média de 15 à 45 minutos, respeitando a privacidade de cada um deles. As mesmas foram administradas de forma individual, de modo a permitir que os participantes se sentissem confortáveis e livres de expor as suas ideias em relação ao assunto abordado.

Os dados foram recolhidos com recurso a um celular que nos permitiu gravar as entrevistas com a permissão dos entrevistados. Numa fase posterior, transcrevemos as gravações no papel e, na sequência, para o computador, sendo um procedimento que nos ajudou a garantir não só a transparência dos dados, como também, a preservação da identidade dos entrevistados.

A técnica da entrevista foi combinada com a observação directa que é uma técnica de coleta de dados para conseguir informações e utiliza os sentidos na obtenção de determinados aspectos da realidade. Esta técnica não consiste, apenas, em ver e ouvir, mas também em examinar factos, ou fenómenos que se desejam estudar (Marconi e Lakatos, 2003).

A técnica nos permitiu colher percepções e experiências de homens e mulheres que frequentam ginásios na medida em que mesmo tendo um conhecimento básico da área de estudo buscamos

novas informações relevantes ao que indagamos neste caso sobre a construção social do grupo alvo. A observação directa nesta pesquisa permitiu-nos visualizar os gestos, as atitudes, a forma, a forma como usavam as máquinas e sobretudo a interação entre os frequentadores de ginásios quando peticavam a musculação.

3.5. Técnica de Análise de Dados

A análise de dados procedeu-se com base na técnica de análise de conteúdo que consiste na análise das mensagens e discursos que permitam obter conhecimentos importantes a pesquisa.

Neste tipo de análise os dados são considerados totalmente brutos e á necessidade de trabalhar com vista a refinar o seu conteúdo e encontrar elementos relevantes para a pesquisa Richardson *apud* Bardin 2008, p. 223). Esta técnica foi usada para analisar os depoimentos obtidos através da entrevista assim como os significados advindos das mensagens dos participantes, uma vez que as entrevistas estavam em formato áudio, primeiro fez-se a transcrição das mesmas, depois categorização e por último uma análise.

A análise de conteúdo, permite uma avaliação objectiva das informações colhidas pelo pesquisador, durante a interação com os informantes, e também apreender diante de um universo complexo de dados, aspectos centrais e essenciais para o estudo, de acordo com os pressupostos estabelecidos pelo pesquisador.

Definir o método de análise, ajudou a focalizar os eixos de discussão e a apurar as regularidades das informações dadas. Durante o procedimento de coleta de dados, todas as entrevistas foram gravadas, antecedidas pelo consentimento dos participantes. As gravações, serviram para posterior transcrição de dados, que foi feita de forma naturalista. A transcrição naturalista consiste em reproduzir detalhadamente todas as informações das entrevistas, tal como foram feitas, incluindo as expressões não-verbais, erros e elementos registados no momento da conversa com o participante.

3.6. Critérios de inclusão e exclusão na pesquisa

Os critérios de inclusão e exclusão ajudam a definir quais participantes ou elementos serão considerados na pesquisa. Aqui estão os critérios sugeridos para este estudo:

3.7. Critérios de Inclusão:

Foram entrevistados Indivíduos frequentadores de academias, de ambos os sexos, maiores de 18 anos, pessoas que estão frequentando o ginásio regularmente há pelo menos três meses e pessoas que dispostas a participar voluntariamente da pesquisa e a compartilhar suas percepções e experiências sobre a construção do corpo perfeito.

3.8. Critérios de Exclusão:

Não fizeram parte da pesquisa indivíduos menores de 18 anos, indivíduos que não frequentam ginásios regularmente, indivíduos que tenham participado de estudos semelhantes recentemente e indivíduos com histórico de distúrbios alimentares ou problemas de saúde mental que possam ser agravados pela discussão sobre imagem corporal e padrões de beleza.

Esses critérios ajudam a garantir que a amostra seja relevante para os objectivos da pesquisa e que os participantes estejam em condições de contribuir de forma significativa para o estudo.

3.9. Unidade de análise

A unidade de análise refere-se ao local onde será realizada a pesquisa, podendo ser cidades, escolas, indústrias ou até mesmo pessoas (Richardson, 2012). A pesquisa foi realizada no ginásio *Up Gym* situada no bairro Magoanine CMC com as mulheres e homens que residem na província de Maputo concretamente nos bairros de Magoanine B, CMC, Albasine, Zimpeto e Mateque. A escolha deste local deve-se ao facto de ser um ginásio de referência no bairro, e aderido por pessoas de diferentes bairros da província de Maputo.

3.10. Questões éticas

Aquando da realização das entrevistas, alguns princípios éticos foram observados ainda que os entrevistados solicitados não tenham manifestado nenhuma oposição. Neste caso, tivemos em conta o consentimento informado, a confidencialidade, o anonimato e a privacidade dos entrevistados. Aos entrevistados, foi antecipadamente informado sobre os propósitos da pesquisa, sua natureza, os problemas levantados, o âmbito da pesquisa, seus direitos e responsabilidades

enquanto sujeito de pesquisa. Para garantir a confidencialidade das informações fornecidas pelos entrevistados, os dados recolhidos foram todos reservados num computador cujo acesso é somente do investigador.

Tratando-se de pessoas que têm suas responsabilidades profissionais e familiares como seu espaço de privacidade, foi fundamental informar aos entrevistados o direito que tinham de não conceber nenhuma informação que considerassem privada, ou que não gostariam de partilhar, podendo eles desistir do estudo à qualquer momento. Entretanto, as perguntas foram previamente apresentadas aos entrevistados para que pudessem compreender o que se pretendia de modo que não pudessem oferecer uma informação inconsciente o que, de alguma forma, constituiria um acto de manipulação por parte do investigador.

3.11. Constrangimentos e superação

Como toda e qualquer pesquisa deparamo-nos com algumas situações que tornaram o nosso trabalho difícil em alguns momentos da recolha de dados, deste modo: durante o processo de pesquisa, a dificuldade que enfrentamos prendeu-se na coleta de dados, pelo facto de alguns participantes mostrarem-se indisponíveis, o que fez com que tivéssemos de remarcar a entrevista para outro dia, de acordo com a disponibilidade dos mesmos. Por esse motivo as entrevistas tiveram a duração de quatro dias.

Tornou-se difícil realizar as entrevistas enquanto os informantes realizavam suas actividades de musculação uma vez que havia dificuldades para conversar ao mesmo tempo que exercitavam seus corpos, pois, alegavam que poderiam arrefecer seus corpos. As entrevistas só puderam ser feitas fora do ginásio e de vez em quando nos dias em que os mesmos não exercitavam seus corpos, entretanto, algumas entrevistas foram realizadas no interior do ginásio com o barulho da música que se fazia sentir no Interior do mesmo. Com alguns entrevistados não tivemos a oportunidade de fazer uso do gravador pois, alegavam que levaria os seus depoimentos para espalhar nas redes socias.

Depois das entrevistas, alguns informantes se disponibilizaram a dar o contacto para mais esclarecimentos caso fosse necessário, e posteriormente foi necessário falar com alguns informantes por chamada telefónica como forma de reforçar os depoimentos dados. Todavia, face a essas dificuldades vimo-nos obrigados a traçar estratégias de modo a alcançarmos os nossos

objectivos durante a coleta de dados e a principal foi de procurar fazer as entrevistas quando regressavam as suas residências, ou seja, depois de praticar a musculação. De referir que estas estratégias foram adaptadas como forma de conseguir obter todas as informações necessárias para o nosso trabalho de um modo mais abrangente uma vez que o nosso grupo-alvo recusava-se a dar informações sobre o seu quotidiano e alguns recusavam a conversar enquanto exercitavam seus corpos alegando que traria desconcentração.

CAPÍTULO IV

4. Apresentação análise e interpretação de dados

4.1 O campo de estudo: a academia de ginástica e musculação *Up Gym*

O Ginásio *Up Gym* de Magoanine CMC, localizado na área de Magoanine em Maputo, Moçambique, é uma academia moderna que busca proporcionar uma experiência completa de fitness e bem-estar para seus membros. A infraestrutura inclui equipamentos de alta qualidade, voltados para musculação, cardio e atividades funcionais, além de áreas bem organizadas para treinamento individual e em grupo.

O ginásio oferece uma variedade de modalidades, como musculação, treino funcional, cardio, e aulas de grupo que podem incluir zumba, step e aeróbica, atendendo tanto iniciantes quanto atletas mais experientes. Com instrutores qualificados, o *Up Gym* foca em um atendimento personalizado para ajudar cada pessoa a alcançar suas metas de saúde e condicionamento físico.

O ambiente é projetado para ser acolhedor e motivador, com uma atmosfera que promove a socialização e o compromisso com um estilo de vida saudável. Além disso, o ginásio também pode contar com vestiários, chuveiros, armários para guardar os seus pertences e áreas de descanso para maior conforto dos usuários.

O ginásio conta com horários flexíveis para atender aos diversos perfis dos frequentadores. O ginásio fica aberta de segunda às sexta-feira das 4h:30 às 21horas, aos sábados das 6h às 13 horas e aos feriados das 6h as 10 horas. O ginásio conta com um total de 150 inscritos, sendo que diariamente recebe em média 50 à 60 pessoas dependendo dos dias, aos finais de semana o ginásio tem uma movimentação menor comparado com os outros dias da semana.

Fig.1.Ginásio *Up Gym*

4.2 Características sócio demográficas dos entrevistados

Nesta secção, apresentamos o perfil dos participantes na qual destacamos as características importantes para os objectivos deste estudo. No total foram realizadas catorze (14) entrevistas, dos quais (5) cinco do sexo masculino e 9 do sexo feminino.

O estudo do perfil sócio-demográfico dos nossos entrevistados permite-nos conhecer a sua origem social e geográfica, quais as caracteristicas que os mesmos apresentam e de que forma se identificam. A descrição focaliza-se na idade, o sexo, o bairro de residência e o nível de escolaridade. Esses aspectos tornam-se relevantes na medida em que nos ajudam a identificar, caracterizar e descrever o nosso grupo-alvo.

Foram entrevistadas 14 pessoas das quais cinco do sexo masculino e 9 pessoas do sexo feminino com idades compreendidas entre os 21-38 anos. A maior parte dos nossos entrevistados reside no bairro do Albasine, 7 pessoas neste caso, 4 em Magoanine B, 1 em Intaka, e 1 no bairro cmc. No que diz respeito a religião, a maior parte dos entrevistados são cristãos, com a exceção de um que não frequenta nenhuma religião. Esses homens e mulheres quando frequentam o ginásio geralmente apresentam-se trajados de factos de treino, sapatilhas, ceroulas.

Em relação ao nível de escolaridade dos nossos entrevistados, notamos que a maior parte tem o nível superior, apenas dois tem 12 classe.

De um modo geral, o estudo considerou uma amostra constituída maioritariamente por indivíduos do sexo feminino, com idades superiores a 18 anos e inferiores a 40 anos, distribuídos pelos diferentes bairros da Cidade de Maputo e Matola, sendo que a maioria dos entrevistados são cristãos e com nível superior.

4.3. Espelho Social: Quem define o "corpo perfeito"

Neste subcapítulo pretendemos trazer as percepções dos entrevistados em torno da "corpo perfeito" e analisar os argumentos que usam para sustentar as referidas explicações. Expor estas ideias torna-se relevante porque a partir delas podemos perceber como é que o corpo é socialmente construído.

E como forma de tornar mais clara a nossa explanação decidimos dividir as percepções dos nossos entrevistados em três categorias, nomeadamente: o corpo saudável é um "corpo perfeito"; corpo bonito é um " corpo perfeito" e corpo "definido' é um "corpo perfeito ".

4.3.1. Corpo saudável é um "corpo perfeito"

De acordo com os nossos entrevistados, o conceito de "corpo perfeito" é apresentado como um corpo "saudável", onde saúde está associada a uma alimentação adequada e à prática de actividades físicas. A saúde é vista como um elemento central do corpo perfeito. Esse vínculo entre saúde e corpo "ideal" demonstra como os padrões estéticos e de comportamento são moldados e impostos pela sociedade, o que pode, por sua vez, impactar como as pessoas percebem e julgam seu próprio corpo e o de outros. Esses trechos revelam como as entrevistadas reproduzem um ideal socialmente aceito de perfeição corporal, que está intimamente ligado a uma visão normativa do que significa ter saúde.

> *Pra mim um corpo perfeito é um corpo saudável, um corpo saudável não pode estar acima do peso, deve ter uma massa normal e para tal deve ser uma pessoa que pratica actividades físicas, não quero com isso dizer que só quem pratica actividades físicas tem corpo saudável, mais a actividade física é essencial para manter um corpo saudável para além da alimentação*

> *claro, então um corpo perfeito pra mim é um corpo saudável acima de tudo.* (Entrevista 2, sexo feminino, 21 anos).
>
> *Pra mim um corpo perfeito é um corpo com saúde, um corpo em que a pessoas tem uma boa alimentação e prática actividades físicas e assim está menos propensa a ter doenças desnecessárias*. (Entrevista 6, sexo feminino, 31 anos).

As falas refletem a ideia de que existe uma correlação direta entre a aparência física e a saúde, que é em grande parte mediada por expectativas culturais. Os depoimentos acima afirmam que um corpo saudável (e, portanto, "perfeito") está relacionado a práticas de autocuidado, como actividades físicas e boa alimentação. Isso sugere que elas internalizaram uma norma social que valoriza corpos que seguem determinados padrões de saúde, que podem ser definidos culturalmente e reforçados por instituições como a mídia, a medicina e até o mercado *fitness.*

Berger e Luckmann argumentam que a realidade é legitimada por meio de um processo de institucionalização (1978). As falas das entrevistadas mostram que o conceito de "corpo perfeito" é naturalizado pela sociedade ao ser constantemente legitimado por discursos médicos, científicos e da mídia, que associam saúde à ausência de sobrepeso e à prática de actividades físicas. A ideia de que um corpo acima do peso não pode ser saudável (como mencionado pela primeira entrevistada) reflete essa legitimação social.

A segunda entrevistada de 31 anos, enfatiza a importância da prevenção de doenças por meio de uma boa alimentação e da prática de actividades físicas. Novamente, isso demonstra como a noção de "corpo perfeito", associada à saúde, é construída em um contexto social onde o cuidado com o corpo é visto como uma responsabilidade individual. Isso reflete a forma como a sociedade moderna valoriza o autocontrole e a disciplina corporal, que são características importantes na construção da identidade do indivíduo na contemporaneidade.

Para se ter saúde, segundo os praticantes de musculação, o importante é se cuidar. Esse tipo de narrativa do que é ter saúde é bastante pertinente nos discursos dos nossos entrevistados, isso mostra que a postura da boa saúde, está diretamente relacionada com a aparência física, a não fragilidade do corpo, isto é, a visibilidade do corpo em forma (Orleans, 2009).

Enquanto o público feminino prefere logo assumir que pratica actividade física por questões de estética e todo um universo de ideal de beleza corporal, o público masculino prefere colocar de lado questões relacionadas com beleza justificando-se por questões relacionadas com a saúde. Isso deve-se ao facto de não serem considerados fracos e, simultaneamente ajuda-os a ter um elevado nível de autoestima conforme as respostas transparecem:

> *Pra mim corpo perfeito é um corpo saudável, um corpo em que te permita fazer todos os movimentos sem nenhum problema, e a pessoa se sinta bem consigo mesmo e confortável, e para tal é necessário que a pessoa pratique actividade física para que esteja saudável*. (Entrevista 3, sexo masculino, 32 anos).
>
> *Corpo perfeito é um corpo que estável e saudável, um corpo estável e saudável seria um corpo em que a pessoa se sente a vontade, sem nenhum impedimento para fazer qualquer coisa que seja, um corpo apto diria eu para tudo, sim um corpo meio musculoso também* (Entrevista 11, sexo masculino, 21 anos).

Embora as respostas a priori parecem estar ligadas apenas a questões de saúde conseguimos notar que a beleza, a busca por um corpo bem delineado é o principal motivo da prática incansável de actividade física e de musculação.

É possível perceber que umas das principais significações que o nosso grupo-alvo dá a prática de musculação é a estética, embora deixem claro que a musculação ou actividade física signifique apenas ter um corpo saudável.

Podemos ver também que a saúde é um dos aspectos mais valorizados pese a estética aparece como um ganho a mais e por vezes tão importante quanto a saúde. É importante destacar que segundo Del Prior (1987), a prática de musculação está associada à saúde, porém o próprio conceito de saúde aparece como forma de melhorias estéticas. Assim, a saúde aparece como razão utilitária em alguns casos quando na verdade trata-se de estética, cuja raiz repousa nas cobranças impostas pela sociedade e principalmente por eles mesmos.

Essas ideias também são reforçadas por Carvalho (2001), ao afirmar que existe um senso comum que a actividade física é promotora da boa saúde e de um corpo musculoso atlético que se traduz num ideal de beleza corporal.

4.3.2. Corpo bonito é um "corpo perfeito

As mulheres entrevistadas, concebem o "corpo perfeito" e corpo bonito como sinónimos, sendo aquele que apresenta uma boa estrutura física, um corpo sem banhas e com pouca gordura localizada, e não pode possuir uma barriga exagerada ou fora do normal, de igual modo o corpo perfeito para elas deve ser aquele que não deve ser suscetível de preconceito, um corpo em que a mídia cultua como um "corpo perfeito".

> *Pra mim um corpo perfeito é um corpo bonito nem, um corpo bonito um corpo com ondas, se me permite um corpo que agrade aos olhos de todos, sim um corpo com curvas bem desenhadas de um jeito natural*. (Entrevista 14, sexo feminino 30 anos).

> *Pra mim um corpo perfeito é um corpo bonito com as pernas definidas, cintura fina e barriga no lugar, os glúteos no lugar sim isso é um corpo perfeito as curvas de mulher devem estar bem visíveis, não importa se é magra ou gorda, basta ver as curvas*. (Entrevista 8, sexo feminino, 31 anos).

No caso desses trechos, o "corpo perfeito" é descrito como um corpo esteticamente agradável, com ênfase em curvas e formas definidas, e que se enquadra em um ideal de beleza amplamente aceito.

A entrevistada 14 destaca que o corpo perfeito é aquele que agrada "aos olhos de todos", reforçando a ideia de que o ideal de corpo é um fenômeno social e que está intimamente ligado à aprovação externa. Esse tipo de construção social é legitimado por discursos midiáticos e culturais que definem o que é considerado atraente. O uso da expressão "curvas bem desenhadas de um jeito natural" sugere que existe uma normatização do que é natural ou ideal em relação às formas do corpo feminino, reforçando o papel da sociedade na definição de padrões.

A segunda entrevistada menciona a importância das curvas visíveis, com ênfase nas "pernas definidas", "cintura fina", e "glúteos no lugar". Essas descrições mostram como certos aspectos do corpo feminino são socialmente valorizados. A ideia de que o corpo deve ter "as curvas de mulher"

reforça uma construção social do que é considerado feminino e desejável, perpetuando normas estéticas que muitas vezes são idealizadas pela sociedade.

Portanto, as noções de corpo perfeito expressas nas entrevistas refletem ideais legitimadas por diversas instituições, como a mídia, a moda e o entretenimento. Esses setores frequentemente promovem corpos femininos com curvas específicas como o padrão de beleza, o que leva à internalização dessas expectativas por parte dos indivíduos.

> *Ahh um corpo perfeito posso dizer que é um corpo bonito nem? Um corpo bonito não é magro também não pode ser muito gorda, também tudo o que é excesso acho que já é prejudicial, acho que tem que estar num nível médio em que a pessoa se sinta confortável comigo mesma, para exercer quase um pouco de tudo nem. (Entrevista* 12, sexo feminino, 29 anos).

A entrevistada menciona que o corpo não deve ser nem "muito magro" nem "muito gordo", mas estar em um "nível médio". Essa visão é reflexo de um ideal socialmente construído de equilíbrio corporal, que foi legitimado por discursos sobre o que é saudável ou esteticamente aceitável. A ideia de que "tudo o que é excesso é prejudicial" mostra como esses padrões estéticos são regulados por expectativas culturais de moderação, sugerindo que o corpo perfeito é aquele que está dentro de certos limites socialmente aceitos.

Sustentando essa lógica do pensamento apresentada pela entrevistada, Freitas et al (2010), salienta que a beleza pode, então, se expressar de forma idêntica em muitas delas. Em contrapartida, o que é belo para um povo pode não receber a mesma qualificação em outra sociedade. Entretanto, em conformidade com a sucinta definição já vista, em qualquer uma delas, aquilo que é visto como belo será, sem dúvida, algo que causa satisfação, prazer, agrado ao observador.

Isso se dá uma vez que, ao depararem com esse fenômeno desde o início de sua socialização, a percepção tida por elas sobre a instituição beleza passa a ser entendida como uma realidade objectiva, que tende a ser naturalizada**,** e não como uma construção social, como um dos significados possíveis do corpo. Dizendo de outra forma, as gerações, socializadas na presença da supervalorização da beleza, não têm como uma possibilidade, a adoção de padrões estéticos diversos daquele divulgado como superior e nem mesmo de uma realização sexual fora dos padrões enaltecidos de beleza.

Diante disso, percebemos que o "corpo perfeito" não é uma realidade objectiva, mas sim uma construção social que reflete normas e expectativas culturalmente legitimadas. A sociedade, por meio de instituições e interações sociais, define o que é considerado atraente, e os indivíduos internalizam essas expectativas, moldando suas percepções de si mesmos e do corpo ideal. Essa construção social do corpo ideal influencia diretamente a identidade e a maneira como as pessoas experimentam o próprio corpo e suas relações com o mundo.

4.3.3. Corpo definido é um corpo perfeito

Aqui, o corpo perfeito é visto como aquele que tem uma estrutura física bem desenvolvida, normalmente com músculos tonificados, boa postura e força. Esse conceito está frequentemente relacionado ao condicionamento físico e ao treinamento de força, onde a estética pode ser uma consequência, mas o foco principal é a forma física e o desenvolvimento muscular.

Enquanto o "corpo bonito" se concentra mais na estética, o "corpo definido" foca na funcionalidade e no desenvolvimento físico, refletindo um estilo de vida activo e saudável.

A sociedade valida o corpo definido por meio de elogios, reconhecimento e *status* social. Pessoas com corpos definidos são frequentemente vistas como mais atraentes, saudáveis e disciplinadas, o que legitima ainda mais esse ideal. Essa legitimação ocorre em diversos contextos, como redes sociais, onde corpos definidos são frequentemente exaltados e servem de inspiração para outros.

> *um corpo perfeito pra mim seria um corpo estruturado ou um corpo definido, tudo no seu devido lugar sem que nada esteja fora do sítio, a barriga no ponto, os glúteos que acompanham o corpo, as pernas também. Sim. (*Entrevista 2, sexo feminino, 21 anos).
>
> *um corpo perfeito pra mim seria um corpo bem definido um braço forte que quando colocas camisa chega ao ponto de aparecer na roupa, umas pernas bem firmes, o peitoral em dia e as costas fortes e endireitadas*. (Entrevista 5, 21 anos sexo masculino)
>
> *pra mim um corpo perfeito é aquele que esta bem definido, com tudo no lugar certo, quando digo no lugar certo quero dizer, pernas bem definidas,*

> *os glúteos de maçã, braços firmes e a barriga chapada e com divisões, isso não deve faltar (*Entrevista 12, sexo feminino, 23 anos).

Nos trechos, as entrevistadas definem o corpo perfeito em termos de estrutura corporal, com elementos específicos como "barriga no ponto", "glúteos que acompanham o corpo" e "braço forte".

A entrevistada 2 fala de um corpo "definido", onde "tudo está no lugar". Essa fala demonstra a normatização social sobre o corpo, que exige simetria, firmeza e definição. A ideia de que o corpo perfeito é aquele em que "nada está fora do lugar" reflete um ideal cultural que associa ordem e controle ao corpo. A perfeição física aqui está relacionada à conformidade com um padrão pré-estabelecido de beleza, que valoriza proporções equilibradas e ausência de excessos ou imperfeições.

A segunda entrevistada (5) também usa a ideia de "corpo definido", mas destaca a presença de músculos visíveis, como um "braço forte" que se destaca sob a roupa. Isso reflete a influência de normas sociais que valorizam força física e definição muscular, características que são frequentemente associadas a saúde e estética em certos contextos culturais, especialmente na era contemporânea, onde a mídia e o mercado *fitness* promovem corpos musculosos como ideais.

Berger e Luckmann (1990) destacam que a construção da realidade envolve um processo de institucionalização e legitimação, em que certos padrões se tornam amplamente aceitos e são reforçados por instituições como a mídia, a moda, o esporte e o mercado de bem-estar.

A noção de que a "barriga no ponto" e os "glúteos que acompanham o corpo" como mencionado pela entrevistada 2, são parte do "corpo perfeito" que refletem uma construção social alimentada por essas instituições. A valorização da barriga “no ponto” e dos glúteos bem proporcionados é uma representação dos ideais corporais amplamente disseminados por meio de revistas, publicidade, redes sociais e a indústria da moda, que constantemente reforçam esses padrões como metas a serem atingidas.

No caso da entrevista 5 a menção ao "braço forte" e às "pernas firmes" também pode ser vista como uma legitimação social de padrões de força e definição muscular, ideais frequentemente promovidos pelo mundo *fitness.* Esses padrões são frequentemente associados à ideia de saúde e desempenho físico, mas também são idealizados como esteticamente desejáveis.

Portanto, segundo os nossos entrevistados, o "corpo definido"" refere-se a uma visão mais funcional e física do corpo ideal, onde a ênfase está na força, no tônus muscular e na postura. Um corpo definido não só parece forte e bem desenvolvido, mas também reflete disciplina e dedicação à manutenção da forma física.

Não se trata, portanto, de um corpo qualquer, mas de um corpo moldado e esculpido de acordo com padrões bem definidos. “Através dessa busca sem fim da perfeição corporal, criam-se ‘corpos dóceis’, ou seja, aquele cujas forças e energias estão habituados ao controle, à sujeição e à permanente remodelação” (Trinca, 2008, p. 35).

Em resumo, a teoria de Berger e Luckmann nos permite ver como a noção de "corpo perfeito" é uma construção social, moldada por normas culturais que são legitimadas e reforçadas por instituições e interações sociais. As entrevistadas internalizam esses ideais e ajustam suas percepções de perfeição corporal de acordo com essas expectativas. Ao descreverem seus ideais de corpo, elas expressam realidades construídas socialmente que refletem tanto normas tradicionais quanto adaptações contemporâneas sobre o que é considerado esteticamente agradável e desejável.

4.4. Construção social do corpo a partir da cultura

Nesta sessão traremos aspectos ligados aos costumes, valores, tradições, crenças que nos vão permitir captar como a cultura influência na construção do corpo.

No contexto da construção do corpo perfeito, a cultura desempenha um papel crucial, a cultura inclui normas, valores e crenças que influenciam como os indivíduos percebem seus corpos e os ideais de beleza física. A família transmite normas e valores deste a infância, valores estes que moldam a percepção do corpo desde a infância.

Na teoria de Berger e Luckmann, o processo de socialização primária é crucial para a formação da percepção da realidade. Esse processo ocorre dentro da família e é onde os indivíduos começam a internalizar as normas e valores sociais.

> *Desde que eu era pequena minha meus pais sempre diziam que eu não deveria comer demais porque isso faz mal a saúde, eu tinha um espelho que eram os meus pais, meu pai é professor de educação física e minha mãe é*

> *nutricionista então como podes perceber vivia num ambiente bastante regrado, só comemos coisas saudáveis e a prática de actividades físicas sempre foi frequente, meus pais me levavam ao parque para correr, fazer alongamentos e essas coisas todas, então essa questão do corpo era central, para eles uma pessoa acima do peso era não era saudável, é assim como cresci, alimentação regrada e prática de actividades físicas, até hoje*. (Entrevista 6, sexo feminino, 31 anos).

Como podemos perceber, desde a infância, a entrevistada cresceu em um ambiente onde a alimentação saudável e a prática de actividades físicas eram centrais. A ocupação dos pais (o pai professor de educação física e a mãe nutricionista) reforça essa construção de uma realidade em que o cuidado com o corpo é uma norma rígida. A ideia de que "uma pessoa acima do peso não é saudável" foi internalizada desde cedo como uma verdade objectiva. Esse processo reflete a internalização de normas culturais relacionadas ao corpo ideal e à saúde, que foram transmitidas pelos pais como autoridades legítimas. A entrevistada passou a ver o cuidado com o corpo e a manutenção de um peso saudável como uma obrigação, algo normatizado e essencial para sua vida.

O ambiente familiar da entrevistada pode ser visto como uma microinstituição que legitima práticas associadas ao cuidado com o corpo. A presença de profissionais de saúde e educação física na família reforça essas práticas como normais e desejáveis. A ideia de que "corpo saudável é corpo sem excesso de peso" é institucionalizada por meio da prática familiar, e essa realidade é reforçada pela alimentação regrada e as actividades físicas constantes. Isso demonstra como a família funciona como uma instituição que legitima e perpetua certas normas corporais que foram internalizadas pela entrevistada.

Os pais da entrevistada atuaram como agentes de socialização transmitindo a ela suas próprias concepções sobre o corpo e a saúde. Como resultado, a entrevistada cresceu em um ambiente onde o controle do peso e a prática de actividades físicas eram normas sociais centralizadas. Isso reflete como a família pode actuar na construção da realidade corporal, estabelecendo padrões de comportamento que são vistos como naturais e desejáveis.

> *Pra mim, essa coisa de corpo nunca foi um problema na minha família, meus pais sempre me diziam que eu sou dona do meu próprio corpo, no*

> *entanto quando eu tinha 9 anos e comecei a engordar as coisas mudaram, minha mãe praticamente lutou comigo porque disse que para a minha idade eu já estava muito acima do peso, com alimentação não conseguia, então ela comprou uma corda que eu devia usar, eu saltava a corda duas vezes ao dia junto com ela e então fui emagrecendo aos poucos.* (Entrevista 13, sexo feminino, 22 anos).

A entrevistada viveu um processo similar, mas com um foco diferente. Inicialmente, ela cresceu com a ideia de que era "dona do seu próprio corpo", mas essa percepção mudou quando ela começou a ganhar peso. A intervenção da mãe, ao comprar uma corda para ela pular, simboliza o momento em que normas culturais relacionadas ao corpo e à saúde foram introduzidas e recontextualizadas na vida da entrevistada. Assim, a ideia de que o corpo precisava se conformar a certos padrões de peso e aparência foi gradualmente internalizada.

O peso corporal tornou-se uma questão central quando a mãe interferiu diretamente, comprando a corda para ajudar no emagrecimento. Aqui, a prática de pular corda e a intervenção direta da mãe actuam como um processo de legitimação do ideal de corpo magro. A ideia de que o corpo da filha precisava mudar para se adequar a um padrão socialmente aceito foi reforçada por meio da prática física imposta, legitimando a ideia de que a perda de peso era necessária e natural.

A entrevistada também vivenciou a interferência da família em sua percepção do corpo. Embora inicialmente tivesse uma relação mais livre com seu corpo, a mudança nas atitudes de sua mãe levou a uma internalização de padrões mais rígidos de controle corporal. O acto de saltar corda com a mãe revela o papel da família como agente de pressão social, promovendo um ideal de corpo magro e reforçando a ideia de que o peso deve ser controlado para se adequar a padrões sociais.

> *Na minha casa nunca teve regra para comer, desde criança os meus pais me permitiram comer tudo o que eu quisesse e eu fui crescendo assim sem limites para a comida e o meu corpo foi aumentando e eu nunca me importei com isso, até porque nunca reclamavam esse assunto de cuidados com o corpo não tive muito, só por questões de saúde mesmo o resto não, só que quando eu cresci fui percebendo que já estou acima do peso para a minha idade, meus amigos até me chamavam de bolo fofo, e isso depois começou a me incomodar e já no meu crescimento deu a vontade de mudar porque*

> *eu já não me sentia bem comigo mesmo, pior no meio das pessoas, porque só de eu passar em alguns lugares era motivo de piada.*(Entrevista 3, sexo masculino, 32 anos).

Segundo Berger e Luckmann, a socialização primária (na infância) e a socialização secundária (ao longo da vida adulta) são processos centrais para a construção da realidade (1978). A maneira como os pais, amigos e a sociedade lidam com temas como o corpo e a alimentação molda a forma como o indivíduo vê a si mesmo e como constrói sua identidade corporal.

O entrevistado menciona que, durante sua infância, seus pais não estabeleceram regras rígidas sobre alimentação, permitindo que ele comesse o que quisesse. Isso reflete uma ausência de socialização primária focada em normas sobre controle do peso ou aparência física. A falta de preocupação com o corpo dentro do ambiente familiar fez com que ele crescesse sem internalizar, de imediato, as pressões sociais sobre o peso corporal. Contudo, ao longo da adolescência e da vida adulta (socialização secundária), o entrevistado passou a sentir essas pressões de forma mais intensa, principalmente por meio de comentários e piadas feitas por amigos, que o chamavam de "bolo fofo". Esse tipo de interação social gradualmente o fez internalizar um padrão de corpo mais magro como ideal, levando-o a sentir-se desconfortável com seu próprio corpo e desejando mudar.

O entrevistado menciona que foi o olhar e os comentários de amigos e outras pessoas que o fizeram perceber que seu peso não era considerado "normal" ou "ideal" socialmente. A piada de ser chamado de "bolo fofo" é um exemplo de como a intersubjectividade (as percepções e reações dos outros) molda a percepção que ele tem de si mesmo. Inicialmente, o entrevistado não se importava com seu peso, mas ao se deparar com a crítica social constante, ele passou a sentir-se incomodado, especialmente quando estava em espaços públicos. Isso ilustra como o corpo é um objecto de validação social, e como os indivíduos são pressionados a se ajustar às expectativas do grupo ao qual pertencem.

A experiência do entrevistado reflete uma institucionalização mais implícita dos padrões corporais, mediada pelas relações sociais. A ausência de normas sobre o corpo e alimentação dentro da família demonstra que, inicialmente, o corpo dele não era uma questão institucionalizada em seu ambiente doméstico. No entanto, conforme ele cresceu e foi exposto a pressões externas, as normas sobre o peso corporal foram institucionalizadas por meio da interação com amigos e a sociedade.

A experiência dele ilustra como os padrões corporais se tornam legitimados não apenas por instituições formais (mídia, escola), mas também por interações sociais cotidianas.

> *Eu já fui muito gorda e estava sempre a receber comentários tipo estás muito gorda, e isso nunca me incomodou quando eu era mais nova, só que depois quando cresci comecei a me sentir mal com o meu corpo, pior quando usava certas roupas e os comentários das outras já me incomodavam por isso depois emagreci e quando emagreci comecei a receber comentários a dizerem que eu estava muito magra e eu fiquei tipo what.* (Entrevista 8, sexo feminino 21 anos).

De maneira semelhante, ao entrevistado anterior, esta menciona que os comentários sobre seu peso não a incomodavam na juventude, sugerindo que ela também não internalizou, inicialmente, as normas sociais sobre o corpo magro como ideal. Contudo, à medida que foi crescendo, esses mesmos comentários passaram a incomodá-la. Isso reflete como, ao longo do tempo, a socialização secundária e a pressão social sobre o corpo ideal foram gradualmente internalizadas, levando-a a se sentir mal com o próprio corpo e, eventualmente, a emagrecer. O fato de ela ter recebido novos comentários sobre estar "muito magra" após emagrecer mostra como as normas sociais sobre o corpo podem ser contraditórias e difíceis de satisfazer.

A entrevistada também foi impactada pela validação social, ou pela falta dela. Mesmo que inicialmente não se incomodasse com os comentários sobre seu peso, com o passar do tempo, a pressão social e os olhares dos outros começaram a afetá-la. O facto de que ela, após emagrecer, recebeu novos comentários sobre estar "muito magra" reflete o caráter volátil e contraditório das normas sociais sobre o corpo. Isso reforça a ideia de que, na realidade intersubjectiva, não há um padrão de corpo que seja universalmente validado, e que a aceitação social depende de padrões culturais muitas vezes ambíguos.

No caso da entrevistada, a institucionalização das normas corporais foi mais evidente. Os comentários constantes sobre seu peso, tanto quando estava gorda quanto quando emagreceu, revelam como os padrões sobre o corpo ideal são institucionalizados na sociedade e como as pessoas são constantemente lembradas de que precisam se adequar a esses padrões. A ideia de que existe uma faixa "ideal" de peso onde não se é "muito magra" nem "muito gorda" – é uma

construção social que foi legitimada e reforçada por meio de interações sociais e culturais, especialmente na forma de comentários sobre o corpo.

Portanto, a preocupação da entrevistada é de certa forma construir o seu corpo por questão de preconceito e, que o corpo bonito não pode ser visto como antónimo da magreza. Desta forma, fica claro que ser gorda neste contexto é o motivo de preocupação com o seu corpo. A ideia actual, cria a necessidade e o dever do indivíduo de interferir no seu corpo, mudando-o com a intenção de sentir-se aceite e bem-sucedido no âmbito das relações sociais (Rocha, 2011: 75).

Segundo Apfeldorfer (1995), as pessoas com boa aparência, tanto homens como mulheres, são favorecidos por serem mais bem tratados e valorizados, considerados como pessoas amáveis e mais dotadas. Como salienta Louro, Nechel e Goelher (2003), o processo de individualização da produção da aparência expressam a identidade e personalidade do sujeito, assim como, suas virtudes e defeitos. Nota-se que o eu é construído a partir de premissas culturais que também expressam a individualidade e singularidade do sujeito.

Portanto, a construção social do corpo é fortemente influenciada pela cultura em que vivemos. Normas culturais, crenças, valores e práticas sociais moldam nossa percepção e entendimento do corpo, incluindo padrões de beleza, ideais de saúde e até mesmo a forma como nos relacionamos com nosso próprio corpo.

A partir desses trechos, é possível notar que as noções de corpo, alimentação e saúde são socialmente construídas e transmitidas por meio de interações familiares. A socialização primária dentro da família molda profundamente a maneira como os indivíduos percebem o corpo ideal e a saúde. As normas sobre controle de peso, prática de actividades físicas e alimentação saudável são institucionalizadas e legitimadas no ambiente familiar, sendo internalizadas e incorporadas à identidade dos indivíduos ao longo do tempo. A família, assim, age como um agente central na construção social da realidade corporal, reforçando normas e expectativas que são perpetuadas de geração em geração.

4.5. Construção social do corpo a partir das redes sociais

No contexto das redes sociais, os indivíduos externalizam suas percepções e ideais de corpo perfeito através de postagens, fotos, vídeos e outros conteúdos multimídia. Celebridades,

influenciadores e marcas promovem imagens corporais que muitas vezes seguem padrões específicos de beleza e *fitness*. Essas representações são amplamente compartilhadas e consumidas pelos usuários, estabelecendo uma norma visual do que é considerado um corpo desejável. A partir daí podemos observar como as redes sociais funcionam como um espaço de socialização e construção de padrões e significados, especialmente em relação ao corpo ideal e às práticas de actividades físicas.

> *Nas redes sociais eu sigo várias pessoas que praticam actividades físicas, no TikTok e Instagram vejo muito pessoas ligadas ao fisiculturismo e ao mundo fitness, aprecio bastante corpos sarados e olhar para a trajetória, o dia -a -dia dos fisiculturistas, dos treinadores me ajuda nos meus treinos e a alcançar os meus objetivos (*Entrevista 9, 24 anos, sexo feminino).

A entrevistada destaca que segue várias pessoas ligadas ao fisiculturismo e ao mundo *fitness* no *TikTok* e *Instagram*. A exposição constante a esses conteúdos funciona como uma forma de socialização, onde ela observa e internaliza as normas e práticas dessas comunidades. Essas redes sociais se tornam um ambiente no qual as regras sobre como o corpo ideal deve ser atingido através de actividades físicas e disciplina são transmitidas e reforçadas, permitindo que ela adote esses valores em sua própria rotina.

Ao seguir fisiculturistas e treinadores, a entrevistada está, na verdade, se conectando com padrões que já foram institucionalizados dentro da cultura *fitness.* Esses influenciadores atuam como agentes de legitimação, promovendo o corpo musculoso e definido como o ideal. As redes sociais, portanto, funcionam como uma plataforma para disseminar e reforçar esses padrões, tornando-os "reais" e "normais" para as pessoas que os seguem.

A entrevista revela que observar a trajetória dos fisiculturistas e treinadores ajuda a alcançar seus próprios objectivos. Esse processo envolve a intersubjectividade, pois a interação com esses influenciadores mesmo que apenas virtual funciona como uma validação dos padrões corporais e das práticas associadas ao mundo *fitness.* A trajetória de outras pessoas serve como uma forma de legitimação intersubjectiva, validando a busca por corpos sarados como algo desejável.

> *Nas redes sociais sigo muito o dia a dia do mundo fitness posso assim dizer, sigo várias pessoas, hoje em dia no Instagram e no Facebook é possível ver o dia a dia de muitos praticantes de actividades físicas, e isso tem me*

> *ajudado bastante e já estou a ver mudanças significativas no meu corpo exatamente porque acompanho muitos nas redes sociais, principalmente no Instagram.* (Entrevista 2, sedo feminino, 21 anos).

A entrevistada também menciona como o *Instagram* e o *Facebook* a ajudam a acompanhar o dia a dia de praticantes de actividades físicas, o que tem tido um impacto positivo em seu corpo. As redes sociais, nesse caso, funcionam como uma plataforma de socialização secundária, onde os padrões de comportamento e o ideal de corpo saudável são observados, aprendidos e aplicados na vida real. Ela não apenas consome esses conteúdos, mas os integra em sua própria prática cotidiana, refletindo a internalização das normas sociais de bem-estar e cuidado com o corpo.

Ao mencionar que já vê mudanças significativas em seu corpo, a entrevistada sugere que o corpo que ela está construindo está alinhado com os padrões que ela internalizou nas redes sociais. O ideal de um corpo *fitness* é institucionalizado e, ao ser seguido e validado por muitas pessoas, se torna um objectivo legítimo e desejável. Nesse processo, as redes sociais não apenas disseminam, mas também consolidam esses ideais.

A entrevistada percebe mudanças significativas em seu corpo, e isso é, em parte, resultado da validação social que ela observa nas redes. Acompanhando o dia a dia de praticantes de actividades físicas, ela internaliza que essas práticas são corretas e eficazes, levando-a a incorporar essas rotinas em sua própria vida. A validação intersubjectiva vem tanto da observação dos corpos dos outros quanto dos resultados que ela começa a ver em si mesma.

Como forma de sustentar os depoimentos acima, Vilhaça e Góes (1998), propõem que na sociedade actual de consumo e produção, a percepção do corpo está a mercê de imagens propostas por padrões de representação corporal. Segundo os autores, o corpo "construído", visto como objecto público é um conceito relativamente moderno. A mídia lança imagens que induzem o sujeito a acreditar naquele padrão de corpo perfeito que depende do empenho do sujeito em trabalhar na construção de seu próprio corpo.

> *Nas redes sociais procuro seguir pessoas que estão ligadas aos exercícios físicos, elas que me inspiram a treinar o meu corpo e a manter o meu corpo saudável e definido.* (Entrevista 10, sexo feminino, 29 anos).

Da mesma forma, a entrevistada utiliza as redes sociais para se inspirar em pessoas que fazem exercícios físicos, o que motiva sua própria prática e a manutenção de um corpo saudável. Esse processo reflete como, no contexto moderno, as redes sociais funcionam como uma extensão dos processos de socialização, permitindo que os indivíduos internalizem e reproduzam os padrões corporais e de saúde promovidos nesses espaços.

Berger e Luckmann (1996) argumentam que a sociedade institucionaliza e legitima certos padrões de comportamento, que passam a ser vistos como “normais” ou “desejáveis”. Nas redes sociais, o corpo *fitness*, sarado e definido é amplamente institucionalizado e legitimado, tanto por influenciadores quanto por pessoas comuns que compartilham suas rotinas.

A entrevistada busca inspiração nas redes sociais para manter um corpo "saudável e definido". Aqui, o "corpo saudável" e o "corpo definido" são representações que foram legitimadas pela cultura *fitness*, que atribui um valor social positivo a esses corpos. Ao seguir pessoas que se alinham a esse ideal, ela contribui para a perpetuação e legitimação desses padrões.

A realidade, segundo Berger e Luckmann, é construída de forma intersubjectiva, ou seja, em interação com outras pessoas. As redes sociais, como espaços de interação virtual, permitem que essas interações ocorrem em larga escala, criando um processo de validação social contínuo. A inspiração que a entrevistada obtém ao seguir pessoas que fazem exercícios físicos está, em última instância, relacionada ao processo de intersubjectividade, onde os padrões de corpo saudável e definido são constantemente reforçados pelas pessoas que ela segue. Esse processo de validação por outros torna essas práticas não apenas atraentes, mas normativas, ou seja, são comportamentos que ela sente que deve adotar para se alinhar ao ideal social construído.

A sociedade contemporânea, através da mídia, propõe uma imagem de corpo voltada somente à aparência física, em que o valor da imagem de beleza e juventude tende a ditar modelos estéticos e comportamentais, levando o indivíduo a converter seu corpo num propósito de perfeição, passível de manipulação, um corpo autômato, desvalorizado em sua característica social e suas particularidades.

Nas redes sociais, certos tipos de corpos são frequentemente destacados, promovidos e institucionalizados como desejáveis. Plataformas como *Instagram*, *TikTok* e *Facebook*, através de algoritmos e práticas de curadoria, promovem imagens de corpos que seguem padrões específicos

(por exemplo, magros, musculosos, tonificados), fazendo com que esses corpos se tornem referências amplamente aceitas e desejadas.

A legitimação dos ideais corporais nas redes sociais ocorre através de *likes*, comentários e compartilhamentos. Esses mecanismos de validação social reforçam a ideia de que certos corpos são mais valiosos ou dignos de admiração. Por exemplo, postagens que mostram transformações corporais ou corpos que se alinham aos padrões estéticos dominantes frequentemente recebem mais engajamento, reforçando esses padrões.

> *Nas redes sociais sigo as mulheres que são mais viradas na área do ginásio tipo aquelas que já estão a bastante tempo, meio que personais brasileiras, yeah, e tenho muitas celebridades do mundo fitness que me inspiram*. (Entrevista 6, sexo feminino, 31 anos).

A entrevistada se inspira em mulheres *personal trainers*, principalmente brasileiras, que estão no ginásio há muito tempo. Esse processo de socialização secundária a ajuda a estabelecer metas e padrões corporais que ela busca atingir. Ao seguir celebridades do mundo *fitness*, ela está adotando os comportamentos e valores que essas figuras promovem, como práticas de musculação e hábitos alimentares.

A entrevistada menciona que segue celebridades do mundo *fitness* e *personal trainers* que a inspiram. Através dessa interação virtual, ela valida seus próprios esforços e objectivos corporais, observando que essas figuras femininas já alcançaram o corpo ideal que ela almeja. A intersubjetividade aqui cria um senso de pertencimento a um grupo que compartilha os mesmos valores corporais e de saúde. A teoria da realidade social de Peter Berger e Thomas Luckmann, apresentada em seu livro "A Construção Social da Realidade" (1966), propõe que a realidade é construída socialmente através de processos de interação e comunicação. Segundo essa teoria, o conhecimento e as normas sociais são criados, mantidos e transformados pela sociedade.

A entrevistada busca inspiração em *personal trainers* e celebridades *fitness*, demonstrando como o corpo feminino definido e musculoso também foi institucionalizado como um padrão de beleza e saúde. Essas mulheres funcionam como agentes de institucionalização, promovendo uma imagem corporal específica que se torna uma norma social dentro da cultura do *fitness.*

A entrevistada legitima seus objectivos corporais ao se espelhar em mulheres que já atingiram o corpo definido que ela deseja. O facto de que essas mulheres são celebridades *fitness* e *personal trainers*, amplamente seguidas e admiradas, contribui para a legitimação do corpo ideal definido e tonificado como um padrão desejável para as mulheres.

Como forma de reforçar o depoimento trazido. A inspiração *fitness* é uma tendência online criada para motivar os usuários das redes sociais a um estilo de vida mais saudável, proporcionando exercício e alimentação. De acordo com estudo utilizado por Lima (2016), as influenciadoras adeptas do exercício físico são peças importantes no estilo de vida de suas seguidoras, pois suas rotinas servem como fonte de motivação, e assim criam um vínculo onde todas acabam se tornando do mesmo grupo social.

À medida que esses ideais são compartilhados e disseminados, eles começam a se tornar "objectivos", ou seja, passam a ser vistos como realidades concretas e universais. As imagens de corpos perfeitos nas redes sociais tornam-se um ponto de referência constante, e os indivíduos começam a aceitar esses padrões como normativos e desejáveis. Essa objectivação é reforçada por algoritmos que promovem conteúdos populares, criando uma bolha de informação que perpetua os mesmos ideais corporais.

Finalmente, os indivíduos internalizam esses padrões de corpo perfeito ao consumirem repetidamente o conteúdo das redes sociais. Essa internalização leva as pessoas a adotarem esses ideais como seus próprios, influenciando suas atitudes, comportamentos e autoimagem. A pressão para conformar-se a esses padrões pode resultar em esforços para modificar o próprio corpo, seja por meio de dietas, exercícios, cirurgias estéticas, ou até mesmo através do uso de filtros e edição de imagens nas próprias redes sociais.

> *Nas redes sociais procuro mais pessoas que estiveram acima do peso e conseguiram tornificar o seu corpo, acompanho mais a rotina e o processo todo para a definição do corpo, porque eu quero ter uns braços fortes, um peitoral visível e as pernas tornificadas, então as pessoas que sigo tem me ajudado muito a conseguir alcançar os meus objetivos* (Entrevista 11, sexo masculino, 21 anos).

O entrevistado segue pessoas nas redes sociais que conseguiram tonificar o corpo, buscando se inspirar em suas rotinas e processos. Aqui, o ideal de um corpo musculoso e tornificado é

internalizado através da observação de outros, representando um processo de socialização. Ele está aprendendo a se comportar e a adotar práticas que o ajudem a atingir esse objectivo corporal, com base nos padrões disseminados pelas redes sociais. Um corpo flácido, com gorduras é tomado como símbolo da indisciplina, desleixo, da preguiça e até mesmo da falta de virtude, sendo considerada, uma falta de investimento do indivíduo em si mesmo (Goldenberg, 2002). O sujeito é cobrado direta ou indiretamente a ter um corpo saudável que traduza também o conceito de belo. Se por um acaso não conseguir adquirir o corpo que deseja, passa a ser considerado como uma pessoa que não cuida de si, sendo que, cuidar de si mesmo, segundo essa concepção, é estar de bem com o próprio corpo.

O entrevistado se conecta com pessoas que já passaram por um processo de transformação corporal. A interação, ainda que indireta, com essas pessoas e o acompanhamento de suas rotinas cria uma realidade compartilhada na qual a tonificação muscular e a definição corporal são objectivos validados. O entrevistado não está sozinho em seu desejo, ele é parte de uma comunidade virtual que reforça esse ideal, validando sua busca por um corpo forte e tonificado.

Ao acompanhar pessoas que tonificaram seus corpos, o entrevistado internaliza a ideia de que ter braços fortes, peitoral visível e pernas tonificadas é um padrão corporal ideal. Esse padrão é institucionalizado nas redes sociais, onde corpos definidos são vistos como sinônimo de sucesso e esforço, e ele se sente pressionado a alcançar esse ideal.

O processo de legitimação ocorre quando o entrevistado vê pessoas que transformaram seus corpos e tonificaram os músculos. Através das redes sociais, esses corpos são apresentados como o resultado natural de esforço e disciplina, e essa narrativa legitima a busca por braços fortes e um corpo definido.

> *Nas redes sociais me inspiro bastante na indústria do fisiculturismo, eu sempre quis ficar um monstro como tenho visto muitos nas redes sociais mais o Facebook e Instagram exibindo seus corpos musculosos e vejo aquilo e digo um dia vou ficar assim, até já estou a caminho.* (Entrevista 14, sexo masculino 30 anos).

O desejo de "ficar um monstro" é uma expressão de como os padrões corporais exibidos nas redes sociais se tornam uma referência. As redes sociais, especialmente o *Facebook e Instagram,* são ambientes de socialização secundária onde a musculatura extrema é apresentada como o objectivo

ideal. O entrevistado se vê motivado por esses exemplos e está, portanto, internalizando as normas corporais promovidas pela cultura do fisiculturismo.

Da mesma forma, o entrevistado que deseja ficar "um monstro" se baseia na intersubjectividade, pois vê outras pessoas nas redes sociais exibindo corpos extremamente musculosos. Essa interação virtual cria uma realidade onde o corpo musculoso é o padrão e o ideal de masculinidade e força. A ideia de que ele pode alcançar esse corpo um dia, com base no que vê nas redes, reforça essa validação intersubjectiva.

O desejo de "ficar um monstro" também reflete a institucionalização do corpo hipermusculoso nas redes sociais. O fisiculturismo e a busca pelo aumento extremo de massa muscular são amplamente promovidos e aceitos como o caminho ideal para atingir um corpo masculino de destaque. Esse padrão é reforçado por milhares de postagens e perfis de influenciadores que exibem e promovem essa estética.

O corpo musculoso extremo é legitimado nas redes sociais por influenciadores e praticantes do fisiculturismo, que exibem seus corpos como prova de sucesso e esforço. O entrevistado internaliza essa visão, acreditando que atingir esse tipo de corpo é o objetivo final e legítimo dentro do mundo *fitness.*

As entrevistas mostram como as redes sociais desempenham um papel fundamental na construção social da realidade em relação ao corpo ideal e às práticas de saúde e *fitness.* Esses espaços funcionam como plataformas de socialização secundária, onde os indivíduos aprendem e internalizam normas sobre o corpo e a saúde. As redes sociais também actuam como agentes de institucionalização e legitimação, promovendo e consolidando padrões de corpo *fitness* como desejáveis. Além disso, as redes fornecem um espaço para a intersubjectividade, onde os indivíduos se sentem inspirados e motivados pelas práticas e resultados que observam em outros. Em última análise, as redes sociais tornam-se espaços flexíveis de construção da realidade, permitindo que os padrões sobre o corpo ideal sejam continuamente reformulados e adaptados.

Resultados similares foram encontrados num estudo realizado no Brasil, sobre a influência da mídia na construção da imagem corporal de frequentadores de em uma academia de musculação da cidade de Içara, que através dos objetivos propostos, concluiu que a mídia tem influência na autoimagem corporal nos praticantes de musculação. No estudo foi possível identificar uma forte influência que a mídia teve na decisão das pessoas a iniciarem a prática de musculação. A maioria

da população estudada constatou ter sido influenciada pela mídia, através de revistas, jornais e televisão, redes sociais ou outros aparatos da comunicação. Dentre os assuntos que mais despertam interesse nos entrevistados, destacamos aqueles relacionados à estética, saúde e esporte, temas que envolvem exercícios físicos, alimentação, e padrões corporais.

Portanto, a teoria de Berger e Luckmann ajuda a entender que as redes sociais não apenas refletem, mas activamente constroem a realidade social do corpo ao definir o que é considerado bonito, saudável ou desejável. Essas construções são dinâmicas e podem ser tanto reforçadas quanto desafiadas dentro das plataformas digitais. As redes sociais, com seu alcance e impacto, têm um papel crucial na modelagem das percepções corporais modernas, influenciando como as pessoas vêem a si mesmas e aos outros.

4.6. Ginásios como fábrica do " corpo perfeito"

O ginásio é um espaço de socialização onde os frequentadores internalizam valores e normas sobre como o corpo deve ser. Ao interagir com outros frequentadores, *personal trainers*, e observar padrões de comportamento, as pessoas aprendem o que é considerado um corpo desejável. Essas interações reforçam a ideia de que o corpo deve ser moldado, tonificado, e ajustado de acordo com padrões específicos.

O ginásio, ou academia, tem um papel central na construção do corpo, tanto do ponto de vista físico quanto social. Este espaço é concebido para oferecer uma variedade de equipamentos e recursos que permitem aos indivíduos se dedicarem à musculação, ao treino cardiovascular, à flexibilidade, e ao condicionamento físico geral. Mais do que apenas um local para o exercício, o ginásio se torna um ambiente onde as pessoas podem moldar suas identidades corporais, buscar saúde e bem-estar, e até mesmo participar de um senso de comunidade

Usando a teoria da construção social da realidade de Peter Berger e Thomas Luckmann, podemos analisar o ginásio como uma "fábrica" de construção de corpos, onde a ideia do corpo ideal é moldada, reforçada e perseguida por meio de interações sociais, normas culturais e práticas institucionalizadas.

4.6.1 Calendário de treino e definição corporal

Olhando para o calendário de treino no ginásio, trata-se de uma questão de escolha e disponibilidade de cada um que busca incansavelmente exercitar seu corpo na tentativa de melhorar o que Deus ou a natureza o proporcionou como beleza corporal. De todos os informantes que tivemos, quatro frequentam o ginásio quatro vezes por semana e os restante dez frequentam todos os dias da semana excepto aos domingos. Essa actividade é praticada durante duas horas de tempo em cada período de actividade física. Um dos motivos para a prática de activiadde física durante todos dias de semana deve-se ao facto de verem a actividade física como uma ocupação para fazer passar o tempo, conforme a resposta ilustra:

> *Eu frequento o ginásio todos os dias, de segunda a sábado no mesmo horário e levo em média duas horas de exercícios físicos é uma satisfação muito grande pra mim, quando termino todos os exercícios é uma sensação de dever cumprido.* (Entrevista 2, sexo feminino, 21 anos).

O facto de seguir uma rotina fixa (de segunda a sábado) e dedicar duas horas por dia sugere que ela internalizou a importância do exercício físico como um valor central em sua vida. O ginásio, como espaço de socialização, promove esse valor e incentiva a adoção de uma rotina que reforça a disciplina, o comprometimento e a busca por saúde e bem-estar. Ao frequentar o ginásio de forma regular e com uma sensação de dever cumprido, participa de uma realidade intersubjectiva em que o exercício físico é visto como uma parte essencial da rotina e da busca por bem-estar. Essa percepção não é individual, mas compartilhada com outros frequentadores do ginásio, que também valorizam a prática regular de exercícios.

O facto de a entrevistada frequentar o ginásio seis dias por semana e dedicar duas horas por dia aos exercícios físicos demonstra que essa prática é amplamente aceita e incentivada em seu contexto social. O ginásio, como instituição, oferece um ambiente estruturado que reforça a ideia de que a saúde e o bem-estar dependem do comprometimento com uma rotina de exercícios físicos. A "sensação de dever cumprido" mencionada pela entrevistada indica que essa rotina foi incorporada como uma obrigação pessoal, mas que também é legitimada socialmente.

> *Vale a pena vir ao ginásio, eu gosto de estar aqui eu e meus amigos aproveitamos sair para conversar depois que saímos daqui do ginásio, prefiro a hora da manhã porque venho com meu amigo e também porque é*

> *a hora em que ainda tens energia não há preguiça depois de tomar um banho gelado pela manhã* (Entrevistado 3, sexo masculino, 27 anos).

A experiência do entrevistado também demonstra como o ginásio é um ambiente de socialização secundária. Ele menciona a presença de amigos e destaca o aspecto social da prática, onde o exercício físico se combina com a convivência e o fortalecimento de laços sociais. A preferência por treinar pela manhã com um amigo sugere que a prática de exercícios no ginásio é um comportamento compartilhado e reforçado socialmente.

O entrevistado enfatiza a importância da convivência social no ginásio, afirmando que treinar com amigos e sair para conversar após os treinos faz parte da experiência. Aqui, o ginásio não é apenas um espaço para se exercitar, mas um ambiente de interação social, onde o exercício físico se torna uma atividade socialmente significativa. O valor do treino matinal também está relacionado à energia e disposição, aspectos que são legitimados dentro dessa realidade compartilhada, onde o exercício é visto como uma actividade produtiva e energizante.

A institucionalização do ginásio como um espaço social é evidente na fala do entrevistado, que valoriza a experiência de treinar com amigos. A prática de ir ao ginásio pela manhã, seguida de interações sociais, sugere que o ginásio não é apenas uma instituição de saúde, mas também um espaço para construir e manter laços sociais. O entrevistado legitima a prática de frequentar o ginásio ao associá-la não apenas à saúde física, mas também ao convívio social e à energia matinal. Para ele, o exercício no ginásio é algo que "vale a pena", tanto pelo benefício físico quanto pelo fortalecimento das relações interpessoais.

Portanto, as falas dos nossos entrevistados ilustram como a prática de frequentar o ginásio se insere na construção social da realidade. Através da socialização secundária, os indivíduos internalizam normas e valores sobre saúde e bem-estar físico. A intersubjectividade cria uma realidade compartilhada, onde frequentar o ginásio e praticar exercícios é visto como uma prática desejável e valiosa. Essa prática é institucionalizada e legitimada pela sociedade, sendo amplamente aceita como parte de uma vida saudável e produtiva. Assim, o ginásio não é apenas um espaço de treino físico, mas um ambiente de interação social e de construção de identidades relacionadas ao corpo e à saúde.

4.6.2. "Cada um no seu tempo": Progressos em diferentes etapas da jornada no ginásio

No ginásio os frequentadores costumam fazer comparações entre eles e isso de alguma forma impulsiona os usuários a quererem melhorar os treinos para serem como eles, ou seja, acabam sendo como uma inspiração para melhorar. A presença de outros frequentadores também pode incentivar comparações. Ver pessoas com corpos atléticos motiva alguns a se esforçarem mais, mas também pode gerar sentimentos de inadequação em outros.

Os ginásios são espaços sociais onde a interação física e simbólica ocorre intensamente. Os frequentadores são expostos a padrões de comportamento e estética que moldam suas próprias práticas corporais e percepções de autoimagem.

> *É um desafio entrar no ginásio, porque tu vês corpos e corpos e aquilo de alguma forma te dá uma vontade de querer chegar naquele ponto, então chega a ser posso dizer um impulso, ou motivação para chegar lá.* (Entrevista 14, sexo feminino, 26 anos).

A entrevistada descreve como a visualização dos "corpos e corpos" no ginásio lhe serve como motivação para atingir um objetivo. Isso reflete a construção de uma realidade compartilhada, onde os corpos vistos no ginásio funcionam como modelos ou metas que outros tentam alcançar. O ginásio não é apenas um local de exercício físico, mas também um espaço onde os padrões de corpo "ideal" são constantemente reforçados e promovidos socialmente. A "vontade de querer chegar naquele ponto" demonstra como a realidade do corpo perfeito é construída coletivamente a partir de modelos visíveis.

A ideia de ver outros corpos no ginásio gera um "impulso" ou "motivação" mostra como o ambiente do ginásio funciona como uma instituição que promove padrões específicos de beleza e saúde. A socialização secundária no ginásio implica a internalização desses padrões, onde o corpo musculoso e bem definido se torna o objectivo que todos devem buscar. Esse processo de socialização também é reforçado pela cultura visual das redes sociais, onde corpos ideais são frequentemente exibidos, mas no ginásio, essa exposição ocorre de forma física e direta.

A entrevistada justifica sua motivação para treinar ao ver outros corpos no ginásio. A ideia de que esses corpos servem de "impulso" legitima o esforço de moldar o próprio corpo para atingir um padrão semelhante. O ginásio, nesse sentido, legitima a busca pelo corpo ideal, tornando essa prática algo visto como correto e necessário para quem frequenta o espaço.

A visão do corpo como algo a ser moldado para se parecer com os outros corpos no ginásio revela como o corpo é socialmente construído. A realidade do corpo ideal não é simplesmente uma meta individual, mas algo definido e reforçado coletivamente pelos frequentadores do ginásio. O "impulso" para alcançar essa meta é socialmente motivado pela comparação com outros corpos.

> *Bom, eu olho muito para o desenvolvimento, porque acho que chegamos ao mesmo tempo eu e meu amigo, e nós comparamos o desenvolvimento e fizemos estás a ficar bem, estás a desenvolver estás a desenvolver isso acontece normalmente na conversa e isso tem me dado mais motivação para treinar.* (Entrevista 4, sexo masculino, 27 anos).

A comparação com o amigo sobre o desenvolvimento físico é outro exemplo claro de intersubjectividade. A frase "nós comparamos o desenvolvimento" indica que o progresso físico é avaliado não apenas por critérios individuais, mas em comparação com outros. O *feedback* positivo ("estás a ficar bem, estás a desenvolver") reflete a validação social, onde a construção da percepção de um corpo saudável ou desenvolvido depende da interação e do reconhecimento do outro.

A socialização no ginásio também envolve a comparação com outros, como o entrevistado faz com seu amigo. Essa interação constante reforça a institucionalização de padrões de desenvolvimento corporal. O reconhecimento do progresso por meio de comparações entre amigos actua como um mecanismo de validação social, onde o corpo ideal é avaliado e legitimado coletivamente.

Como forma de sustentar este depoimento dos nossos entrevistados. Segundo Goldenberg (2002), as relações sociais realizadas nas academias de ginásticas e musculação estão relacionadas à forma física, constituindo um item fundamental de interação social, de forma a existir rigorosas normas estéticas nas quais os indivíduos tentam, a qualquer custo enquadrar seus corpos.

A legitimação também ocorre na comparação com o amigo. A frase "isso tem me dado mais motivação para treinar" revela que o reconhecimento do desenvolvimento físico pelo outro actua como uma validação da própria prática de exercício. O acto de comparar progressos e receber *feedback* positivo é o que torna o esforço no ginásio significativo e justificado, legitimando a prática do exercício físico contínuo.

Da mesma forma, a comparação com o amigo reforça a ideia de que o desenvolvimento do corpo é algo constantemente avaliado socialmente. O progresso físico é reconhecido e validado pelos outros, mostrando como o corpo ideal é uma realidade construída por meio da interação e comparação com os pares. A construção social do corpo aqui envolve não apenas o esforço físico, mas também a percepção e reconhecimento do outro.

Os trechos destacam como o ginásio é um ambiente onde a construção social da realidade ocorre de forma activa. Por meio da intersubjectividade, as pessoas constroem e compartilham significados sobre o corpo ideal e sobre o progresso físico, que são reforçados pela socialização secundária e institucionalizados como padrões socialmente desejáveis. A legitimação dessas práticas, seja por meio da comparação com outros frequentadores ou pela motivação visual de ver outros corpos, sustenta a busca pelo corpo ideal como uma realidade socialmente construída e amplamente aceita. Assim, o ginásio não é apenas um espaço de exercício, mas um ambiente onde corpos são moldados e validados socialmente.

4.6.3. O uso de suplementos nos ginásios: "turbinando seus resultados"

Para quem busca maximizar o desempenho e alcançar resultados mais rápidos e consistentes, o uso de suplementos pode ser o grande diferencial. Eles funcionam como um apoio estratégico, complementando a dieta e ajudando a suprir as necessidades nutricionais que o corpo exige durante os treinos intensos.

Nos trechos, o uso de creatina é explicado e justificado com base em pesquisas pessoais e, principalmente, no que os *personal trainers* recomendam. Esse processo de intersubjectividade (interação e influência mútua) ajuda a criar e manter a ideia de que a creatina é necessária ou benéfica para quem deseja melhorar o desempenho físico ou ganhar massa muscular. A maioria dos nossos entrevistados tanto homens quanto mulheres usam o suplemento creatina pois acreditam ser o melhor para o ganho de massa e resistência no *gym.*

> *Eu uso suplementos, e pelo que pesquisei creatina não só pra quem tá a treinar, mas também ajuda para o osso, para uma pessoa mesmo que não treina, mesmo para fortificar os ossos, ganhar mais consistência na musculatura uhmmm*. (Entrevista 8, sexo feminino, 27 anos).

A entrevistada menciona que pesquisou sobre a creatina e que o suplemento é benéfico não só para quem está treinando, mas também para melhorar a saúde dos ossos e fortalecer a musculatura. Essa fala mostra como a entrevistada internalizou a ideia de que o suplemento tem múltiplas funções, indo além do treino. A legitimação dessa crença ocorre tanto pela pesquisa pessoal quanto pelo contato com informações difundidas socialmente.

A creatina é uma substância com uma estrutura química semelhante a uma vitamina, que funciona como um biocatalizador aumentando o transporte de ácidos gordos através da membrana mitocondrial permitindo a sua utilização pelas células musculares para metabolismo de energia, poupando assim o glicogénio muscular, o que retarda a fadiga nos exercícios mais prolongados tipo endurece. Reduz também a formação de ácido láctico atrasando a fadiga (Nieroer, 2005).

> *Uso o suplemento creatina para ter mais força, para treinar porque chegou um momento em que eu já não tinha força suficiente no treino e o meu personal treinar me recomendou creatina por isso tenho usado e funciona*. (Entrevista 5, sexo feminino, 22 anos).

A legitimação do uso da creatina aqui vem do *personal trainer*, que é uma figura de autoridade no contexto do treino e da prática física. O facto de um profissional recomendar o suplemento valida e reforça a prática, inserindo-a em um conjunto de normas aceitas dentro do ambiente do ginásio.

> *Ahh eu uso o suplemento creatina porque pelas pesquisas que eu fiz vi que são as melhores para ganho de massa muscular, sendo que eu quero ganhar massa magra é o melhor pra mim, e a meu personal me recomendou*. (Entrevista 12, sexo feminino 25 anos).

A entrevistada se baseia tanto em pesquisas próprias quanto na recomendação do *personal trainer* para usar a creatina, o que reforça a ideia de que ela está socializada dentro de uma cultura que promove o uso de suplementos para atingir certos objectivos físicos. A frase "quero ganhar massa magra" também aponta para a incorporação de um discurso técnico e especializado, típico da socialização em ambientes *fitness.*

Para as entrevistas 5 e 12, o uso de creatina é descrito como parte da rotina de treino. A normalização desse uso é reforçada pela linguagem comum no ambiente do ginásio e pela constante presença da figura do *personal trainer*, que orienta e valida essas práticas. Dessa forma,

o uso de creatina passa a ser visto como uma prática rotineira, quase obrigatória para aqueles que desejam atingir certos padrões de desempenho e aparência.

Os trechos mostram como o uso de suplementos, especialmente a creatina, é construído socialmente por meio da intersubjectividade, da legitimação científica e da influência de figuras de autoridade, como os *personal trainers.* Esses elementos formam uma realidade compartilhada, onde o uso de suplementos é não apenas normalizado, mas também promovido como essencial para o desenvolvimento físico. A socialização secundária no ambiente do ginásio e as pesquisas pessoais ajudam a fortalecer essa percepção, mostrando como o corpo e a saúde são moldados socialmente através de práticas legitimadas.

Portanto, a construção social do corpo no ginásio é complexa, envolvendo tanto a busca pelo bem-estar físico quanto a pressão social e os padrões de beleza. O ginásio não apenas promove a saúde física, mas também desempenha um papel na formação de identidades, valores e ideais sociais sobre o corpo.

O treinamento com pesos e outras actividades físicas feitas em academias promove o aumento da massa muscular e da força. Exercícios como levantamento de peso, treinamento funcional, e exercícios aeróbicos ajudam a desenvolver músculos específicos e, com consistência, geram mudanças significativas na estrutura e definição corporal.

Além do ganho muscular, o exercício físico regular contribui para a saúde cardiovascular, melhora a resistência e reduz riscos de doenças, como hipertensão e diabetes. A prática frequente de atividades no ginásio ajuda a manter uma composição corporal saudável e melhora o condicionamento físico geral.

A prática regular de exercícios exige disciplina, o que também reflete em outros aspectos da vida. Além disso, a transformação física contribui para a autoestima e para a autoimagem, fortalecendo a confiança pessoal e o bem-estar emocional.

Assim, a influência do ginásio vai muito além da simples transformação física; ela envolve ganhos para a saúde, mudanças na percepção de si mesmo e impactos em relações sociais e no estilo de vida.

Conclusões similares foram encontradas num estudo sobre a idealização do corpo entre praticantes de musculação no Brasil que identificou-se através desta pesquisa que os depoentes e

frequentadores de academia já possuem um ideal formado, mas inconsciente e quando identificado no outro, seja através das mídias ou cobrança da sociedade, tomam para si como referências, ou seja, o modelo a seguir e se apropriam deste modelo, e para alcançá-los, se apoiam às motivações que lhe servem como força impulsora a buscar através do treino de musculação na academia, atingir seus objetivos, ou ideais.

Considerações finais

O presente estudo procurou analisar como homens e mulheres que praticam actividade física e musculação constroem socialmente o corpo perfeito. De acordo com as observações por nós feitas tendo em conta as entrevistas realizadas no decorrer do trabalho de campo, constatámos que os praticantes de musculação são jovens e a maioria deles com nível superior, alguns deles crentes religiosos.

Os resultados do estudo indicaram que a busca pelo "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásios é moldada por influências culturais, sociais e midiáticas. Esses frequentadores demonstraram percepções distintas sobre o que constitui um corpo ideal, que foram organizadas em três principais categorias: Corpo saudável como "corpo perfeito" onde alguns participantes associaram o corpo perfeito a um corpo saudável, enfatizando que o ideal é manter uma boa alimentação e praticar atividades físicas. Para eles, um corpo saudável é sinônimo de um corpo equilibrado, com baixo índice de gordura, onde a saúde está interligada à estética corporal.

Corpo bonito como "corpo perfeito" principalmente entre as mulheres, o "corpo bonito" foi associado a características específicas, como curvas delineadas, pouca gordura localizada e aparência que segue padrões midiáticos. Para esses participantes, o corpo perfeito é aquele que agrada esteticamente e recebe a aprovação social.

Corpo definido como "corpo perfeito", neste caso, o corpo ideal foi associado ao desenvolvimento muscular, tônus e estrutura física forte. Essa categoria incluiu pessoas que buscam um corpo mais atlético, com músculos visíveis e bem definidos, valorizando a aparência que remete à força e disciplina. Apesar de parecerem percepções distintas sobre o corpo, todas as categorias estão ligadas a questão estética.

O estudo revelou ainda que a mídia e as redes sociais desempenham papel crucial na disseminação desses ideais corporais, influenciando diretamente as práticas e percepções dos frequentadores de ginásios. Além disso, foi observado que os ginásios funcionam como ambientes de socialização onde esses padrões estéticos são reforçados, incentivando os praticantes a se conformarem a tais modelos. Consequentemente, o estudo destacou que, embora a prática de actividades físicas seja associada à saúde, há uma pressão social significativa que leva os indivíduos a buscar um corpo esteticamente aceito, o que pode causar impactos psicológicos e emocionais, como baixa autoestima e sensação de inadequação.

Portanto, a construção social do corpo é um fenômeno complexo que é moldado por diversas influências culturais, sociais e ambientais, e estás dimensões interagem de maneira significativa, reforçando e moldando as percepções e práticas corporais.

A cultura influencia as representações nas redes sociais e nos ginásios, enquanto as redes sociais e os ginásios, por sua vez, reforçam e disseminam esses padrões culturais. A pressão para conformar-se a padrões corporais leva as pessoas a adaptarem seus comportamentos, influenciadas pelas redes sociais e pelos ambientes de ginásio, em um ciclo contínuo de influência, e por sua vez, as redes sociais e os ginásios podem formar comunidades de indivíduos com interesses corporais semelhantes, reforçando identidades e práticas específicas que são, por sua vez, influenciadas por normas culturais mais amplas. Essas três dimensões se entrelaçam para moldar a construção social do corpo, criando um sistema de influências mútuas que define como as pessoas percebem, valorizam e modificam seus corpos.

Ao aplicar a teoria de Berger e Luckmann, foi possível destacar como a realidade social do corpo perfeito não é algo inerente ou biologicamente determinado, mas sim uma construção social moldada por interações humanas, normas culturais e práticas institucionais como os ginásios. Essa abordagem teórica ajuda a compreender não apenas como os frequentadores de ginásio percebem seus próprios corpos, mas também como essas percepções são influenciadas e moldadas pelo ambiente social em que estão inseridos.

O estudo apresentado traz uma contribuição inovadora ao abordar a construção social do "corpo perfeito" entre frequentadores de ginásios, analisando múltiplas influências: sociais cultura, redes sociais e o ambiente dos ginásios de forma integrada. Essa abordagem interdisciplinar amplia a compreensão da construção do corpo ideal como um fenômeno cultural, psicológico e sociológico, trazendo novas perspectivas sobre a busca por identidade e pertencimento em contextos urbanos e contemporâneos.

Referências Bibliográficas

Adorno, T.; Horkheimer, M. (1985) *Dialética do esclarecimento*. Rio de Janeiro: Zahar.

Alves, D., Pinto, M., Alves, S., Mota, A., & Leirós, V. (2009). *Cultura e imagem corporal*. Motricidade,5,1-20. Retirado de http://www.revistamotricidade.com/arquivo/2009_vol5_n1/v5n1a02.pdf. Acessado em: 18 Abril. 2024.

Apfeldorfer, G. (1995). *Anorexia, bulimia, obesidade.* Lisboa: Instituto Piaget.

Azevedo, S. N. (2007*). Em busca do corpo perfeito: Um estudo do narcisismo*. Curitiba, Brasil: Centro Reichiano Retirado de http://centroreichiano.com.br/artigos/Artigos/AZEVEDO,%20Shirlaine%20-%20Em%20busca%20do%20corpo%20perfeito.pdf. Acessado em: 18 Abril. 2024

Bardin, L. (2008). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: 70

Bragança, V. (2016). Vigorexia: A patologia do culto ao corpo. RENEFARA, 9, 319-330. Retirado de http://www.faculdadearaguaia.edu.br/sipe/index.php/renefara/article/view/423/pdf_23. Acesso em: 23 Fevereiro. 2024.

Benedict, R. (2014). *O Crisântemo e a Espada: Padrões da cultura japonesa*. (4ª ed.). São Paulo, Brasil: Perspectiva.

Berger, P. L.; Luckmann, Thomas. (1978) *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento.* 13. ed. Petrópolis: Vozes.

Berger, P. L.; Luckmann, T. (1996). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. London: Penguin Books, 1996.

Berger, P. L.; Luckmann, T. (1999). *A construção social da realidade: tratado de sociologia do conhecimento*. Tradução de Floriano de Souza Fernandes. 24. ed. Petrópolis: Vozes.

Berger, P. & Luckmann, T. (2004). *A Construção Social da Realidade*. Lisboa: Dino livro, 2° edição, 2004.

Canesqui, A. M. Saparavicus, A. S. (2010). *Estudos de representações sociais e saúde colectiva no Brasil*: uma revisão. Cadernos de saúde publica, Rio de Janeito, v.26, n.5, p.995-1006.

Carvalho, Yara M. (2011). *O mito da actividade física e saúde*. São Paulo: 3a edição.

Cavalcanti, M. T. de A. *A saúde colectiva e a reprodução de conhecimento: desafios e perspectivas*. Cadernos de saúde publica, Rio de Janeiro, v.21, n. 1, p. 7-17,2005 Ceia, Castro. (2006). "Belo. E-Termos literrarios". Vol 31, no 5.

Costa, M. (2005*). Reencontro com a identidade de género: contribuições da visão sistémica novo-paradigmática e do psicodrama infantil.* Estudos de Psicologia.

Del Priore, M. (1987*). Corpo a corpo com a mulher: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil.* São Paulo: Senac.

Fernanda, V. A. (2017). *Sou como eu quero ao me olhar no espelho" – Construção social do chamado "Corpo perfeito" e das identidades de homens e mulheres que frequentam ginásios na Cidade de Maputo.* Monografia (Curso de Licenciatura em Antropologia) Departamento de Antropologia, faculdade de Letras e Ciências Sociais.

Fernandes, R. de C. (2005). *Significados da ginástica para mulheres praticantes em academia*. Motriz, 11(2):107-112.

Fernandes, F. R. (2005) *A teoria de saúde colectiva:um novo paradigma na saúde pública*. Cadernos de saúde publica, Rio de Janeiro, v. 21, n. 1, p.19-28.

Garcia, M. R. V. (2008*). Prostituição e actividades ilícitas entre travestis de baixa renda.* Cadernos de Psicologia Social e do Trabalho, 11 (2), 241-256...2005

Geertz, C. ([1973] 1978). *Uma Descrição Densa: Por uma Teoria Interpretativa da Cultura' in: Interpretação das culturas,* Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editores, Pp: 1-44.

Godinho, W. D. & Soares, P. & Lopes, F. & Lisboa de S., G. & Lopes, J. (2019). *análise da insatisfação corporal em praticantes de musculação e sua relação com a reprodução de exercícios disponibilizados em meios de comunicação social.* 10.22533/at.ed.2821918023.

Goffman, E. (1988). Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. Rio de Janeiro: Editora LTC.

Gomes, V. C. (2021). *Influência do Instagram na imagem corporal e no comportamento alimentar de alunas de um curso técnico de nutrição*/ Vivian Carolayne de Matos Gomes. - Vitória de Santo Antão, 57 f.; tab.

Goldenberg, M. (2002). *"Nú e vestido" in: Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca.* Rio de Janeiro: Nobel.

Heilborg, M. C. S. & Lisboa, M. S. C. (2006*). Percepção e uso de tecnologias da informação e comunicação por psicoterapeutas.* Temas em Psicologia – 2016, Vol. 24, nº 4, 1297-1309.

Honório, M. C. (2006). *Mulher e poder*. Maputo: uem/ufics - relatório de investigação.

Jean et all, (2007). *O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo*. Revista Estudos Feministas, 19(3):955-975.

Júnior et all. (2013*). Percepção e distorção da autoimagem corporal em praticantes de exercício físico: A importância do exercício físico na imagem corporal.* RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva, v. 7, n. 42.

Klassen, R. M., Durkina, M. S., Patel, P. V. C., Rowett, E., & Alderson, C. (2018). *Teachers' self-efficacy beliefs: Ready to move from theory to practice? Teaching and Teacher Education,* 74, 260–269. https://doi.org/ [inserir DOI.Acessado em:14 Maio. 2024.

Korn, L.; Gonen, E.; Shaked, Y.; Golan, M. (2013). *Health perceptions, self and body image, physical activity and nutrition among undergraduate students in Israel*. Plops One. Vol. 8. Núm. 3. p. 1-7.

Lê Breton, D, (1953). *A sociologia do corpo* / David Lê Breton; 2. ed. tradução de Sônia M.S. Fuhrmann. - Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.

Le Breton, D. (2003). *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas: Papirus.

Le Breton, D. (2006). *A sociologia do corpo*. Petrópolis: Vozes.

Le Breton, D. (2010). *A sociologia do corpo*. 4.ed. Rio de Janeiro: Vozes.

Rodrigues, J. (1989) - *Tabu do Corpo,* Rio de Janeiro, Achiamé, – O corpo na História, Rio de Janeiro.

Medeiros, V.G. (2015). *A cultura da boa forma nas redes sociais da internet: o corpo como consumo na sociedade contemporânea.* / Vivian Gomes de Medeiros. – Cuité: CES. 117 fl.

Lima, A. f. (2017). *Acepções de identidade na obra de Jurgen Habermas: Subsídios para uma psicologia social criticamente orientada.* Psicologia e Sociedade. 24 (2), 253-262.

Louro, G. L., Neckel, J. F., & Goellner, S. V. (2003). *Corpo, gênero e sexualidade: um debate contemporâneo na educação*. Petrópolis: Vozes

Lynch, S. M., & Zellner, D. A. (1999). *Figure preferences in two generations of men: The use of figure drawings illustrating differences in muscle mass.* Sex Roles, 40, 833-843. Acessado em:12 Setembro. 2024

Macamo, E. (2004) *A Leitura Sociológica - Um Manual Introdutório.* Imprensa Universitária, Moçambique - Maputo.

Malysse, S. (2007). *Em busca dos (h)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca.* In: M. Goldenberg (org.), Nu & Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro: Record: 79-137. 2002

Marconi, M. A e Lakatos, E. M. (2003). *Fundamentos da metodologia científica* (5ª ed.). São Paulo: Editora Atlas.

Mauss, M. (2003). "*As técnicas corporais" In: sociologia e Antropologia*. Sao Paulo: Coisac e Naifty.

Noaves, J. de V. (2013) *O intolerável peso da feiura: sobre as mulheres e seus corpos*. Rio de Janeiro: Garamond.

Nunes, M. A.; Appoliario, J. C.; Galvão, A. L.; Coutinho, W. (2006). *Transtornos alimentares e obesidade*. 2ª edição. Artmed.

Pereira, I. A. T. S. (2009). *A Vigorexia e os esteroides anabolizantes androgénios em levantadores de peso.* (Dissertação de licenciatura, Porto, Faculdade de Deporto, Universidade do Porto). Retirado de http://hdl.handle.net/10216/22466. Acessado em: 28 Fevereiro. 2024.

Pepe P. S.; Castro, M. R. P. (2018). *Percepção da influência de uma rede social no comportamento alimentar de graduados do curso de nutrição de uma faculdade do DF*. 2018. Trabalho de Conclusão de Curso (Curso de Nutrição) - UniCEUB, Faculdade de Ciências da Educação e Saúde, Brasília, DF.

Piskorski, T. (2018). *Como as redes sociais moldam as estratégias empresariais.* Revista de Marketing Digital, 15(3), 45-60. https://doi.org/10.1234/rmd.v15i3.6789. Acessado em: 19 Abril 2024.

Queiroz, R. S. (1999*). O corpo do brasileiro: Estudos de estética e beleza.* São Paulo: Senac.

Resende, C. S. (2006). *O corpo perfeito e o seu processo de construção psicocultural*. Dissertação de Mestrado. Brasília: Universidade Federal de Santa Catarina.

Revista brasileira de ciências de esporte disponível em: https://www.scielo.br/j/rbce/a/bfMXRfZ9j9WJq7tCPHPVWNF/ publicado em fevereiro de 2012. Acessado em: 14 Março 2024.

Rodrigo P. A. (2009). de Sampaio; Ricardo Franklin Ferreira. Beleza, *identidade e mercado*. Psicologia em Revista, Belo Horizonte, v. 15, n. 1, p. 120-140, abr.

Rodrigues, J.C. (1980). *Tabu do corpo* (2th ed.). Rio de janeiro: Achiame.

Richardson, R. J (1999). *Pesquisa Social: Métodos e Técnicas.* São Paulo: Editora Atlas
Rios, R. R. (s/d).

Rocha, J. C. (2006). *Beleza, Mídia e Identidade Juvenil: o corpo como bem de consumo na contemporaneidade*. Monografia de Conclusão de Curso. UFPI, Teresina. 2011

Sabino, C. (2000*). Musculação: expansão e manutenção da masculinidade.* In: Goldenberg, M. (Org.). *Os novos desejos: das academias de musculação as agências de encontros*. Rio de Janeiro: Record. p.61-103.

Santos ARM, Silva EAPC, Moura PV, Dabbiccop, Silva PPC, Freitas CMSM. 20013. *A busca pela beleza corporal na feminilidade e masculinidade.* R. bras. Ci. e Mov;21(2): 135-142.

Sousa, J. R. e Santos, S. C. M. (2020). *Análise de conteúdo em pesquisa qualitativa: o modo de pensar e de fazer*. Rio Grande do Norte, Pesquisa e Debate em Educação, 10 (2), julho/dezembro, 1396-1416.

Souto, S.; Ferro-Bucher, J. S. N. 2006. *Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares*. Revista de Nutrição, Campinas, v. 19, n. 6, pp. 693-704, 2006.

Silva, L. O. (2007). *Corpo ideal: A utopia da perfeição*. Estética, 1958, 21-23. Retirado de http://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2008/anais/arquivosEPG/EPG00734_01_O.pdf.
Acessado em: 23 Fevereiro. 2024

Trinca, W. (2020) - *Formas Lúdicas de Investigação em Psicologia*, Vetor Editora, São Paulo

Vigarello, G. (2006*). História da beleza*, Rio de Janeiro: Editora Rios.

Villaça. N.; Goes, F. (1998*) Em nome do corpo.* Rio de Janeiro: Rocco.

Wolfgang, I. (2008). *O papel do imaginário na construção da realidade e da ficção*. Rio de Janeiro: Editora Vozes.

APÊNDICES

Termo de Consentimento

Eu, _____, de _____ anos, concordo

em participar da entrevista conduzida por Deise Rodrigues. Sei que a entrevista esta sendo realizada para captar como os frequentadores de ginásio constroem socialmente o "corpo perfeito". Concordo em ser entrevistada, sei que a entrevista será gravada, mas ninguém além dela saberá o meu nome, somente o que eu declarar. A minha participação é voluntária, e a qualquer momento posso abandonar a entrevista se assim for necessário. Se eu tiver alguma dúvida, poderei perguntar a entrevistadora de modo a esclarecer-me.

Estou consciente da confidencialidade do estudo, e o que eu disser será transformado em um trabalho que será apresentado na sua Universidade, para ajudar-lhe a compreender melhor como os frequentadores do ginásio *Up Gym* concebem o corpo perfeito.

Assinatura (entrevistado /a)……. Data…….

Pesquisadora ----------

Deise Rodrigues (cel: xxxxxxxx)

Guião de Entrevista

I. Perfil sócio demográfico dos entrevistados

1.Idade?

2. Sexo?

3. Nível de escolaridade?

4. Qual é o seu bairro?

5. Religião?

II. Sobre como a cultura afecta as percepções e expectativas em relação ao corpo perfeito

6. O que é um corpo perfeito para ti?

7.Você já sentiu pressão para se conformar a um determinado tipo de corpo? De onde veio essa pressão?

8.Voce ja se sentiu mal consigo mesmo(a) por causa do seu corpo?

9.Como você lida com a pressão para alcançar um corpo "perfeito" em sua vida cotidiana?

10. De que forma a seus pais ajudaram a formar seus hábitos alimentares?

12. Como foi a sua experiência com as questões de peso na infância?

13. Houve alguma vez em que seus pais mudaram sua abordagem sobre peso e saúde?

14. Existem práticas tradicionais ou rituais em sua cultura relacionados à beleza ou ao cuidado do corpo?

III. Sobre como as redes sociais afectam as percepções e expectativas em relação ao corpo ideal

15. Que tipo de corpos você vê sendo mais exibida e valorizados nas redes sociais?

16. Você já se sentiu pressionado(a) a se parecer com alguém que segue nas redes sociais? Como isso se manifesta?

17. Existe alguma situação em que você tenha alterado seu comportamento ou sua aparência por causa do que vê nas redes sociais?

18. Você já experimentou comparar seu corpo com o de outras pessoas nas redes sociais? Como isso afetou sua autoestima?

19. Você acha que as redes sociais promovem uma diversidade de corpos e imagens corporais saudáveis, ou elas tendem a reforçar um único padrão de beleza?

20. Você acredita que as imagens e os corpos mostrados nas redes sociais refletem a realidade? Porque sim e porquê não?

21. Como você separa o que é autêntico ou editado nas redes sociais em relação ao corpo?

IV. Sobre as percepções e expectativas que os frequentadores de ginásios têm sobre o corpo

22. Com que frequência você vai ao ginásio e por quanto tempo?

23. Quais são os seus principais objetivos ao frequentar o ginásio?

24. Como você se sente em relação seu corpo antes e depois de começar a frequentar o ginásio?

25. Quais eram as suas expectativas em relação seu corpo quando começou a frequentar o ginásio?

26. As suas expectativas mudaram ao longo do tempo? Se sim de que forma?

27.Você sente alguma pressão para atingir um certo padrão de corpo ao frequentar o ginásio? Essa pressão vem de amigos, familiares, mídia ou frequentadores do ginásio?

28. Você já experimentou comparações negativas entre seu corpo e outros frequentadores de ginásios? Como isso te afetou?

29. Você segue alguma dieta específica para ajudar a atingir suas metas de aparência física? Se sim, como é a sua nutrição?

30. Você faz uso de suplementos ou produtos específicos para ajudar a moldar seu corpo? Se sim, quais são eles e por que você os escolheu?

31. Como você equilibra sua rotina de exercícios com outras áreas da sua vida, como trabalho, estudos e vida social?

32. Você recorre a métodos adicionais, como treinamento pessoal, aulas especializadas ou aplicativos de fitness, para ajudar a alcançar seus objetivos de corpo ideal?

33.Você já experimentou algum tipo de estigma ou discriminação relacionado à sua aparência física em ambientes de academia?