



Faculdade de Letras e Ciências Sociais

Departamento de Sociologia

Curso de Licenciatura em Sociologia

Trabalho de fim do curso

Tema: "*Não é só carregar peso, é lidar também com o preconceito*": um estudo sobre o estigma sofrido pelas mulheres fisiculturistas profissionais em Maputo, 2025

Autor: Faquir Cassamo Assane

Supervisor: Dr. Obede Baloi

Maputo, Outubro de 2025.



FACULDADE DE LETRAS E CIÊNCIAS SOCIAIS

DEPARTAMENTO DE SOCIOLOGIA

Curso: Licenciatura em Sociologia

"Não é só carregar peso, é lidar também com o preconceito": um estudo sobre o estigma sofrido pelas mulheres fisiculturistas profissionais em Maputo, 2025

Monografia apresentada em cumprimento parcial dos requisitos para a obtenção do grau de Licenciatura em Sociologia na Universidade Eduardo Mondlane.

O Candidato:

Faquir Cassamo Assane

O Júri:

Supervisor

Presidente

Oponente

Maputo, aos ____ de _____ 2025

Índice

Declaração de Honra.....	v
Dedicatória.....	vi
Agradecimentos	vii
Epígrafe.....	viii
Resumo	ix
Abstract	x
Introdução	1
CAPÍTULO I	4
REVISÃO DA LITERATURA	4
I. Desvio dos padrões de género.....	4
II. Empoderamento e reivindicação de espaço	6
1.1. Problema de pesquisa.....	7
1.1.1. Pergunta de Partida	8
1.1.2. Hipóteses.....	8
2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	9
2.1. Teoria do Estigma	9
2.2. Teoria da Performatividade	11
2.1. Definição dos conceitos	12
2.1.1. Estigma	12
2.1.2. Fisiculturismo	13
2.1.3. Feminilidade	14
2.1.4. Género	15
2.1.5. Masculinidade.....	16

CAPÍTULO III.....	17
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	17
3.1. Tipo de estudo	17
3.2. Método de abordagem.....	17
3.3. Técnicas de recolha de dados	18
3.4. Técnica de análise de dados	18
3.5. População	19
3.5.1. Amostra	19
3.5.2. Critérios de inclusão	20
3.6. Questões éticas	20
3.7. Constrangimentos e formas de superação	20
CAPÍTULO IV.....	21
APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS	21
Perfil sociodemográfico das interlocutoras.....	22
5.1. Manifestação do estigma social.....	22
5.1.1. Julgamento e preconceito por ser fisiculturista	22
5.1.2. Situações comuns de estigmatização.....	23
5.1.3. Reacção das pessoas ao corpo e à profissão	24
5.1.4. Discriminação e exclusão social.....	26
5.2. Desafios enfrentados e seu impacto.....	27
5.2.1. Desafios enfrentados pelas fisiculturistas.....	27
(i) Desafios familiares e sociais	27
(ii) Desafios profissionais e institucionais	28
(iii) Desafios psicológicos e emocionais.....	29
5.2.2. Impacto dos desafios na vida pessoal e profissional.....	30

5.2.3. Apoio Familiar como Desafio na prática do fisiculturismo	31
5.3. Resistência e Afirmação das fisiculturistas	32
5.3.1. Estratégias usadas pelas fisiculturistas para lidar com o estigma.....	32
(i). Resignificação positiva do corpo	32
(ii). Gestão do olhar social e percepção externa.....	33
(iii). Resiliência discursiva e autoisolamento	34
5.3.2. Transformação do estigma em afirmação e mudança social.....	35
5.3.3. Inspiração e empoderamento de outras mulheres.....	35
Considerações Finais	37
Referências Bibliográficas	39
APÊNDICES.....	42
Guião de entrevista	43
Termo de consentimento informado	44
Orçamento.....	45

Declaração de Honra

Eu, Faquir Cassamo Assane, declaro, sob minha palavra de honra, que a presente monografia é resultado exclusivo do meu trabalho académico e de investigação. Asseguro que este estudo não foi submetido, em parte ou na totalidade, a nenhuma instituição nacional ou estrangeira para obtenção do grau académico. Todas as fontes de informação utilizadas encontram-se devidamente citadas no corpo do texto e referenciadas na bibliografia em conformidade com as normas científicas.

Maputo, Outubro de 2025

(Faquir Cassamo Assane)

Dedicatória

Dedico este trabalho, com todo o meu amor e gratidão, à minha mãe Maria Preciosa Madivale e ao meu pai Cassamo Alima Assane, que, com os seus incentivos constantes, apoio incondicional e palavras de motivação, tornaram possível a concretização deste sonho.

Agradecimentos

Primeiramente, expresso a minha profunda gratidão ao Todo-Poderoso Allah, fonte de vida, de fé e de inspiração, por todas as bênçãos, força e sabedoria concedidas ao longo desta caminhada académica e pessoal.

À minha mãe, Maria Preciosa Madivale, ao meu pai, Cassamo Alima Assane, e aos meus irmãos, Zuleica Cassamo Assane, e Izdine Cassamo Assane, a minha Namorada, Hermeny Milauvi, manifesto a minha mais profunda gratidão pelo amor incondicional, pelos sacrifícios, incentivos e pela confiança depositada em mim, que tornaram possível a realização deste sonho.

Estendo a minha gratidão a todo o corpo docente da Universidade Eduardo Mondlane, que, ao longo destes anos, contribuiu significativamente para a minha formação académica e pessoal. De forma especial ao meu Supervisor, Dr. Obede Baloi, pela paciência, simplicidade e dedicação, não apenas como Supervisor, mas também como docente exemplar que me inspirou e guiou com profissionalismo e humanidade. Deixo igualmente o meu reconhecimento ao Dr. Baltazar Muianga, pela sua forma singular de ser, exemplo de humildade, sabedoria e inspiração.

Aos meus colegas e amigos que estiveram presentes nesta trajectória Da Vince (Vicente langa) , Onezio António, Sofia Chissico e Riana Massango, agradeço pela amizade, companheirismo e apoio constante. Um forte abraço igualmente a todos aqueles que, directa ou indirectamente, colaboraram e contribuíram para a materialização deste trabalho.

Ao meu amigo e irmão, Domingos Osvaldo Salomão Vilanculos ou Badjorno, como carinhosamente o trato, deixo o meu sincero agradecimento pela amizade e pelo apoio prestado em momentos decisivos.

Por fim, não poderia deixar de expressar a minha especial gratidão às interlocutoras que, com coragem e disponibilidade, aceitaram partilhar suas experiências através das entrevistas, tornando este estudo possível e significativo.

Epígrafe

“O corpo é um território de luta: aquilo que nos tentam impor como limitação, pode ser transformado em força e afirmação.”

Desconhecido

Resumo

A presente monografia, intitulada "*Não é só carregar peso, é lidar também com o preconceito*": *Um estudo sobre estigma sofrido pelas mulheres fisiculturistas profissionais na cidade de Maputo, 2025*, analisa as experiências das mulheres diante de uma prática corporal que, apesar de exigir disciplina, força e dedicação, continua sendo marginalizada e incompreendida por grande parte da sociedade. A pesquisa tem como objectivo geral analisar as experiências de estigma social vividas por mulheres, considerando tanto as manifestações desse estigma quanto as formas de enfrentamento e resistência adoptadas por elas. Para compreender esta realidade, foi realizada uma triangulação teórica entre teoria de estigma social de Erving Goffman (2000), que contribui para a compreensão do estigma como mecanismo de controlo social que afecta a vida quotidiana dessas mulheres e da performatividade de género de Judith Butler (2010), que permite explorar como o género é performado e subvertido por meio de práticas corporais que rompem com as normas binárias. Metodologicamente, a investigação seguiu uma abordagem qualitativa, com recurso ao estudo fenomenológico, utilizando entrevistas semiestruturadas. A análise dos dados foi feita com base na técnica de análise de conteúdo. Os resultados revelam que, embora enfrentem julgamentos e preconceitos enraizados em normas culturais conservadoras, essas mulheres transformam o fisiculturismo em um espaço de contestação e de reconfiguração das fronteiras entre corpo, género e profissão. Assim, o estudo contribui para o debate sobre a construção social da identidade feminina e evidencia o potencial transformador de práticas que questionam os padrões hegemónicos na sociedade contemporânea.

Palavras-chave: *estigma, fisiculturismo, género, Masculinidade, feminilidade.*

Abstract

This monograph, titled *Not Just Lifting Weights, but Facing Prejudice: A Case Study on the Stigma Experienced by Professional Female Bodybuilders in Maputo, 2025*, examines the experiences of women engaged in a physical practice that, despite requiring discipline, strength, and dedication, remains marginalized and misunderstood by society. The study aims to analyze the social stigma faced by these women, considering both its manifestations and the strategies of coping and resistance they employ. A theoretical triangulation was applied, combining Erving Goffman's (2004) social stigma theory, which helps understand stigma as a mechanism of social control affecting daily life, and Judith Butler's (2010) concept of gender performativity, which explores how gender is enacted and subverted through bodily practices that challenge binary norms. Methodologically, the research followed a qualitative approach using a phenomenological method, with semi-structured interviews and content analysis. Results reveal that, despite facing judgments and prejudices rooted in conservative cultural norms, these women transform bodybuilding into a space of contestation and redefinition of boundaries between body, gender, and profession. The study contributes to the debate on the social construction of female identity and highlights the transformative potential of practices that challenge hegemonic societal norms.

Keywords: *stigma, bodybuilding, gender, masculinity, femininity*

Introdução

Nas últimas décadas, o fisiculturismo feminino tem sido descrito como um campo marcado por estigmas e preconceitos, especialmente quando praticado por mulheres. Estudos indicam que mulheres fisiculturistas frequentemente enfrentam estigmatização devido à imagem do corpo hipertrofiado, sendo vistas como "exageradas" ou "monstruosas", o que impacta sua identidade social e suas relações cotidianas (Mattos et al. 2019). Esse estudo evidencia que o preconceito não é apenas sobre o corpo, mas também sobre normas culturais profundamente enraizadas, abrindo espaço para uma reflexão sobre como essas mulheres negociam suas identidades em contextos desafiadores.

Em Maputo, observa-se que muitos indivíduos são alvo de julgamentos e resistência social decorrentes das expectativas culturais tradicionais sobre o corpo feminino. Essa realidade demonstra como práticas corporais consideradas não convencionais podem gerar estigma, exigindo das mulheres estratégias de resistência e negociação de sua identidade em um contexto urbano em transformação (Rodrigues, 2024).

A motivação para este estudo surge da inserção no mundo do fisiculturismo, experiência que permitiu observar de perto os desafios enfrentados pelas mulheres fisiculturistas em Maputo. Ao entrar em contacto com a realidade dessas atletas, despertou o interesse em compreender suas experiências, as estratégias que utilizam para lidar com o estigma e as formas como constroem e ressignificam suas identidades corporais e sociais

A pesquisa tem como *objectivo geral* analisar as experiências de estigma social vividas por mulheres fisiculturistas em Maputo, articulando-se com os *objectivos específicos* de identificar as manifestações desse estigma, compreender como essas mulheres lidam com os desafios relacionados a ele e explorar as estratégias de resistência e afirmação que utilizam em sua prática profissional.

Do ponto de vista teórico, o estudo apoia-se principalmente em Erving Goffman (2004), cuja Teoria do Estigma explica de que forma os atributos percebidos como desviantes desqualificam indivíduos e afectam sua identidade social e interações quotidianas. Além disso, Judith Butler (2010), com a Teoria da Performatividade de Género, oferece uma lente complementar, mostrando

que o género é construído por actos performativos e que a musculatura feminina desafia normas culturais de feminilidade, expondo a arbitrariedade das expectativas de género. Ao combinar essas duas perspectivas, o estudo busca compreender tanto os efeitos sociais do estigma quanto as formas de resistência e afirmação das fisiculturistas.

Quanto aos procedimentos metodológicos, a pesquisa adopta uma abordagem qualitativa, utilizando o método fenomenológico centrado em mulheres fisiculturistas profissionais em Maputo. A colecta de dados foi realizada por meio de entrevistas semiestruturadas e observações, com participantes seleccionadas por amostragem por Bola de neve, considerando sua relação directa com a prática profissional e experiências de estigma. Os dados foram analisados por meio de análise de conteúdo, permitindo identificar categorias temáticas, padrões de significado e estratégias de resistência, oferecendo uma compreensão aprofundada do fenómeno estudado.

O estudo está estruturado em quatro capítulos. O primeiro capítulo, intitulado *Revisão da Literatura*, oferece uma análise abrangente dos estudos existentes sobre o tema, explorando teorias, descobertas e debates relevantes. Esta revisão estabelece as bases para a formulação do problema de pesquisa e a pergunta central. No segundo capítulo, *Quadro teórico-conceptual*, são discutidos os conceitos-chave, modelos teóricos e perspectivas que orientam a análise e interpretação dos dados colectados. O terceiro capítulo, *Procedimentos metodológicos*, descreve os métodos e técnicas que são utilizados na colecta e análise dos dados, incluindo o desenho da pesquisa, a população e amostra, os instrumentos de colecta de dados, os procedimentos de análise e as considerações éticas envolvidas na pesquisa. Por fim, no quarto capítulo, procede-se à *Análise e discussão dos dados*, onde os dados são analisados à luz das perspectivas teóricas que sustentam o estudo.

A presente pesquisa justifica-se pela necessidade de compreender as experiências das mulheres fisiculturistas profissionais em Maputo, um grupo que, historicamente, tem enfrentado estigmatização e preconceito social em virtude da sua aparência corporal e às normas de género vigentes. Do ponto de vista académico, apesar do crescimento da prática do fisiculturismo feminino, ainda existe uma lacuna significativa de estudos que investiguem de forma aprofundada as experiências dessas mulheres, especialmente em contextos urbanos africanos como Maputo. Ao analisar as manifestações de estigma, as estratégias de resistência e as formas de ressignificação da identidade corporal e social, a pesquisa contribui para o avanço do conhecimento em temas

relacionados a género, corpo e poder. Essa investigação amplia a literatura sociológica e antropológica sobre práticas corporais e identidade, oferecendo subsídios para futuras pesquisas que abordem o impacto das normas culturais sobre grupos historicamente marginalizados.

Do ponto de vista social, a pesquisa tem relevância ao trazer à tona vozes frequentemente silenciadas, promovendo maior compreensão e respeito à diversidade corporal e social. A análise das estratégias de resistência das fisiculturistas permite visibilizar formas de enfrentamento do estigma, valorização da autonomia feminina e ressignificação da identidade, o que pode orientar políticas públicas, programas educativos e ações de conscientização social. Dessa forma, o estudo contribui para fomentar reflexões sobre desigualdade, estigma e empoderamento feminino, promovendo impacto social concreto.

CAPÍTULO I

REVISÃO DA LITERATURA

A revisão da literatura é fundamental na elaboração de um projecto científico, pois permite compreender melhor e contextualizar o tema em estudo, com base em investigações e contributos de pesquisas anteriores. Duas linhas de abordagem são destacadas: na primeira linha de abordagem, temos o desvio dos padrões de género ao qual o fisiculturismo feminino está associado, e na segunda linha de abordagem, temos o empoderamento e reivindicação de espaço.

I. Desvio dos padrões de género

Nesta primeira linha de abordagem, alguns autores defendem que o fisiculturismo feminino é alvo de estigmas significativos decorrentes das normas sociais de género, uma vez que esta prática desafia os ideais tradicionais de feminilidade, levando muitas vezes à percepção das mulheres fisiculturistas como "não femininas" ou "masculinizadas". Fazem parte desta perspectiva os seguintes autores: Grivet (2019); Monaco (2016); Mattos (2019); Jeager (2011); Pinho(2020) e Aiuba (2022).

Grivet (2019) enfatiza que as normas de género hegemónicas desempenham um papel crucial na marginalização das mulheres fisiculturistas. Essas normas perpetuam a ideia de que o corpo feminino deve ser delicado e suave, enquanto o aumento muscular e a exibição de força são características predominantemente masculinas. O autor observa que os discursos institucionais, como os promovidos pela *International Federation of Bodybuilding & Fitness* (IFBB), perpetuam a violência simbólica, estigmatizando fisiculturistas com maior volume muscular como "não femininas". Essa classificação gera um estigma que se manifesta desde o nível microsocial, entre os próprios praticantes até a nível macrosocial, na visão pública, perpetuando a ideia de que a muscularidade feminina é uma forma de desvio.

Monaco (2016) segue uma linha próxima, mas sublinha que as barreiras enfrentadas pelas mulheres no fisiculturismo decorrem da estrutura patriarcal e da herança de um desporto dominado por homens. O autor argumenta que o corpo feminino musculoso é frequentemente visto como antinatural e esteticamente indesejável, o que resulta em repressões simbólicas e materiais, como a falta de patrocínio e o controle das proporções físicas exigidas às atletas. Essa leitura revela como

a marginalização das fisiculturistas é uma forma de disciplinar os corpos femininos e limitar sua visibilidade no campo desportivo.

Mattos et al. (2019) analisam o fisiculturismo feminino como reflexo da dominação patriarcal e da heteronormatividade, argumentando que o corpo musculoso da mulher ainda é percebido como uma ameaça à ordem simbólica tradicional. Segundo os autores, as fisiculturistas lidam com preconceitos e violências simbólicas que espelham a divisão de gênero presente na sociedade contemporânea. A associação histórica entre força e masculinidade reforça as barreiras impostas às mulheres no esporte, que são forçadas a negociar constantemente entre potência e aceitação social.

De modo complementar, Jeager (2011) interpreta o fisiculturismo como um campo de disputa simbólica que expõe a fragilidade das distinções entre masculino e feminino. O autor argumenta que os corpos das fisiculturistas desestabilizam as hierarquias de gênero ao revelar que as diferenças entre homens e mulheres não são essencialmente biológicas, mas socialmente construídas. Nesse sentido, o fisiculturismo torna-se um espaço de questionamento das fronteiras de gênero e das classificações tradicionais que sustentam a masculinidade hegemônica.

Pinho (2020) aprofunda essa discussão ao sugerir que a exclusão simbólica e institucional das mulheres do *bodybuilding* pode ser interpretada como uma tentativa de preservar a masculinidade dos homens. O autor observa que o medo de que mulheres fortes e musculosas ameacem a identidade masculina contribui para a desvalorização e invisibilização das atletas. A modalidade feminina, segundo ele, é moldada por uma matriz de sentido que associa a força e a musculatura excessiva à masculinidade, perpetuando os estigmas e limitando o reconhecimento público das mulheres.

No contexto moçambicano, Aiúba (2022) aponta que, embora existam jovens atletas de destaque, o fisiculturismo permanece invisível, com pouca cobertura mediática e ausência de reconhecimento institucional. Essa falta de visibilidade reforça a marginalização das mulheres no esporte e demonstra que o estigma de gênero atravessa fronteiras culturais e geográficas, manifestando-se também em contextos africanos.

Esta linha de abordagem evidencia que o fisiculturismo feminino é socialmente construído como um desvio dos padrões de género. Embora os autores apresentem diferentes ênfases, alguns concentrando-se na violência simbólica, outros na dominação patriarcal ou na fragilidade das distinções de género, todos convergem na ideia de que as mulheres fisiculturistas desafiam um sistema que insiste em definir o corpo feminino por limites de delicadeza e submissão. Assim, o estigma em torno do fisiculturismo feminino revela-se como uma expressão das resistências sociais à transformação das normas de género e à redefinição da feminilidade na contemporaneidade.

II. Empoderamento e reivindicação de espaço

Nesta secção, os autores defendem que o fisiculturismo feminino representa uma forma de empoderamento e libertação das mulheres frente às normas sociais e de género. Ademais, estes consideram que a prática fortalece a autoestima, promove a autonomia e desafia o machismo presente no desporto e na sociedade. Fazem parte desta perspectiva os seguintes autores: Lima (2021); Zacarias (2000); Navarro-Swain (2000), apud Lessa (2012); De Araújo et al. (2018) e Giusti e Mello (2019).

Lima (2021) argumenta que o fisiculturismo feminino fortalece a autoestima e promove a ideia de que o lugar da mulher é onde ela deseja estar. Para a autora, ao escolherem ser atletas, as mulheres desafiam o preconceito, o machismo e as diferenças de tratamento ainda presentes no desporto, reafirmando o direito de serem protagonistas da própria trajectória. Essa prática, além de estimular o bem-estar físico e emocional, contribui para a valorização da mulher como agente activa de transformação social.

Zacarias (2000) observa mudanças expressivas no processo de emancipação feminina no campo desportivo, destacando o aumento da participação das mulheres em modalidades antes consideradas masculinas. Para o autor, tais transformações reflectem uma maior mobilidade e liberdade conquistadas pelas mulheres, que passam a enfrentar as restrições impostas pelo controle familiar e social. Assim, o desporto, sobretudo o fisiculturismo, torna-se um espaço de autonomia e afirmação da identidade feminina.

Navarro-Swain (2000), citada por Lessa (2012), defende que a participação das mulheres no desporto é marcada por lutas e resistências, funcionando como forma de transgressão às normas

de género. Segundo a autora, ao ocuparem espaços tradicionalmente masculinos, as mulheres não apenas praticam desporto, mas também protagonizam um acto político e simbólico de resistência. Essa postura representa uma contestação directa às construções sociais que tentam limitar o papel da mulher no espaço público e no corpo que habita.

De Araújo et al. (2018) acrescentam que o fisiculturismo feminino envolve práticas de autocontrolo, disciplina, treino e alimentação restritiva, que reflectem a busca por superação pessoal e ascensão social. Para os autores, essas dimensões contribuem para o fortalecimento da identidade e da posição social das atletas, demonstrando que o desporto pode ser uma via de empoderamento profissional e de reconhecimento social para as mulheres.

Por fim, Giusti e Mello (2019), em *Mulheres e Fisiculturismo: entre conceitos e preconceitos*, analisam como o fisiculturismo desafia as normas culturais que associam força e músculos à masculinidade. As autoras destacam que as mulheres fisiculturistas desestabilizam as fronteiras tradicionais entre o masculino e o feminino, questionando os padrões de beleza e comportamento impostos pela sociedade. Contudo, observam que essas mulheres ainda enfrentam estigmas e dificuldades de reconhecimento, sendo frequentemente avaliadas por critérios estéticos que reforçam estereótipos de género, como a exigência de manter certa “feminilidade” mesmo em competições.

Esta linha de abordagem demonstra que o fisiculturismo feminino ultrapassa a dimensão física e estética, configurando-se como um instrumento de empoderamento, emancipação e resistência simbólica. As mulheres fisiculturistas transformam o próprio corpo em espaço de afirmação identitária e contestação das desigualdades de género. Assim, o fisiculturismo feminino emerge como um campo de luta e reconstrução de sentidos, onde força e feminilidade coexistem, redefinindo o lugar da mulher no desporto e na sociedade contemporânea.

1.1.Problema de pesquisa

Embora existam estudos relevantes sobre os estigmas enfrentados por mulheres fisiculturistas, a maioria dessas investigações concentra-se em contextos ocidentais, ignorando realidades específicas de países africanos como Moçambique. Essa lacuna na literatura impede uma compreensão mais ampla e contextualizada sobre como o estigma de género se manifesta em diferentes culturas e contextos sociais.

O fisiculturismo feminino é frequentemente alvo de estigmas sociais que associam a prática à masculinização do corpo e à quebra de normas tradicionais de feminilidade. A musculatura acentuada e a exibição de força física, características valorizadas no fisiculturismo, entram em conflito com os padrões de género socialmente impostos às mulheres, o que resulta em preconceito, exclusão social e desafios profissionais. Esse cenário revela tensões entre identidade de género e identidade profissional, gerando impactos profundos na autoestima, nas relações interpessoais e na inserção social dessas mulheres.

Dessa forma, o problema sociológico que orienta este estudo consiste em compreender como o estigma social afecta a experiência de mulheres fisiculturistas em Maputo, e de que forma elas enfrentam, resistem e ressignificam esses estigmas em sua trajetória profissional e pessoal. Busca-se ainda analisar as construções sociais de género que sustentam essas percepções e identificar as estratégias de resistência adoptadas pelas atletas para legitimar sua identidade e profissão em um ambiente predominantemente conservador.

1.1.1. Pergunta de Partida

De que maneira as mulheres fisiculturistas em Maputo vivenciam e lidam com o estigma social associado à sua profissão?

1.1.2. Hipóteses

Com base na revisão da literatura e nas teorias identificadas, estabelecemos as seguintes hipóteses:

- H1: As mulheres fisiculturistas em Maputo vivenciam o estigma social através de comentários depreciativos e exclusão em ambientes sociais;
- H2: As mulheres fisiculturistas desenvolvem estratégias de resiliência e afirmação para lidar com o estigma social, como o fortalecimento de redes de apoio dentro da comunidade fisiculturista e o uso das redes sociais para reconfigurar sua imagem pública.

2. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

O enquadramento teórico desta monografia busca compreender como os estigmas sociais relacionados ao fisiculturismo feminino em Maputo são construídos, mantidos e desafiados, bem como as estratégias de resistência utilizadas pelas mulheres fisiculturistas para enfrentar tais estigmas. Adota-se uma abordagem construtivista, sustentada em duas teorias principais: a Teoria do Estigma, de Erving Goffman (2004), e a Teoria da Performatividade de Género, de Judith Butler (2010).

2.1. Teoria do Estigma

O presente estudo recorre à teoria do estigma sobre a manipulação da identidade deteriorada de Erving Goffman (2004) para compreender as experiências das mulheres fisiculturistas e o modo como elas lidam com os julgamentos e preconceitos associados à sua prática corporal.

Segundo Goffman (2004), a sociedade estabelece os meios de categorizar as pessoas e o conjunto de atributos considerados comuns e socialmente aceitáveis. Quando um indivíduo é apresentado, os primeiros traços percebidos permitem classificá-lo dentro de certas categorias sociais e morais. Contudo, quando um atributo do sujeito se desvia das expectativas sociais, ele é visto como diferente, inferior ou ameaçador e, conseqüentemente, sofre uma redução simbólica de sua identidade. Tal característica, que rompe com a normalidade socialmente construída, constitui o estigma, sobretudo quando o seu efeito de descrédito é acentuado e gera uma discrepância entre a identidade social virtual (aquela esperada pelos outros) e a identidade social real (aquela que o indivíduo realmente possui).

Para Goffman (2004), o termo estigma abrange uma dupla condição: a do desacreditado, cuja diferença é conhecida e visível, e a do desacreditável, cuja diferença é oculta, mas pode vir a ser descoberta. No caso das mulheres fisiculturistas, essas duas condições coexistem. Por um lado, o corpo hipertrofiado e musculoso torna-se um signo visível que as distancia do ideal de feminilidade tradicionalmente aceite, tornando-as desacreditadas; por outro lado, muitas tentam controlar o modo como se apresentam ou comunicam a sua prática, adoptando estratégias de encobrimento para evitar olhares ou comentários depreciativos, o que remete à condição do desacreditável.

Goffman (2004) identifica três tipos principais de estigma: as abominações do corpo, as culpas de carácter individual e os estigmas tribais (relacionados à raça, religião ou nação). No caso das mulheres fisiculturistas, o estigma manifesta-se predominantemente como abominação do corpo, uma vez que o corpo feminino musculoso é visto como uma deformação simbólica da feminilidade. A sociedade tende a associar o corpo feminino à delicadeza, à suavidade e à fragilidade; logo, quando essas mulheres constroem um corpo musculoso e competitivo, rompem com os padrões de género, sendo frequentemente rotuladas como “masculinas”, “exageradas” ou “antinaturais”.

Nas interações sociais entre os chamados “normais” e os “estigmatizados”, surgem tensões que Goffman (2004) considera fundamentais para a análise sociológica, pois revelam o modo como o estigma é negociado na vida quotidiana. As mulheres fisiculturistas, ao circularem em espaços públicos ou em redes sociais, muitas vezes enfrentam olhares, piadas, comentários depreciativos e questionamentos sobre sua identidade de género, orientação sexual ou papel social. Essa discrepância entre o corpo que possuem e a imagem que a sociedade espera de uma mulher produzem uma identidade social ferida, forçando-as a gerir continuamente o modo como se apresentam (Ibid, 2004).

Goffman (2004) descreve várias técnicas de gestão do estigma utilizadas pelos indivíduos para minimizar o impacto da rejeição. Entre elas, o encobrimento, a revelação selectiva e o controlo da informação são particularmente relevantes neste estudo. As fisiculturistas, por exemplo, podem adoptar uma postura de autocontenção em certos contextos, evitando expor o corpo ou falar sobre o treino; em outros momentos, optam por ressignificar o estigma, apresentando o corpo musculoso como símbolo de força, disciplina e empoderamento. Essa atitude corresponde ao que Goffman denomina de estratégias de acobertamento e reinterpretação, nas quais o indivíduo procura redefinir o significado do atributo estigmatizado, transformando-o em valor positivo.

Assim, a teoria do estigma de Goffman (2004) revela-se de extrema relevância para a análise do presente estudo, uma vez que permite compreender como as mulheres fisiculturistas são socialmente categorizadas e como enfrentam os processos de exclusão simbólica e moral que incidem sobre os seus corpos. Através dela, torna-se possível analisar as dinâmicas de discriminação, as formas de resistência e as estratégias de afirmação identitária que emergem no interior deste grupo.

Deste modo, a teoria de Goffman não apenas explica o fenómeno do estigma e suas implicações nas interações sociais, mas também ilumina o modo como as mulheres fisiculturistas reconstróem a própria identidade num contexto que constantemente as desafia.

2.2. Teoria da Performatividade

Este estudo apoia-se também na teoria da Performatividade de género desenvolvida por Judith Butler (2010). Em sua obra *“Problemas de género”*, Butler argumenta que o género não é uma essência fixa ou uma característica natural do indivíduo, mas sim um conjunto de actos repetitivos e performativos que constroem e sustentam a identidade de género. Para a autora, o género é uma prática social contínua, regulada por normas culturais e discursos hegemónicos que determinam o que é considerado masculino ou feminino em cada contexto histórico e social.

Segundo Butler (2010), as identidades de género são o resultado de performances reiteradas, ou seja, de comportamentos, gestos, posturas e expressões que, ao serem continuamente reproduzidos, produzem a aparência de uma identidade estável. Assim, o género não é algo que o sujeito “é”, mas algo que o sujeito “faz”, um acto socialmente encenado que depende de reconhecimento e validação social.

Essa teoria é particularmente relevante para o presente estudo, pois permite compreender que as mulheres fisiculturistas desafiam a matriz de inteligibilidade de género, isto é, o conjunto de normas que define quais corpos, gestos e comportamentos são aceitáveis para o feminino. Ao desenvolverem corpos musculosos e fortes, essas mulheres rompem com os padrões tradicionais de feminilidade, questionando a associação cultural entre o corpo feminino e a delicadeza, a fragilidade e a passividade.

Nesse sentido, o fisiculturismo feminino pode ser interpretado como uma performance subversiva, que desestabiliza as fronteiras rígidas entre o masculino e o feminino. Através de suas práticas corporais, as atletas reconfiguram o significado do corpo feminino, atribuindo-lhe novos sentidos baseados na força, disciplina e autonomia. Butler ajuda, deste modo, a compreender que essas performances corporais não são apenas respostas individuais ao estigma, mas também actos políticos que contestam a norma e ampliam as possibilidades de existência para outras formas de ser mulher na sociedade moçambicana contemporânea.

A conjugação das perspectivas de Goffman e Butler permite uma compreensão mais ampla e profunda das experiências das mulheres fisiculturistas em Maputo. Enquanto Goffman evidencia como o estigma actua como mecanismo de exclusão, descredibilizando e regulando as interações sociais, Butler demonstra que o género não é uma essência fixa, mas uma performance contínua sujeita às normas sociais, passível de ser subvertida. A integração dessas teorias possibilita compreender não apenas os efeitos do estigma sobre o corpo musculoso feminino, mas também as formas de resistência e reapropriação que as atletas desenvolvem. Assim, o corpo torna-se simultaneamente alvo de pressão social e instrumento de agência, permitindo que as mulheres desafiem expectativas normativas, ressignifiquem a feminilidade e construam identidades de género alternativas, demonstrando que o estigma pode ser confrontado e transformado em afirmação identitária.

2.1. Definição dos conceitos

Este trabalho tem como principais conceitos *Estigma, Fisiculturismo, Género, Masculinidade, Feminilidade*.

2.1.1. Estigma

Goffman (2004) define o estigma como um atributo socialmente construído que reduz uma pessoa de um estado socialmente completo para alguém percebido como diferente ou “anormal”. O estigma não é intrínseco ao indivíduo, mas resulta das percepções e reações da sociedade. Ele também enfatiza que pessoas estigmatizadas desenvolvem estratégias para lidar com a discriminação, como buscar grupos de apoio ou desafiar normas sociais. Essa abordagem é particularmente relevante para compreender o estigma enfrentado por mulheres fisiculturistas, cujas práticas corporais desafiam normas de género e padrões culturais.

Becker & Arnold (1986), citados por Siqueira & Cardoso (2011), definem estigma como a condição de não possuir atributos considerados importantes por um grupo social. Segundo esses autores, o indivíduo estigmatizado passa por um processo de normatização, adaptando-se à sociedade para reduzir a percepção de diferença em relação às normas culturais vigentes.

Link e Phelan (2006) concebem o estigma como um processo social que envolve rotulagem, estereótipos, separação, perda de status e discriminação, ocorrendo em contextos de poder que permitem sua execução. Para eles, o estigma é colectivo e relacional, fortemente influenciado pelas estruturas sociais e pela desigualdade de poder.

Crocker, Major & Steele (2002) definem estigma como características pessoais desaprovadas socialmente, que geram preconceito e discriminação, afectando tanto a percepção externa quanto a autoestima e o comportamento do indivíduo estigmatizado.

Para a presente pesquisa, adopta-se a definição de Goffman (2004), por destacar que o estigma é uma construção social e não uma característica intrínseca do indivíduo. Essa definição permite compreender como as normas sociais, estereótipos de género e percepções sobre o corpo influenciam a forma como mulheres fisiculturistas em Maputo são avaliadas, aceitas ou excluídas socialmente, bem como as estratégias de resistência que elas desenvolvem frente ao estigma.

2.1.2. Fisiculturismo

Arnold Schwarzenegger (1998), em *The New Encyclopedia of Modern Bodybuilding*, define o fisiculturismo como “a arte, ciência e prática de desenvolver a musculatura do corpo através de exercícios de resistência e nutrição adequada”. Segundo o autor, o fisiculturismo vai além do simples levantamento de pesos, sendo uma abordagem holística que combina treinamento físico, dieta equilibrada, repouso e uma mentalidade disciplinada. A prática envolve exercícios de resistência que provocam lesões nas fibras musculares, as quais, durante a recuperação, crescem mais fortes e maiores. Além disso, Schwarzenegger enfatiza a importância da nutrição — com proteínas, carboidratos, gorduras saudáveis e vitaminas e do aspecto mental, destacando motivação, determinação e consistência como essenciais para o sucesso.

Baechle & Earle (2008, p. 45) definem o fisiculturismo como “uma prática sistemática de treinamento de força que busca a hipertrofia muscular máxima através de exercícios de resistência progressiva, combinada com controlo nutricional e recuperação planejada”. Para estes autores, a prática exige planeamento detalhado, conhecimento técnico e integração de fisiologia, biomecânica e nutrição.

Bompa & Haff (2009, p. 102) concebem o fisiculturismo como “um processo de desenvolvimento físico e estético, no qual o atleta busca otimizar a composição corporal, força e simetria muscular por meio de treinamento estruturado, alimentação adequada e estratégias de periodização”. Eles enfatizam que o fisiculturismo é mais que um esporte: é um estilo de vida que combina disciplina, conhecimento técnico e autoconhecimento corporal.

Para o presente estudo sobre estigma social no fisiculturismo feminino, adota-se a definição de Schwarzenegger (1998). Esta definição é adequada por oferecer uma perspectiva holística, integrando corpo, mente e disciplina, permitindo analisar como as atletas femininas negociam normas sociais e expectativas de gênero relacionadas ao corpo musculoso. Além disso, fornece a base teórica para compreender a relação entre treinamento, autoestima, percepção social e estratégias de enfrentamento de estigmas.

2.1.3. Feminilidade

Judith Butler (2010, p. 32) afirma que a feminilidade, assim como o gênero em geral, não é uma essência biológica, mas uma construção social performativa. Para Butler, as práticas repetitivas que associam determinadas atitudes, aparência e comportamentos ao “ser mulher” criam a ilusão de uma feminilidade estável, quando, na realidade, ela é continuamente produzida e negociada na sociedade.

Connell (2005, p. 85) complementa essa perspectiva, entendendo a feminilidade como construções sociais que se articulam com a masculinidade hegemônica, muitas vezes reforçando padrões de desigualdade de gênero. Segundo Connell, as normas de feminilidade não são universais; elas variam historicamente e culturalmente e são fortemente influenciadas pelos contextos sociais e institucionais.

Thorne (1993, p. 56) define feminilidade como um conjunto de práticas sociais e interações que moldam expectativas sobre comportamentos, aparência e papéis das mulheres. Para Thorne, a feminilidade é negociada continuamente nas relações sociais e nas experiências do cotidiano, sendo tanto um produto da socialização quanto uma arena de resistência às normas impostas.

Para a presente pesquisa sobre estigma social no fisiculturismo feminino, adota-se a perspectiva de Butler (2010). Esta abordagem permite compreender como as normas sociais sobre feminilidade influenciam a percepção do corpo, da força e da performance das mulheres atletas. A concepção

performativa de Butler possibilita analisar de que forma as atletas negociam identidades femininas em contextos tradicionalmente associados à masculinidade, oferecendo uma base teórica adequada para investigar autoestima, reconhecimento social e resistência às expectativas de gênero.

2.1.4. Gênero

Judith Butler (2010) define gênero como uma performance socialmente construída, em vez de uma característica inata ou biológica, esses actos performativos não expressam um gênero "essencial", mas, na verdade, criam o próprio gênero que afirmam revelar. Butler sugere que a repetição desses actos dá ao gênero a ilusão de estabilidade, fazendo parecer que as normas de gênero são legítimas. Afirma que o gênero não deve ser meramente concebido como inscrição cultural de significado num sexo previamente dado, tem de designar também o aparato mesmo de produção mediante o qual os próprios sexos são estabelecidos e fixos

Por sua vez, Connell (2005, p. 71) define gênero como um conjunto de relações socialmente organizadas entre homens e mulheres, envolvendo papéis, comportamentos, normas e expectativas culturais que estruturam a vida social. Segundo Connell, o gênero não é apenas uma identidade individual, mas um sistema de poder que influencia oportunidades, recursos e posições sociais.

Scott (1995, p. 34) concebe gênero como uma categoria analítica para investigar a relação entre o sexo biológico e as hierarquias sociais, enfatizando que o gênero é construído socialmente e historicamente. Para Scott, entender o gênero implica analisar como relações de poder e desigualdade são naturalizadas e reproduzidas por meio de práticas sociais, discursos e instituições.

Para a presente pesquisa sobre estigma social no fisiculturismo feminino, adota-se a definição de Judith Butler (2010), pois ela permite compreender como normas sociais e expectativas de gênero influenciam directamente a forma como as mulheres atletas são percebidas e avaliadas. A perspectiva performativa de Butler é particularmente útil para analisar o fisiculturismo feminino, já que as atletas constantemente enfrentam expectativas sociais conflitantes sobre feminilidade, masculinidade e corporeidade, sendo necessárias práticas de resistência e negociação para afirmar suas identidades. Essa definição permite, assim, uma abordagem mais sensível e crítica das relações entre gênero, corpo e estima social.

2.1.5. Masculinidade

Connell (2009) é um dos teóricos mais influentes no campo dos estudos de gênero. Em sua obra "*Masculinities*" o autor desenvolve o conceito de masculinidade hegemônica. Este conceito se refere à prática social que garante a posição dominante dos homens na sociedade e justifica a subordinação das mulheres, bem como de outras formas de masculinidade que não se alinham com a norma dominante. A masculinidade hegemônica é, portanto, uma construção social e cultural que promove a ideia de que há uma forma ideal e dominante de ser homem, geralmente associada a características como força física, poder econômico e controle emocional.

Connell argumenta que a masculinidade hegemônica não é apenas uma característica individual, mas um padrão institucionalizado e perpetuado por meio de diversas esferas sociais, incluindo a família, a escola, o local de trabalho e os meios de comunicação. Essa construção é constantemente desafiada e renegociada, resultando em múltiplas masculinidades que coexistem e competem entre si.

Por sua vez, Kimmel (2005, p. 22) define masculinidade como um conjunto de expectativas culturais e sociais que moldam o comportamento, as atitudes e os papéis dos homens, reforçando hierarquias de poder entre gêneros. Kimmel enfatiza que a masculinidade é aprendida e socialmente construída, sendo tanto uma experiência individual quanto um fenômeno coletivo que varia conforme contexto histórico e cultural.

Já Hearn (2004, p. 15) considera a masculinidade como um fenômeno relacional, produzido e reproduzido por meio de interações sociais, instituições e práticas discursivas. Para Hearn, a masculinidade não é algo fixo ou natural, mas um conceito dinâmico que deve ser analisado em termos de poder, dominação e desigualdade de gênero.

Para a presente pesquisa sobre estima social no fisiculturismo feminino, adota-se a definição de Connell (2009) sobre masculinidade hegemônica, pois ela permite compreender como padrões dominantes de masculinidade influenciam as normas sociais de corporeidade e desempenho físico. No contexto do fisiculturismo feminino, essas normas moldam expectativas sobre força, aparência e comportamento, sendo essenciais para analisar como mulheres atletas negociam e resistem a padrões historicamente associados ao corpo masculino.

CAPÍTULO III

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Neste capítulo, destacam-se os métodos e técnicas de pesquisa que foram usados para obtenção dos dados e concretização do estudo, de acordo com os objectivos da pesquisa.

3.1. Tipo de estudo

Neste trabalho, privilegia-se o estudo qualitativo como abordagem principal. Optou-se por essa metodologia a fim de nos concentrarmos exclusivamente nas perspectivas, motivações e experiências de diversos actores envolvidos. Segundo Almeida (2021), a pesquisa qualitativa observa, analisa e interpreta os dados com base em uma visão psicossocial, admitindo que exista uma relação entre o sujeito e a realidade (mundo real), ou seja, entre a subjectividade e a objectividade, que apenas números não conseguem responder. Neste sentido, é na análise dos fenómenos sociais e sua interpretação que se fundamenta o método qualitativo, não necessitando de fórmulas matemáticas e estatísticas.

No contexto deste estudo, a metodologia qualitativa permite compreender de forma aprofundada as experiências das mulheres fisiculturistas em Maputo, explorando como o estigma social afecta sua trajectória pessoal e profissional, suas estratégias de resistência e a negociação de identidades de género. O enfoque qualitativo possibilita captar narrativas, percepções e significados que não poderiam ser apreendidos por métodos quantitativos, fornecendo uma compreensão detalhada e contextualizada do fenómeno investigado.

3.2. Método de abordagem

Nesta pesquisa, adoptou-se o método fenomenológico como método de abordagem. Este método busca compreender as experiências vividas pelos indivíduos a partir de sua própria percepção, procurando identificar a essência e o significado dessas experiências. Este método é especialmente indicado quando se pretende explorar fenómenos subjectivos e complexos (Creswell, 2013).

A escolha do método fenomenológico adequou-se ao presente estudo, pois o objectivo foi analisar as experiências do estigma social vividas por mulheres fisiculturistas, considerando tanto as manifestações desse estigma quanto as estratégias de enfrentamento e afirmação.

3.3. Técnicas de recolha de dados

Para a recolha de dados, numa primeira fase, realizou-se uma pesquisa bibliográfica. Esta pesquisa foi elaborada a partir de material já publicado, constituído principalmente de livros, artigos científicos, periódicos, jornais, monografias e material electrónico, com o objectivo de situar o pesquisador no estado da arte sobre fisiculturismo feminino, estigma social e questões de género, especialmente no contexto africano e moçambicano (Pardonov; Freitas, 2013).

Na etapa principal da pesquisa, adoptou-se como técnica de recolha de dados a entrevista semi-estruturada. Esse tipo de entrevista parte de questionamentos básicos, fundamentados em teorias e hipóteses relevantes ao estudo, mas oferece amplo espaço para novas perguntas que surgem à medida que se recebem as respostas das participantes. Dessa forma, as entrevistadas orientam a conversa de acordo com suas experiências pessoais, contribuindo directamente para a construção do conteúdo da pesquisa dentro do foco definido pelo investigador (Trivinos, 1987).

As entrevistas foram conduzidas presencialmente e gravadas via dispositivo de áudio, mediante o consentimento informado obtido oralmente de cada participante antes da conversa. Cada entrevista ocorreu individualmente, garantindo um ambiente de privacidade e confiança, essencial para favorecer uma partilha aberta e espontânea sobre experiências de estigma, preconceito e estratégias de resistência. A duração das entrevistas variou entre 20 minutos a 1 hora, de acordo com a disponibilidade das participantes e a complexidade das respostas. Devido à natureza sensível do tema e à flexibilidade do guião semi-estruturado, perguntas adicionais foram introduzidas durante os diálogos, com o objectivo de aprofundar certos aspectos ou incorporar contribuições trazidas pelas próprias entrevistadas.

3.4. Técnica de análise de dados

Definiu-se a análise de conteúdo como técnica de análise de dados para este estudo. Trata-se de uma técnica de tratamento de informações que cumpre duas funções: uma função exploratória, permitindo aprofundar a investigação e identificar novos elementos nas narrativas das participantes; e uma função de verificação, buscando evidências que sustentem e confirmem interpretações e hipóteses sobre as experiências de estigma (Bardin, 1977 apud Oliveira, 2011).

A análise de conteúdo permitiu interpretar as entrevistas realizadas com mulheres fisiculturistas em Maputo, destacando significados, padrões e relações presentes em suas narrativas. Essa técnica

facilitou a compreensão das percepções, experiências e estratégias de resistência das atletas diante do estigma social, bem como dos impactos sobre sua autoestima, identidade de género e inserção social.

3.5. População

De acordo com Richardson (2002), população é o conjunto de elementos que possuem determinadas características. Neste estudo, a população é composta por mulheres fisiculturistas residentes em Maputo, que possuem experiência na prática do fisiculturismo e estão dispostas a partilhar suas vivências, percepções e estratégias de enfrentamento diante do estigma social associado à sua profissão.

3.5.1. Amostra

A amostra deste estudo foi composta por dez (10) mulheres fisiculturistas, seleccionadas a partir da população-alvo definida anteriormente. Para a selecção dos participantes, foi utilizada a técnica de amostragem não probabilística por bola de neve, um procedimento amplamente empregado em pesquisas qualitativas com grupos de difícil acesso ou populações especializadas. Segundo Biernacki e Waldorf (1981, p. 142), a amostragem em bola de neve inicia-se a partir de um pequeno grupo de indivíduos, que indicam outros participantes potenciais, criando uma cadeia de recrutamento adequada para grupos difíceis de localizar ou sensibilizar para a pesquisa.

No presente estudo, o processo iniciou-se a partir de uma “semente”, identificada por intermédio de um amigo fisiculturista profissional que facilitou o contacto com a primeira entrevistada. Após a realização da entrevista inicial, solicitou-se respeitosamente à participante que indicasse outras mulheres fisiculturistas que pudessem colaborar com a pesquisa. Antes de partilhar os contactos, a primeira entrevistada entrou em contacto com as demais atletas, explicando os objetivos do estudo e confirmando se estavam dispostas a participar. A maioria respondeu afirmativamente, permitindo que os contactos fossem disponibilizados ao pesquisador. A partir dessa rede inicial, novas entrevistas foram agendadas e realizadas, ampliando gradualmente o número de participantes até se atingir o total de dez interlocutoras. Esse procedimento garantiu não apenas o acesso a um grupo de difícil localização, mas também maior confiança e adesão das participantes, uma vez que o convite partiu de alguém pertencente ao mesmo meio social e profissional.

A escolha criteriosa dos participantes consistiu em iniciar a colecta de dados a partir de credenciais e autorizações obtidas junto à Universidade Eduardo Mondlane, garantindo acesso formal e ético aos ginásios e às participantes. Foram seleccionadas mulheres fisiculturistas residentes em Maputo e frequentadoras dos ginásios IR Fitness, Ginásio Play e Pro Gym, localizados em Maputo. A partir do grupo inicial, outras atletas foram indicadas pelos participantes, permitindo expandir a amostra de forma eficiente e garantindo que as experiências relatadas fossem relevantes e representativas do fenómeno estudado.

3.5.2. Critérios de inclusão

Para compor a amostra, foram seleccionadas dez (10) participantes que atendem aos seguintes critérios:

- Ter pelo menos dois anos de experiência na prática do fisiculturismo;
- Ter participado de competições relacionadas à modalidade;
- Ter disponibilidade para participar voluntariamente da pesquisa.

3.6. Questões éticas

Nesta pesquisa, foram observados princípios éticos fundamentais para garantir os direitos dos participantes. O consentimento livre, informado e esclarecido, foi obtido oralmente no início de cada entrevista, explicando os objectivos da pesquisa, a natureza das perguntas, a forma de armazenamento dos dados (gravações) e quem teria acesso a eles.

Foram assegurados direitos como confidencialidade, anonimato, privacidade e a possibilidade de retirada da participação a qualquer momento. Nomes fictícios foram utilizados para proteger a identidade dos participantes. A pesquisa também considerou a reciprocidade, mantendo abertura para esclarecimentos sobre objectivos e procedimentos. Por fim, todas as citações e referências foram cuidadosamente observadas, respeitando a produção académica de outros autores.

3.7. Constrangimentos e formas de superação

A realização desta pesquisa enfrentou diversos constrangimentos metodológicos, logísticos e contextuais, que influenciaram o desenvolvimento do estudo e a colecta de dados. Inicialmente, o plano de pesquisa previa a participação de 20 mulheres fisiculturistas profissionais na cidade de Maputo. No entanto, apenas 10 entrevistadas puderam ser incluídas, devido a factores como indisponibilidade de tempo, restrições de agenda e receio de exposição pública. Essa limitação

reduziu o alcance do estudo e impôs desafios na diversidade de experiências colectadas, podendo afectar a representatividade e a generalização dos resultados.

Outro constrangimento significativo relacionou-se à sensibilidade do tema abordado. O estigma social associado ao corpo musculoso feminino e a visibilidade pública do fisiculturismo geraram hesitação por parte de algumas potenciais participantes, que demonstraram preocupação com julgamentos ou repercussões sociais. Esse cenário evidenciou a necessidade de estabelecer relações de confiança e garantir confidencialidade, requisitos fundamentais para a colecta de depoimentos autênticos e aprofundados.

CAPÍTULO IV

APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS DADOS

Nesta secção, apresentamos os dados empíricos recolhidos no terreno, seguidos da respectiva análise e discussão, orientadas pelas perspectivas teóricas e conceitos que sustentam esta pesquisa. A interpretação dos resultados é feita à luz dos objectivos específicos, em estreita articulação com os estudos abordados na revisão de literatura.

A análise dos dados foi estruturada em quatro principais eixos. O primeiro eixo aborda o perfil sociodemográfico das participantes, destacando aspectos como idade, formação, tempo de prática do fisiculturismo e experiências competitivas, permitindo contextualizar suas trajectórias individuais. O segundo eixo explora o estigma social e a percepção do corpo fisiculturista, evidenciando como normas culturais e estereótipos de género influenciam a avaliação social das atletas. O terceiro eixo trata dos desafios enfrentados no contexto social e cultural, incluindo barreiras institucionais, preconceitos e limitações de acesso a espaços de prática. Por fim, o quarto eixo focaliza as estratégias de resistência e ressignificação adoptadas pelas mulheres, revelando como elas enfrentam preconceitos e constroem novas formas de afirmar suas identidades.

Perfil sociodemográfico das interlocutoras

As interlocutoras do estudo são dez (10) mulheres, com idades entre 29 e 50 anos, todas residentes em Maputo. O tempo de prática no fisiculturismo varia de 5 a 10 anos, revelando trajetórias de dedicação de médio a longo prazo. Importante notar que a maioria delas conciliou ou concilia a prática esportiva com outras actividades profissionais, evidenciando que o fisiculturismo, embora central na vida dessas mulheres, não constitui sua única ocupação.

Esse perfil permite identificar um primeiro ponto de análise: o fisiculturismo feminino não pode ser compreendido apenas como escolha estética ou *hobby*. Para essas atletas, o mesmo constitui prática identitária, profundamente ligada a noções de disciplina, força, autocontrole e autoestima. No entanto, justamente por desafiar expectativas normativas sobre como deve ser o corpo feminino, essa prática as expõe a formas de estigmatização que atravessam diferentes dimensões da vida.

5.1. Manifestação do estigma social

Nesta subsecção, busca-se compreender as vivências das mulheres fisiculturistas em Maputo frente ao estigma social relacionado ao corpo musculoso e à prática do fisiculturismo. Serão analisadas percepções, comentários e atitudes da sociedade, bem como situações de discriminação ou exclusão relatadas pelas participantes. Fazem parte desta secção as subsecções: (i) julgamento e preconceito por ser fisiculturista; (ii) situações comuns de estigmatização; (iii) reacção das pessoas ao corpo e à profissão; e (iv) discriminação e exclusão social.

5.1.1. Julgamento e preconceito por ser fisiculturista

Nesta subsecção, exploram-se as experiências das participantes em relação às críticas recebidas, tanto em espaços públicos quanto privados, mostrando como o estigma social se manifesta de forma recorrente e multifacetada. As entrevistas relataram que o fisiculturismo feminino desafia padrões tradicionais de feminilidade e que muitas atletas são alvo de julgamentos e preconceitos reflectindo normas sociais rígidas sobre o corpo e o género. conforme ilustram os seguintes depoimentos:

“Passo pelo mercado, oiço as pessoas comentando que pareço homem... que meu corpo está deformado, mas isso já não me impacta, sei bem quem sou e onde pretendo chegar” (Ofélia, 29 anos).

“Quando comecei a competir, senti muito preconceito, principalmente dentro da minha própria família. Muitos diziam que eu estava a perder a feminilidade, que o meu corpo já não era de uma ‘mulher normal’. Mas, com o tempo, percebi que este é o corpo que eu escolhi, que me dá força e disciplina. Hoje, apesar das críticas, eu sinto orgulho da minha transformação” (Maria, 35 anos).

Os depoimentos das entrevistadas evidenciam comentários depreciativos sobre o corpo musculoso, questionamentos sobre identidade de género e suspeitas quanto à sexualidade. Observou-se que o estigma não se restringe ao espaço público, mas se estende também ao ambiente familiar, reforçando a pressão social para que as mulheres se enquadrem em padrões tradicionais de feminilidade.

Esses relatos mostram que, embora as atletas enfrentem estigmatização, elas também desenvolvem formas de ressignificar suas experiências, afirmando sua autonomia e valorizando o corpo musculoso como expressão de força e disciplina.

O pressuposto teórico indica que o género é performativo e socialmente construído, de modo que corpos que fogem da norma estabelecida, como o corpo musculoso feminino são frequentemente estigmatizados. O estigma funciona como mecanismo de controlo social, mas a resistência das atletas permite ressignificar o corpo e afirmar sua identidade (Butler, 2010; Goffman, 2004).

As entrevistas revelaram que o julgamento e o preconceito enfrentados pelas fisiculturistas reflectem normas sociais amplas que delimitam o que é considerado aceitável no feminino. Ao mesmo tempo, os depoimentos evidenciam que essas mulheres desenvolvem estratégias de resistência, afirmando sua autonomia e ressignificando o corpo musculoso como expressão de força, disciplina e identidade própria, desafiando padrões hegemônicos e ampliando a compreensão da feminilidade na sociedade.

5.1.2. Situações comuns de estigmatização

As entrevistadas relataram que o estigma enfrentado pelas fisiculturistas ocorre em diferentes contextos do dia-a-dia, sendo percebido em situações públicas, familiares, profissionais e

institucionais. As atletas destacaram que, frequentemente, comentários depreciativos, olhares de estranheza e questionamentos sobre a masculinidade ou sexualidade são manifestações recorrentes, evidenciando como a sociedade monitora e julga corpos que fogem do padrão normativo de feminilidade, conforme se observa nesses depoimentos:

“sempre que vou a competições, recebo olhares de surpresa, alguns até rindo de mim. Hoje, ao invés de me sentir reduzida, uso esses olhares como combustível para me superar, mostrando que a disciplina e o esforço falam mais alto que preconceito” (Helena, 36 anos).

“quando vou ao hospital, já tive médicos e enfermeiras me perguntando se uso hormônios masculinos, como se meu corpo não pudesse ser resultado apenas de treino e disciplina. Isso magoa, porque parece que a minha dedicação nunca é reconhecida” (Tina, 33 anos).

Esses depoimentos indicam que o estigma não se limita a críticas superficiais, ele atravessa diferentes esferas sociais e profissionais, impactando a percepção de legitimidade do corpo e das conquistas das atletas. Ao mesmo tempo, as narrativas demonstram que as participantes desenvolvem formas de interpretar essas situações de modo a fortalecer sua resiliência e autoafirmação. O pressuposto teórico sugere que o estigma funciona como mecanismo de controle social, definindo normas de gênero e corporalidade, mas que a resistência performativa das atletas permite contestar essas normas e ressignificar a experiência social do corpo musculoso feminino (Goffman, 2004).

As entrevistas evidenciaram que as situações de estigmatização são diversas e recorrentes, abrangendo desde interações casuais até contextos institucionais. Apesar do impacto negativo, as atletas mostram capacidade de enfrentar e reinterpretar essas experiências, transformando o estigma em motivação, reafirmando sua identidade e contribuindo para a ampliação dos limites socialmente aceites da feminilidade e do corpo feminino.

5.1.3. Reacção das pessoas ao corpo e à profissão

As entrevistas revelaram que a percepção social sobre o corpo musculoso feminino vai além de julgamentos explícitos, envolvendo também olhares, comentários indirectos e atitudes que indicam estranheza ou surpresa. As participantes relataram que, em diversos contextos, desde ambientes de

trabalho até competições esportivas, seu físico era interpretado como fora do padrão esperado para mulheres, gerando comentários que associam força e musculatura a características tradicionalmente masculinas.

“tenho colegas que se recusam a partilhar uma mesa comigo... sob a alegação de que sou musculosa e posso lhes bater. As pessoas olham para mim com estranheza, como se eu fosse menos mulher por ter músculos. Já ouvi comentários como ‘isso não é corpo de mulher’” (Tina, 33 anos).

Esse tipo de percepção reforça o conceito de normas de género hegemônicas, segundo Connell (2005), onde certos corpos são considerados legítimos ou desejáveis apenas quando correspondem a padrões socialmente reconhecidos de feminilidade. O corpo musculoso feminino, ao desafiar essas expectativas, torna-se alvo de vigilância e estranheza, evidenciando que a construção social da diferença corporal ainda é regulada por discursos normativos rígidos.

Além disso, algumas participantes relataram que a hipersexualização também é uma reacção frequente, o corpo musculoso é, simultaneamente, percebido como masculino e sexualizado de maneira “exótica”, conforme ilustra o depoimento:

“em competições, percebo olhares de surpresa, alguns até rindo de mim. Hoje, uso esses olhares como combustível para me superar, mostrando que a disciplina e o esforço falam mais alto que preconceitos” (Vera, 36 anos).

Esse relato demonstra que, mesmo diante do estigma, as atletas encontram formas de reconfigurar a percepção social sobre seus corpos, alinhando-se à perspectiva de Butler (2010), que entende o género como performativo. Ao realizar práticas corporais que rompem com normas tradicionais, essas mulheres subvertem a matriz cultural de inteligibilidade do género, criando novas possibilidades de expressão feminina, fortalecendo sua autonomia e legitimidade social.

As entrevistas evidenciam que a reacção social ao corpo musculoso feminino é complexa, marcada simultaneamente por rejeição, estranheza e hipersexualização. As atletas enfrentam estigmatização, mas também utilizam estratégias de ressignificação, reafirmando sua identidade e desafiando normas sociais hegemônicas. Dessa forma, os relatos reforçam que o corpo feminino musculoso constitui um campo de disputa simbólica sobre o que é considerado aceitável e legítimo

no feminino, trazendo contribuições relevantes para a compreensão do estigma social no contexto do fisiculturismo feminino.

5.1.4. Discriminação e exclusão social

As entrevistas revelaram que diversas participantes já sofreram algum tipo de discriminação ou exclusão social devido à prática do fisiculturismo. Esse preconceito se manifesta tanto em ambientes informais quanto institucionais, afectando a forma como as atletas são percebidas e tratadas na sociedade. O estigma não se limita apenas ao corpo, mas também interfere nas oportunidades de participação social e profissional.

Algumas entrevistadas relataram dificuldades em interações profissionais, onde a aparência musculosa foi associada a falta de feminilidade e comportamentos “não adequados”. Outras mencionaram o questionamento sobre o uso de hormônios, mesmo quando o corpo resultava exclusivamente de treino e disciplina. Esses relatos demonstram que o estigma opera como mecanismo de exclusão e vigilância social, impondo limites às mulheres que desafiam padrões normativos.

“sempre que vou a competições, recebo olhares de surpresa, alguns até rindo de mim. Hoje, ao invés de me sentir reduzida, uso esses olhares como combustível para me superar, mostrando que a disciplina e o esforço falam mais alto que preconceito” (Vanessa, 36 anos).

“quando vou ao hospital, já tive médicos e enfermeiras me perguntando se uso hormônios masculinos, como se meu corpo não pudesse ser resultado apenas de treino e disciplina. Isso magoa, porque parece que a minha dedicação nunca é reconhecida” (Ana, 35 anos).

Esses depoimentos ilustram como a exclusão social e a desconfiança sobre o corpo musculoso se estendem a espaços formais, evidenciando que até instituições legitimadas socialmente podem reproduzir estigmas. A análise do material indica que o estigma não é apenas uma percepção individual, mas um reflexo das normas culturais sobre gênero e corpo, que regulam o que é considerado aceitável ou “normal” para mulheres.

Na perspectiva de Goffman (2004), a sociedade estabelece padrões normativos para corpos e comportamentos, e qualquer desvio desses padrões é frequentemente sancionado, levando à marginalização e exclusão social. Esse pressuposto teórico ajuda a compreender que o estigma

enfrentado pelas fisiculturistas não é apenas subjectivo, mas estruturado socialmente e institucionalmente.

A análise da exclusão social revela que as fisiculturistas enfrentam barreiras que vão além do preconceito informal, atingindo oportunidades de interação, reconhecimento e legitimidade social. O enfrentamento dessas situações depende tanto da resiliência individual quanto de mudanças nas percepções sociais sobre género e corporeidade.

5.2. Desafios enfrentados e seu impacto

Esta secção tem como objectivo analisar os desafios enfrentados pelas mulheres fisiculturistas em Maputo em razão do estigma social, bem como identificar as estratégias que elas utilizam para lidar com essas situações no quotidiano pessoal e profissional. A secção está organizada em subsecções que abordam diferentes aspectos do tema: (i) os desafios enfrentados no dia-a-dia (ii) o impacto desses desafios na vida pessoal e profissional e (iii) as estratégias de enfrentamento e formas de apoio, incluindo redes sociais, familiares e comunitárias. Essa estrutura permite compreender de forma integrada como o estigma influencia a vida das atletas e de que maneira elas mobilizam recursos e práticas para superá-lo.

5.2.1. Desafios enfrentados pelas fisiculturistas

Nesta subsecção apresenta-se os desafios enfrentados pelas fisiculturistas, estando agrupadas da seguinte forma: (i) Desafios familiares e sociais, (ii) Desafios institucionais e (iii) Desafios psicológicos ou emocionais.

(i) Desafios familiares e sociais

As entrevistadas relataram críticas, incompreensão e, em alguns casos, comentários depreciativos vindos de familiares e amigos próximos, que questionam tanto a feminilidade quanto o papel social das mulheres musculosas. Esse tipo de reacção evidencia que, mesmo em espaços considerados seguros e de apoio, as normas culturais e expectativas sociais continuam a exercer pressão sobre o corpo e as escolhas dessas mulheres. Conforme ilustra o seguinte depoimento:

“Minha família nunca entendeu por que escolhi esse estilo de vida. Sempre me diziam que eu estava a exagerar e que isso não era coisa de mulher” (Ofélia, 29 anos).

Esse depoimento evidencia como o estigma social se manifesta em ambientes íntimos, onde se esperaria apoio e compreensão. A desaprovação familiar pode gerar sentimentos de isolamento,

insegurança e necessidade de legitimação externa, tornando a experiência do fisiculturismo feminina ainda mais desafiadora. Além disso, essas críticas internas se somam ao julgamento social mais amplo, ampliando o impacto emocional e psicológico do estigma.

Segundo Connell (2005), as normas culturais de gênero moldam as expectativas sociais sobre o corpo e o comportamento feminino, influenciando diretamente a percepção e aceitação das mulheres que rompem com padrões tradicionais. O corpo musculoso, ao desafiar a ideia hegemônica de feminilidade associada à delicadeza, fragilidade e passividade, torna-se alvo de questionamento tanto no âmbito privado quanto público. A reação familiar e social, nesse sentido, atua como um mecanismo de reforço do estigma, pressionando a mulher a se conformar ou a desenvolver estratégias de resistência para afirmar sua identidade.

(ii) Desafios profissionais e institucionais

As entrevistadas também relataram enfrentar obstáculos significativos no espaço de trabalho e em interações com instituições, onde o corpo musculoso frequentemente é interpretado como sinal de agressividade, masculinidade excessiva ou desvio das normas de feminilidade. Essa percepção pode afectar diretamente a forma como são tratadas, suas oportunidades de crescimento e o reconhecimento de suas capacidades profissionais.

“No meu emprego, colegas evitam trabalhar comigo porque acham que sou agressiva. Já ouvi comentários como ‘isso não é corpo de mulher’, e sinto que minha imagem profissional é prejudicada” (Helena, 36 anos).

Esse depoimento evidencia que o estigma não se limita ao âmbito social e familiar, mas também se manifesta de forma concreta nas instituições, podendo resultar em exclusão, preconceito e limitação de oportunidades. O corpo musculoso feminino, ao desafiar as expectativas tradicionais de gênero, torna-se um factor que influencia a avaliação de competência e profissionalismo, mesmo quando não há qualquer relação objectiva entre aparência física e desempenho no trabalho.

Conforme Bourdieu (1989), as instituições e o capital simbólico desempenham papel central na legitimação social dos indivíduos. Estruturas institucionais reproduzem padrões normativos de comportamento e aparência, e corpos que se desviam dessas normas são frequentemente marginalizados ou desvalorizados. Nesse contexto, o fisiculturismo feminino, ao transgredir os padrões tradicionais de feminilidade, coloca as mulheres em uma posição de vulnerabilidade

simbólica, onde precisam disputar reconhecimento e respeito dentro de espaços profissionais que tendem a favorecer a conformidade.

(iii) Desafios psicológicos e emocionais

Além das dimensões sociais e institucionais, o estigma também se manifesta de maneira profunda na esfera emocional das atletas, gerando sentimentos de insegurança, ansiedade, frustração e a constante necessidade de justificar ou explicar seu corpo diante de terceiros. Essa pressão contínua pode afectar não só o bem-estar emocional, mas também a percepção que cada mulher tem de si mesma, impactando o autoestima, a motivação e a confiança em contextos sociais e profissionais.

“Sempre que vou a competições, recebo olhares de surpresa e comentários sobre meu corpo. Às vezes me sinto julgada e até desmotivada, mas tento usar isso como estímulo para me superar” (Ana, 35 anos).

Esse depoimento evidencia como o estigma é vivido de forma subjectiva, tornando-se uma experiência interna que acompanha cada interação social. Goffman (2004) argumenta que o estigma funciona como uma marca social que diferencia e desqualifica o indivíduo, criando tensão entre a identidade real do sujeito, aquilo que ele é e sente e a identidade socialmente esperada a percepção normativa que a sociedade tem sobre o corpo e o comportamento feminino. Esse conflito pode gerar sentimentos de vulnerabilidade e, ao mesmo tempo, mobilizar estratégias de resiliência e adaptação.

Em muitos casos, o estigma desencadeia um processo de autovigilância constante, no qual a mulher fisiculturista monitora suas atitudes, gestos e aparência para minimizar interpretações negativas. Essa gestão emocional demanda esforço cognitivo e afectivo, podendo resultar em desgaste psicológico, mas também favorece a construção de mecanismos internos de resistência. Muitas atletas relatam utilizar o julgamento alheio como motivação, transformando críticas e olhares de estranheza em combustível para aprimorar o desempenho, fortalecer o corpo e reafirmar sua identidade.

Além disso, o impacto psicológico do estigma não se limita a situações públicas, mas se estende às relações familiares, afectivas e de amizade, reforçando sentimentos de isolamento ou diferença. Contudo, o desenvolvimento de estratégias de enfrentamento, como autocompaixão, fortalecimento da autoestima e criação de redes de apoio entre mulheres que compartilham

experiências semelhantes, demonstra que a resistência ao estigma também se manifesta no plano emocional.

Em síntese, os desafios psicológicos e emocionais enfrentados pelas fisiculturistas são complexos e multifacetados, interligados às pressões sociais, familiares e institucionais. A análise das entrevistas evidencia que essas mulheres não apenas vivenciam o estigma, mas também negociam sua identidade de forma activa, ressignificando o corpo musculoso feminino como fonte de força, autonomia e afirmação, mesmo diante das adversidades e expectativas normativas da sociedade.

5.2.2. Impacto dos desafios na vida pessoal e profissional

As entrevistas revelam que os desafios enfrentados devido ao estigma social impactam significativamente tanto a vida pessoal quanto a profissional das mulheres fisiculturistas. Muitas apontaram que o preconceito e os olhares de desaprovação geram constrangimento em contextos familiares e sociais, afectando a autoestima e provocando tensão nas relações interpessoais. No âmbito profissional, o estigma pode resultar em exclusão de determinadas actividades, julgamentos sobre competência e, em alguns casos, limitação de oportunidades.

“Sinto que, em alguns trabalhos, as pessoas me avaliam pelo meu corpo antes de reconhecer minhas capacidades. Já ouvi comentários de que sou ‘intimidadora’ ou ‘agressiva’, só por ser musculosa, e isso acaba afetando a forma como sou incluída em algumas atividades” (Ofélia, 29 anos).

Outra entrevistada complementou:

“Em família, ainda há quem critique meu corpo, dizendo que estou exagerando ou que pareço masculina. Isso às vezes me deixa insegura, mas também me motiva a mostrar que disciplina e esforço são mais importantes que opiniões alheias” (Maria, 35 anos).

Segundo Butler (2010), o género é performativo e construído socialmente, dessa forma, a percepção negativa sobre o corpo musculoso feminino demonstra como as normas culturais rigidamente estabelecidas podem limitar a plena expressão da identidade, reflectindo em barreiras emocionais, sociais e profissionais. Os impactos observados mostram que o estigma não é apenas simbólico, mas tem efeitos concretos na vida das atletas. Reconhecer essas repercussões é

fundamental para compreender a necessidade de estratégias de enfrentamento e de valorização da identidade feminina musculosa na sociedade moçambicana.

5.2.3. Apoio Familiar como Desafio na prática do fisiculturismo

As entrevistas revelam que o apoio familiar no percurso das mulheres fisiculturistas é frequentemente limitado ou condicionado, constituindo um desafio relevante para a vivência do estigma social. A ausência de incentivo, ou a presença de críticas constantes, influencia não apenas a motivação pessoal, mas também a forma como essas mulheres lidam com a percepção negativa do corpo musculoso feminino.

Dois depoimentos ilustrativos:

“Minha família sempre acha estranho eu treinar tanto. Minha mãe reclama que isso não é coisa de mulher e meu irmão faz piadas sobre meus músculos. Às vezes, sinto que estou sozinha nessa jornada...” (Maria, 35 anos).

“Meu pai nunca apoiou meu fisiculturismo. Ele sempre diz que é coisa de homem e que eu devo me preocupar mais com estudos e trabalho. Isso me deixa insegura, mas também me faz querer provar que posso ser forte e bem-sucedida” (Vanessa, 36 anos).

Esses relatos evidenciam como a falta de apoio familiar pode gerar sentimentos de isolamento e aumentar a pressão social externa. Segundo Cornell, o ambiente familiar é um espaço central na construção da identidade e na transmissão de normas sociais. A validação ou rejeição familiar contribui directamente para a maneira como o indivíduo percebe seu próprio valor e enfrenta o estigma. A ausência de respaldo familiar, portanto, pode intensificar a percepção de estigmatização e dificultar estratégias de enfrentamento, ao passo que a presença de apoio favorece a autoestima e a resiliência.

Ao mesmo tempo, algumas atletas conseguem desenvolver mecanismos de resistência mesmo diante da desaprovação familiar, buscando motivação em outros espaços sociais, como redes de apoio entre colegas ou comunidades de fisiculturismo. Dessa forma, embora o apoio familiar seja desejável e contribua para a construção de uma identidade fortalecida, sua ausência não impede necessariamente a adopção de estratégias de enfrentamento eficazes.

Sob a perspectiva teórica, a análise do apoio familiar pode ser relacionada à teoria do estigma de Goffman (2004), que considera a interação social e a aceitação do indivíduo como factores determinantes na manutenção ou mitigação do estigma. A família, como núcleo de socialização primária, desempenha papel essencial na formação de recursos de enfrentamento e na capacidade de resiliência do estigmatizado, sendo tanto um potencial agente de reforço do preconceito quanto de fortalecimento da identidade frente às pressões externas.

5.3. Resistência e Afirmação das fisiculturistas

Nesta secção, serão exploradas as estratégias de resistência e os processos de afirmação utilizados pelas mulheres fisiculturistas em Maputo frente ao estigma social. A análise será organizada em subsecções que abordam: (i) a percepção das atletas sobre a capacidade do fisiculturismo em transformar percepções sociais, (ii) as mensagens que desejam transmitir a outras mulheres em situações semelhantes, e (iii) outros aspectos relevantes sobre práticas de afirmação da identidade e do corpo musculoso feminino.

5.3.1. Estratégias usadas pelas fisiculturistas para lidar com o estigma

As entrevistas revelam que, diante do estigma social e dos desafios associados ao fisiculturismo, as atletas desenvolveram diversas estratégias para lidar com críticas, discriminação e preconceito. Essas estratégias incluem a construção de uma identidade positiva, o fortalecimento de redes de apoio e a adopção de práticas que reforcem autonomia e resiliência.

(i). Resignificação positiva do corpo

As entrevistas revelam que várias fisiculturistas transformam o corpo, antes alvo de estigma, em fonte de orgulho e afirmação pessoal. Essa estratégia de resignificação envolve aceitar a musculatura como uma conquista, reinterpretando o olhar depreciativo da sociedade como estímulo para afirmar a própria identidade.

“Costumo fazer fotos das minhas costas ou dos meus braços e posto nas redes sociais... e escrevo na legenda ‘os músculos que vários homens querem, mas não têm porque preferem perder tempo me julgando ao invés de treinar’” (Cecília, 29 anos).

O depoimento evidencia como a ironia e a exibição pública do corpo musculoso permitem à atleta transformar um símbolo de rejeição em fonte de empoderamento. Ao subverter a lógica depreciativa, reinterpreta o corpo musculoso feminino como legítimo e admirável.

Sob a perspectiva de Butler (2010), essa prática constitui uma subversão performativa: o corpo é utilizado para criar novas possibilidades de inteligibilidade do género, desafiando padrões tradicionais de feminilidade. Ao mesmo tempo, Goffman (2004) sugere que a gestão estratégica da imagem corporal contribui para a redução do impacto do estigma, permitindo que o indivíduo controle a narrativa social sobre seu corpo.

Essa subsecção evidencia que, para muitas atletas, a ressignificação positiva do corpo não é apenas um mecanismo de defesa, mas também uma forma de resistência activa, reafirmando autonomia, identidade e agência frente a normas sociais rígidas.

(ii). Gestão do olhar social e percepção externa

As entrevistas revelam que algumas fisiculturistas utilizam o olhar da sociedade como fonte de motivação, convertendo a percepção externa em ferramenta para reforçar a própria identidade e autoestima. Em vez de se intimidarem com olhares ou comentários depreciativos, elas aprendem a utilizá-los para afirmar sua força, disciplina e autonomia corporal.

“Gosto de treinar em ginásios cheios, com pessoas me olhando... uso a malícia das pessoas ao meu favor, eu gosto de ver as pessoas se surpreendendo com a minha força, por isso assumo que gosto de exhibir a minha força” (Antónia, 50 anos).

O depoimento evidencia como o julgamento externo é reinterpretado como estímulo positivo. A atleta transforma a atenção social em um recurso para afirmar sua presença e legitimidade no espaço, reforçando sua agência individual.

Goffman (2004) explica que essa prática se relaciona à gestão da impressão, em que o indivíduo manipula as percepções alheias para controlar como é visto socialmente. A estratégia de Antónia mostra que, ao dominar essa dinâmica, é possível reduzir o impacto do estigma e fortalecer a identidade social. Butler (2010) complementa que, ao performar o corpo musculoso de forma consciente, a atleta subverte normas rígidas de género, expandindo a compreensão do que significa ser feminina e forte simultaneamente.

Essa subsecção evidencia que a gestão do olhar social é uma forma criativa de resistência: ao invés de evitar o julgamento, as atletas o incorporam como elemento de afirmação, transformando possíveis críticas em oportunidades de empoderamento e visibilidade positiva.

(iii). Resiliência discursiva e autoisolamento

As entrevistas revelam que algumas fisiculturistas lidam com o estigma através de estratégias de resiliência discursiva, afirmando autonomia sobre seus corpos e reforçando seu bem-estar pessoal, enquanto outras recorrem ao autoisolamento como forma de protecção social. Essas práticas revelam diferentes modos de resistência, tanto activos quanto defensivos.

Uma entrevistada descreve sua estratégia de resiliência discursiva:

“sempre que alguém faz comentário sobre meu corpo, sorrio e agradeço, dizendo que treino para me sentir bem, não para agradar ninguém. Isso deixa claro que meu corpo é meu e ponto final” (Vanessa, 36 anos).

O depoimento mostra como a atleta transforma comentários depreciativos em afirmações de autonomia, evidenciando controle sobre a interpretação do próprio corpo. Essa acção reforça sua identidade e reduz o impacto do estigma social. Goffman (2004) aponta que a gestão do estigma envolve justamente a negociação da percepção alheia, sendo este um exemplo claro de agência individual diante de pressões sociais. Butler (2010) complementa que, ao assumir plenamente sua corporeidade, Joana desafia normas rígidas de género e performa uma feminilidade independente da aprovação externa.

Outra entrevistada opta pelo autoisolamento para minimizar confrontos com o julgamento social:

“Não tenho essa coisa de saídas com amigos, não sou muito de frequentar festas, ou locais que não vão de acordo com a musculação, minha vida praticamente é musculação e minha família, esse isolamento da minha parte também é devido à reação da sociedade ao meu corpo” (Maria, 35 anos).

Esse relato evidencia uma forma defensiva de resistência, onde o afastamento de certos ambientes protege a atleta de experiências negativas, mas limita a participação plena na vida social. O autoisolamento mostra como o estigma não só é imposto externamente, mas internalizado, moldando comportamentos e trajectórias individuais.

Essa subsecção revela que a resistência ao estigma não é homogênea: enquanto algumas atletas reinterpretam críticas de forma construtiva, outras ajustam sua rotina social para evitar situações

de vulnerabilidade. Em ambos casos, a gestão do corpo e da imagem torna-se central para a afirmação da identidade e para a negociação com normas sociais restritivas.

5.3.2. Transformação do estigma em afirmação e mudança social

As entrevistas evidenciam que as atletas percebem sua prática do fisiculturismo como um meio de transformar a percepção social sobre o corpo feminino musculoso.

“costumo fazer fotos das minhas costas ou dos meus braços e posto nas redes sociais... e escrevo na legenda ‘os músculos que vários homens querem, mas não têm porque preferem perder tempo me julgando ao invés de treinar’” (Ana, 35 anos).

Esse depoimento evidencia que a atleta converte o olhar crítico e depreciativo em fonte de reconhecimento e orgulho. A ironia e a autoconfiança presentes em suas postagens mostram uma estratégia deliberada de ressignificação do estigma: o corpo que antes era alvo de preconceito torna-se instrumento de empoderamento e visibilidade social. Butler (2010) argumenta que o gênero é performativo e socialmente construído; ao expor seu corpo de forma consciente, subverte normas tradicionais e amplia as formas de expressão da feminilidade.

Outro exemplo relata usar a surpresa e os olhares críticos de outras pessoas como motivação para treinar:

“uso a malícia das pessoas ao meu favor, eu gosto de ver as pessoas se surpreendendo com a minha força, por isso assumo que gosto de exibir a minha força” (Vanessa, 36 anos).

Esse depoimento mostra uma gestão estratégica da impressão, conforme Goffman (2004), o indivíduo manipula a percepção externa para reforçar sua identidade. O corpo musculoso deixa de ser apenas alvo de crítica e passa a ser um símbolo de agência, competência e resiliência, evidenciando a capacidade das atletas de afirmar sua identidade mesmo diante de estigmas sociais

5.3.3. Inspiração e empoderamento de outras mulheres

As entrevistas evidenciam que muitas atletas utilizam seu corpo musculoso e a própria prática do fisiculturismo como forma de inspirar outras mulheres e desafiar estereótipos de gênero.

Conforme ilustra o seguinte depoimento:

“quando crianças me perguntam se mulheres podem ser tão fortes quanto homens, respondo sempre mostrando meus treinos e músculos. Quero que percebam que força não tem género” (Ofélia, 29 anos).

Esse depoimento evidencia que o corpo da atleta se torna uma ferramenta educativa, transmitindo mensagens sobre igualdade, força e autonomia feminina. Ao actuar dessa forma, Marisa transforma sua experiência pessoal de resistência em uma acção colectiva, incentivando outras mulheres a questionarem normas sociais limitantes.

Da mesma forma, outra entrevistada relata sua estratégia de resiliência discursiva para afirmar a autonomia sobre seu corpo:

“sempre que alguém faz comentário sobre meu corpo, sorrio e agradeço, dizendo que treino para me sentir bem, não para agradar ninguém. Isso deixa claro que meu corpo é meu e ponto final” (Ana, 35 anos).

A fala demonstra que a resistência individual pode se traduzir em exemplo de empoderamento social. O acto de reafirmar que o corpo é propriedade própria envia uma mensagem directa sobre limites do julgamento social e reforça a capacidade das mulheres de definir sua identidade de forma autónoma.

Sob a perspectiva teórica, Goffman (2004) ajuda a compreender como a gestão da impressão contribui para a reconfiguração das percepções externas, enquanto Butler (2010) reforça que a performance corporal consciente é um acto de subversão da normatividade de género. Assim, a prática do fisiculturismo não apenas resiste ao estigma, mas também actua como instrumento de mudança social, promovendo uma visão mais plural e inclusiva da feminilidade.

De modo geral, as análises evidenciam que as mulheres fisiculturistas em Maputo enfrentam múltiplas formas de estigmatização, que se manifestam em espaços sociais, familiares e profissionais. Apesar dos desafios impostos pelo julgamento, seja o preconceito assim como a exclusão, elas desenvolvem estratégias de enfrentamento que envolvem resiliência, negociação social e ressignificação da própria identidade. A prática do fisiculturismo, ao mesmo tempo em que expõe as atletas a críticas, também se revela um instrumento de afirmação e empoderamento, permitindo-lhes desafiar normas rígidas de género e influenciar percepções sociais sobre feminilidade e força.

Considerações Finais

No presente estudo, analisamos as experiências de estigma social vividas por mulheres fisiculturistas profissionais na cidade de Maputo, em 2025, considerando tanto as manifestações desse estigma quanto as estratégias de enfrentamento e resistência adoptadas por elas. O objectivo geral da pesquisa foi compreender como o fisiculturismo feminino desafia normas sociais de género e evidencia a tensão entre corpo, identidade e padrões culturais, a partir dos referenciais teóricos de Erving Goffman e Judith Butler.

Os resultados obtidos reforçaram a hipótese de que essas mulheres enfrentam múltiplas formas de estigmatização social, manifestadas em comentários depreciativos, questionamentos sobre identidade de género e sexualidade, exclusão social e interpretações de seus corpos como masculinizados ou ameaçadores. O estigma não se limita a interações casuais, mas atravessa espaços familiares, profissionais e institucionais, impactando directamente as relações sociais, profissionais e afectivas das atletas. Ao mesmo tempo, as participantes desenvolveram estratégias de resistência e afirmação, que vão desde o uso das redes sociais para exhibir orgulho corporal, até a resiliência discursiva, reinterpretação do olhar social e, em alguns casos, a adopção de formas de isolamento social.

A pesquisa evidenciou que, apesar do peso do estigma, as atletas não se colocam apenas como vítimas. Pelo contrário, suas práticas corporais e estratégias de resistência constituem actos de contestação que rompem com a matriz tradicional de inteligibilidade de género, promovendo uma redefinição da feminilidade que integra força, disciplina e autonomia. Nesse sentido, o fisiculturismo feminino adquire carácter performativo e político, transformando o corpo em território de afirmação identitária e disputa simbólica.

Do ponto de vista teórico, a articulação entre Goffman e Butler demonstrou-se produtiva. Goffman permitiu compreender o estigma como mecanismo que regula interações e influencia comportamentos, enquanto Butler possibilitou perceber que o género é performativo e que corpos que subvertem normas tradicionais desafiam expectativas sociais. A combinação desses referenciais evidenciou como as atletas reinterpretam, subvertem e renegociam os significados associados ao corpo feminino musculoso.

As estratégias de resistência analisadas revelam diversidade de experiências, algumas atletas transformam o estigma em motivação e visibilidade positiva, outras reapropriam-se do julgamento alheio para fortalecer sua autoestima e identidade, enquanto algumas adoptam posturas defensivas, como o isolamento social, evidenciando os limites e ambiguidades da resistência. Esses achados mostram que o estigma social não apenas oprime, mas também cria oportunidades de contestação e reconfiguração identitária, dependendo da forma como é vivido e gerido pelas próprias mulheres.

Contudo, é importante reconhecer as limitações desta pesquisa. Por se tratar de um estudo qualitativo com um número reduzido de participantes, os resultados não podem ser generalizados para todas as mulheres fisiculturistas de Moçambique. Além disso, o foco em Maputo restringe a análise a um contexto urbano específico, sem contemplar outras regiões do país, onde padrões culturais e sociais podem variar significativamente.

Apesar dessas limitações, este estudo oferece uma contribuição relevante para o debate acadêmico e social sobre o corpo, género e estigmatização. Espera-se que os dados apresentados possam subsidiar futuras pesquisas que ampliem a compreensão sobre como diferentes contextos culturais moldam a percepção do corpo musculoso feminino e suas implicações na vida pessoal, social e profissional das atletas. Dessa forma, a investigação evidencia a necessidade de políticas, debates e reflexões que reconheçam a pluralidade de corpos e identidades, superando estigmas e ampliando possibilidades de viver o género de forma livre, afirmativa e inclusiva.

Referências Bibliográficas

Aiúba, A. (2022). *Entre os arredores da cidade de Maputo: Percepções e significados na indústria do fisiculturismo em Moçambique*.

Almeida, Í. (2021). *Metodologia do trabalho científico*. Ed. UFPE.

Araújo, J. G. de. (2017). *Mulher no futebol: Que medidas protetivas?* Monografia de graduação, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, Brasil.

Araújo, D., et al. (2018). *Corpo e identidade: um olhar sobre Mulheres praticantes de Bodybuilding*. Editora.

Baechle, T. R., & Earle, R. W. (2008). *Treinamento de força: Fundamentos e técnicas* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.

Bardin, L. (2011). *Análise de conteúdo*. São paulo: Edições 70

Becker, H. S., & Arnold, M. (1986). *Ritual e norma social*. Citado em: Siqueira, M., & Cardoso, J. (2011). *Sociologia: conceitos e perspectivas*. São Paulo: Atlas.

Biernacki, P., & Waldorf, D. (1981). *Amostragem em cadeia (snowball sampling): Problemas e técnicas de amostragem por referência em rede* [tradução adaptada]. *Métodos e Pesquisa Social*, 10(2), 141–163

Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Treinamento de força e condicionamento físico: Periodização e planejamento* (4ª ed.). Rio de Janeiro: Shape.

Butler, J. (2010). *Problemas de género: Feminismo e a Subversão de Identidade*. (civilização brasileira, 11ª ed) Rio de janeiro

Connell, R. W. (2005). *Gênero: Uma perspectiva social* (3ª ed.). Rio de Janeiro: Vozes.

Connell, R. W. (2009). *Gênero e poder: Sociedade, a Pessoa e politica sexual* (5ª ed.) Editora vozes.

- Creswell, J. W. (2010). *Projeto de pesquisa: Métodos qualitativo, quantitativo e misto* (3. ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Crocker, J., Major, B., & Steele, C. (2002). Estigma social. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Orgs.), *Manual de Psicologia Social* (4ª ed., vol. 2, pp. 509–553). Porto Alegre: Artmed.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). *Quantas entrevistas são suficientes? Um experimento sobre saturação de dados e variabilidade* [tradução adaptada]. *Métodos de Campo*, 18(1), 59–82.
- Giusti, G., & Mello, M. (2019). *Mulheres e Fisiculturismo: entre conceitos e preconceitos*. Editora.
- Gil, A. C. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. Atlas.
- Gil, A. C. (2002). *Como elaborar projetos de pesquisa*. Atlas.
- Gil, A. C. (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. (6ª ed). São Paulo: Atlas.
- Gil, A. C. (2010). *Como elaborar projetos de pesquisa* (6ª ed.). São Paulo: Atlas.
- Goffman, E. (2004). *Estigma: Notas sobre a Manipulação da identidade deteriorada*. Rio de Janeiro (Trad. M. Lambert, 4ª ed.): Zahar Editores.
- Grivet, A. (2019). *Sobrevivendo ao estigma da hipertrofia: Notas etnográficas sobre o fisiculturismo feminino no rio de janeiro*. Editora.
- Hearn, J. (2004). *Masculinidades e poder: Uma análise crítica* (2ª ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Jaeger, J. (2011). *Mulheres atletas de potencialização muscular e construção de arquiteturas corporais no fisiculturismo*. Porto alegre.
- Kimmel, M. S. (2005). *Masculinidade: Transformações e desafios* (3ª ed.). Porto Alegre: Artmed.
- Lima, F. (2021). *Esporte e Mulher: O fisiculturismo feminino para além das aparencias*. Editora.

- Link, B. G., & Phelan, J. C. (2006). *Estigma: Conceitos, teorias e implicações* (pp. 9–37). São Paulo: Editora UNESP.
- Marconi, M. A., & Lakatos, E. M. (2011). *Metodologia científica* (6. ed.). São Paulo: Atlas.
- Marconi, M. A., Lakatos, E. M.;(2017) *Fundamentos de metodologia científica*. 8. ed. São Paulo: Atlas.
- Mattos, M., et al. (2019). *Título da obra*. Editora.
- Manzini, E. J. (1990). *Entrevista semiestruturada: Conceitos e práticas* [tradução/adaptação]. São Paulo: Cortez.
- Monaco, B. (2016). *Se músculo é coisa de homem por que você não tem? Etnografia do fisiculturismo feminino em Santa Catarina*.
- Pinho, L. (2020). *A origem e desenvolvimento do fisiculturismo: Uma análise fílmica*. Rio de Janeiro.
- Rodrigues, D. (2024). *Sou quem decidi ser: A construção social do corpo perfeito entre frequentadores do ginásio Up Gm em Maputo*. (Monografia de licenciatura em Antropologia). Universidade Eduardo Mondlane: Faculdade de Letras e Ciências Sociais, Maputo.
- Scott, J. W. (1995). *Gênero: Uma categoria útil de análise histórica* (3ª ed.). São Paulo: Editora UNESP.
- Thorne, B. (1993). *Gênero e cultura infantil: Dinâmicas de poder e socialização* (2ª ed.). São Paulo: Martins Fontes.
- Yin, R. K.(2001). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. 2. ed. Porto Alegre: Bookman.
- Wacquant, L. (2002). *Corpo e alma: notas etnográficas de um aprendiz de boxe*. Rio de Janeiro.
- Zacarias, L. dos S. (2000). *Esporte e gênero: Reflexões a partir da teoria do processo civilizador*. Revista Conexões

APÊNDICES

Guião de entrevista

Identificar as manifestações de estigma social vivenciadas por mulheres fisiculturistas em

Maputo

1. Já sentiu algum tipo de julgamento ou preconceito por ser fisiculturista?
2. Quais são as situações mais comuns em que percebe esse estigma?
3. Como descreveria a reação das pessoas ao seu físico ou à sua profissão?
4. Já sofreu discriminação ou exclusão devido ao fisiculturismo?

Compreender como essas mulheres lidam com os desafios relacionados ao estigma em sua profissão

5. Quais são os desafios que enfrenta enquanto mulher fisiculturista?
6. Como esses desafios afectam sua vida pessoal e profissional?
7. Há apoio por parte da comunidade ou de sua família nesse processo?

Identificar as estratégias de resistência e afirmação utilizadas por mulheres fisiculturistas

8. Que estratégias utiliza para lidar com o estigma social?
9. Acredita que sua prática do fisiculturismo contribui para mudar percepções sociais?
10. Que mensagem gostaria de passar para mulheres que enfrentam situações semelhantes?

Termo de consentimento informado

Chamo-me Faquir Cassamo Assane, e sou estudante do curso de Licenciatura em Sociologia, na Faculdade de Letras e Ciências Sociais da Universidade Eduardo Mondlane. Para culminação do referido curso, levo a cabo um estudo subordinado a análise do tema "*Não é só carregar peso, é lidar também com o preconceito*": um estudo sobre o estigma sofrido pelas mulheres fisiculturistas profissionais em Maputo, 2025. Nesta, está anexado um breve questionário com uma variedade de questões relacionadas com o tema já referenciado. Por conseguinte, o seu apoio na resposta das questões será de elevado apreço. Caso tenha alguma dúvida ou se quiser saber mais sobre o estudo, por favor não hesite em contactar-me através do seguinte contacto: +258 847041185

A informação a ser recolhida destina-se, exclusivamente, à elaboração da monografia, uma das formas de culminação do curso de Licenciatura em Sociologia, na Faculdade de Letras e Ciências Sociais. Se concorda em participar de forma voluntária no estudo, por favor assinale com X as frases abaixo:

Confirmo que li e percebi a informação que consta neste documento e concordo plenamente em participar do estudo em causa (___).

Tive a oportunidade de ponderar a respeito da informação aqui apresentada e de fazer perguntas a respeito das mesmas, e estas foram satisfeitas (___).

Entendo que a minha participação neste estudo é voluntária, confidencial e anónima e que sou livre de deixar de participar do mesmo a qualquer momento sem necessidade de apresentação de justificações, bem como não seja obrigado a responder todas as perguntas que me são colocadas (___).

Concordo plenamente com o destino (elaboração da monografia de licenciatura) que será dado a informação por mim facultada (___).

Assinatura: _____

Data: ____/____/2025

Cronograma de actividades

		Período de execução das actividades											
		Jan.	Fev.	Mar.	Abr.	Mai.	Jun.	Jul.	Ago.	Set.	Out	Nov.	Dez.
Actividades													
Pesquisa bibliográfica		■	■										
Revisão da literatura				■	■	■	■	■	■	■	■		
Coleta de dados					■	■	■						
Análise dos dados								■	■	■			
Redação preliminar										■			
Revisão e correção										■			
Redação final										■			
Apresentação											■		

Orçamento

Produto	Quantidade	Preço unitário	Total
Transporte	10	28,00 MZN	280,00 MZN
Alimentação	10	100, MZN	1000, MZN
Impressão	15	5,00 MZN	75,00 MZN
Bloco de anotações	1	100,00 MZN	100, 00 MZN
Canetas	3	15,00 MZN	45,00 MZN
Gravador	1	7.000,00 MZN	7.000,00 MZN
Computador	1	9.000,00 MZN	9.000,00 MZN
Total	41	16248,00 MZN	17.500,00 MZN



FACULDADE DE LETRAS E CIÊNCIAS SOCIAIS

CREDENCIAL N°170/DRA-FLCS/ 2025

No âmbito da disciplina de Trabalho de Fim de Curso, credencia-se junto ao Ginásio Play, o Sr. **Faquir Cassamo Assane**, estudante do 4º ano do Curso de Licenciatura em Sociologia, para realizar o trabalho de recolha de dados sobre o tema “Fisiculturismo – uma profissão estigmatizada: um estudo sobre o estigma vivido pelas mulheres fisiculturistas profissionais em Maputo 2025.”

Agradece-se antecipadamente todo o apoio que lhe possa ser prestado para o bom andamento do trabalho.

Maputo, 12 de Junho de 2025

O Director Nacional Adjunto Para área de Graduação

Prof. Doutor Marliño Eugénio Mubai
(Professor Auxiliar)