

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS DE PINHEIRO
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA

TINARAH BÁRBARA SOARES MACHADO

FISICULTURISMO COMO CAMINHO DE AUTODESCOBERTA E RESILIÊNCIA:

Uma Análise das Experiências das Competidoras Brasileiras

Pinheiro

2025

TINARAH BÁRBARA SOARES MACHADO

FISICULTURISMO COMO CAMINHO DE AUTODESCOBERTA E RESILIÊNCIA:

Uma Análise das Experiências das Competidoras Brasileiras

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título/aprovação como Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão- Campus Pinheiro.

Orientadora: Profa. Dra. Rarielle Rodrigues Lima

Pinheiro

2025

Ficha gerada por meio do SIGAA/Biblioteca com dados fornecidos pelo(a) autor(a).

Bárbara Soares Machado, Tinarah.

FISICULTURISMO COMO CAMINHO DE AUTODESCOBERTA E
RESILIÊNCIA: : uma Análise das Experiências das
Competidoras Brasileiras / Tinarah Bárbara Soares Machado.
- 2025.

68 f.

Orientador(a): Rarielle Rodrigues Lima.

Monografia (Graduação) - Curso de Educação Física,
Universidade Federal do Maranhão, Pinheiro, 2025.

1. Fisiculturismo. 2. Mulheres. 3. Superação. 4.
Saúde Mental. 5. Transformação. I. Rodrigues Lima,
Rarielle. II. Título.

TINARAH BÁRBARA SOARES MACHADO

FISICULTURISMO COMO CAMINHO DE AUTODESCOBERTA E RESILIÊNCIA:

Uma Análise das Experiências das Competidoras Brasileiras

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado como parte dos requisitos necessários à obtenção do título/aprovação como Licenciada em Educação Física pela Universidade Federal do Maranhão- Campus Pinheiro.

Orientadora: Profa. Dra. Rarielle Rodrigues Lima

Aprovada em: ____/____/____

BANCA EXAMINADORA

Profa. Dra. Rarielle Rodrigues Lima (Orientadora)

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Profa. Me. Lurdilene dos Santos Pinheiro (Banca)

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Profa. Me. Fernanda Bernadeth Monteiro Ferreira (Banca)

Universidade Federal do Maranhão – UFMA

Dedico este trabalho a todos os atletas que, assim como eu, enfrentam desafios diários em busca de seus sonhos e objetivos. Que cada gota de suor, cada sacrifício e cada momento de superação sirvam como inspiração para aqueles que trilham o caminho do fisiculturismo e do esporte. Que possamos sempre encontrar força nas adversidades e continuar a lutar por nossas paixões, transformando nossas vidas e a de outros ao nosso redor. A vocês, que compartilham essa jornada, minha eterna gratidão e admiração.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a Deus por todo o amor e graça que me alcançam todos os dias. Sou grata por me lembrar constantemente de que sou uma filha amada, presenteando-me com uma família incrível. Minha bisavó e minha irmã foram os primeiros, seguidos por uma mãe o qual tenho um amor e admiração enorme, ela diz que nasceu pra ser mãe e disso eu não tenho dúvidas, junto veio meus irmãos e minha filha que somando tornaram-se meu suporte incondicional nessa jornada.

Agradeço profundamente à minha orientadora, Profa. Dra. Rarielle Rodrigues Lima, por sua orientação, apoio e incentivo ao longo de toda a pesquisa. Desde nosso primeiro contato, senti-me amparada. Sou sinceramente grata pelo suporte que me ofereceu durante os momentos de crise, por se disponibilizar a me guiar nesta jornada e por estar sempre pronta a ajudar. Além disso, valorizo imensamente a conversa que tivemos, que me proporcionou uma visão mais clara sobre o tema que me interessava. Mesmo quando eu ainda não sabia quais caminhos seguir, você sempre esteve disposta a me orientar. Obrigada por não desistir de mim!

Agradeço também à minha mentora, Profa. Ma. Gabrielly Goncalves, por me guiar em todo o processo de escrita. Sou grata pela sua paciência e pela disposição em abrir mão até dos seus momentos de folga para me ajudar, além das palavras de motivação que sempre me ofereceu. Lembro-me das vezes em que eu estava preocupada, perguntando: "Gabi, será que vai dar tempo?" E você sempre respondia: "Vai sim, menina! Agora você faz isso... e depois aquilo..." (risos). Sua expertise e dedicação foram essenciais para o desenvolvimento deste trabalho.

Não poderia deixar de agradecer todas as atletas que participaram da pesquisa, por compartilharem suas experiências e histórias de vidas, que enriqueceram significativamente este estudo. Sem a disposição e a coragem, este trabalho não teria sido possível.

Por fim, agradeço às minhas amigas, Jôse, Thais e Elayne, que me incentivaram e estiveram ao meu lado durante todo esse processo. Também sou grata ao meu coach, Edson, por cada palavra de encorajamento durante minhas preparações. Ele me ofereceu suporte em diversas áreas que transcenderam o treinamento físico, incluindo a preparação mental e a construção de confiança. Sua orientação foi fundamental para que eu pudesse enfrentar desafios com resiliência e acreditasse no meu potencial.

A todos, meu sincero muito obrigada!

*Nunca se tratou de mim, nem do que eu posso
fazer; Tudo é sobre você e para você, Jesus!*

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso teve como objetivo investigar a relação entre as pressões sociais e emocionais enfrentadas por mulheres no fisiculturismo e seu impacto no desenvolvimento pessoal, partindo da premissa de que o fisiculturismo vai além da estética, servindo como um campo de exploração de questões emocionais e sociais, especialmente para as competidoras brasileiras. A metodologia utilizada incluiu a coleta de dados por meio de entrevistas dos dias 29 de outubro a 03 de dezembro de 2024, permitindo uma análise profunda das experiências das atletas, cujos resultados revelam que o fisiculturismo é uma jornada de superação, resiliência e autodescoberta, onde as competidoras enfrentam desafios físicos e psicológicos, como a disciplina rigorosa e a luta contra a desistência. As histórias compartilhadas evidenciam como essas mulheres utilizam o esporte para romper barreiras emocionais e desenvolver uma nova percepção de si mesmas, contribuindo para uma compreensão mais profunda do impacto do fisiculturismo na vida das mulheres e ressaltando sua importância como uma ferramenta de empoderamento e transformação. A pesquisa abre espaço para futuras investigações sobre gênero e esporte, atuando na promoção da saúde mental e emocional, além de reforçar a necessidade de um suporte abrangente para as futuras gerações de atletas e pesquisadores, valorizando a profundidade das experiências no fisiculturismo.

Palavras-chaves: Fisiculturismo. Mulheres. Superação. Saúde mental. Transformação.

ABSTRACT

This undergraduate thesis aimed to investigate the relationship between the social and emotional pressures faced by women in bodybuilding and their impact on personal development, starting from the premise that bodybuilding goes beyond aesthetics, serving as a field for exploring emotional and social issues, especially for Brazilian competitors. The methodology included data collection through interviews from October 29 to December 3, 2024, enabling an in-depth analysis of the athletes' experiences. The results reveal that bodybuilding is a journey of overcoming challenges, resilience, and self-discovery, where competitors face physical and psychological challenges, such as rigorous discipline and the struggle against giving up. The shared stories highlight how these women use the sport to break through emotional barriers and develop a new perception of themselves, contributing to a deeper understanding of bodybuilding's impact on women's lives and emphasizing its importance as a tool for empowerment and transformation. The research opens avenues for future investigations into gender and sports, promoting mental and emotional health, and reinforcing the need for comprehensive support for future generations of athletes and researchers, valuing the depth of experiences in bodybuilding.

Palavras-chaves: Bodybuilding. Women. Overcoming challenges. Mental health. Transformation.

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	2
2. REFERENCIAL TEÓRICO	5
<i>2.1 O Fisiculturismo como Processo de Autodescoberta</i>	5
<i>2.2 Resiliência e Superação nas Competições de Fisiculturismo</i>	6
<i>2.3 A Jornada das Competidoras Brasileiras: Perspectivas e Desafios</i>	8
3. METODOLOGIA.....	10
<i>3.1 Referencial metodológico de análise.....</i>	11
<i>3.1.1 Categorias de Análise</i>	12
4. RESULTADOS E DISCUSSÃO	15
<i>4.1 Motivação para competir.....</i>	15
<i>4.2 Planos para o futuro.....</i>	18
<i>4.3 Resiliência</i>	20
<i>4.4 Histórias de superação</i>	22
<i>4.5 O culto ao corpo e suas fases</i>	25
<i>4.5.1 Fase do Bulking.....</i>	26
<i>4.5.2 A fase do Cutting</i>	27
<i>4.5.3 A fase da Peak Week.....</i>	29
<i>4.5.4 As fases da desidratação</i>	32
<i>4.6 Os ajustes finais: O grande dia da competição</i>	33
<i>4.6.1 No backstage: Campo de batalha mental</i>	34
<i>4.6.2 Nos palcos: Plataforma de realização pessoal.....</i>	36
<i>4.6.3 Pós apresentação: Busca de um padrão de perfeição</i>	37
5. CONCLUSÃO.....	41
6. EPÍLOGO	42
REFERÊNCIAS	44
APÊNDICE	48

O PROCESSO DE DESCOBERTA DE ATLETA-PESQUISADORA

Este trabalho tem como objetivo encerrar um ciclo que se iniciou em 2018 na Universidade Federal do Maranhão, no curso de Licenciatura em Educação Física, no Campus Pinheiro. Sempre fui uma aluna ativa na vida acadêmica, participando de grupos de pesquisa e extensão. Fui bolsista do PIBID (Programa Institucional de Bolsa de Iniciação à Docência), do PIBIC (Programa Institucional de Bolsas de Iniciação Científica) e voluntária no PET-Saúde, um programa multidisciplinar que prestava atendimentos nas comunidades quilombolas nas áreas de psicologia, enfermagem, medicina e educação física.

Durante esses atendimentos, percebi a necessidade de investigar os casos recorrentes de hipertensão arterial e como a atividade física poderia, ou não, melhorar a condição de saúde desses moradores. Conversei com meu orientador, que na época era o responsável pelo meu grupo de pesquisa, e apresentei a ideia. Juntos, começamos a trabalhar no projeto, escolhendo uma comunidade próxima da cidade para realizar as coletas.

Selecionamos os participantes e estávamos prestes a iniciar o projeto de intervenção com atividades físicas quando a pandemia de COVID-19 começou. As aulas foram suspensas, e não podíamos sair de casa, muito menos realizar intervenções no projeto. Com a demora para a normalização da situação, as amostras foram perdidas, o que me deixou arrasada. Essa frustração foi tão intensa que perdi completamente o interesse pelo assunto.

Com a paralisação das aulas presenciais, comecei a estagiar em uma academia. Sempre tive uma grande admiração pelo físico estético e aproveitava meu tempo livre para treinar, já que na pandemia havia ganhado muito peso, o que afetou bastante a minha autoestima. Nessa época também estava fazendo acompanhamento psicológico para a depressão, com a qual lido há mais de 15 anos, e recentemente havia descoberto os transtornos de ansiedade, resultado de toda a turbulência durante esse período.

Um casal de amigos, recém-formados como bodybuilder coach, começou a atender na preparação de atletas. Decidi, então, fazer uma consultoria com eles para dar início ao meu projeto de "corpo atlético". Iniciamos o treinamento, que foi a parte mais tranquila, pois sempre amei a academia e nunca tive preguiça de treinar. O desafio maior foi iniciar uma dieta, pesar minhas refeições e manter-me dentro do plano alimentar.

Mesmo não seguindo 100% o plano alimentar, consegui obter bons resultados. Com isso, recebi a proposta de participar de um campeonato amador, pensei eu: Se meu físico respondesse bem e se conseguisse suportar psicologicamente a preparação, eu participaria do próximo campeonato.

Em maio de 2021, iniciei o projeto, e meu corpo respondeu muito bem. Consegui suportar todo o processo, e assim, começou a preparação real para meu primeiro campeonato. Em julho de 2022, competi pela primeira vez no Maranhão, ficando entre os top 3 na minha categoria. A sensação de dever cumprido foi indescritível, pela primeira vez, iniciei algo e finalizei, o que me trouxe grande orgulho e um desbloqueio mental, entendi que poderia alcançar qualquer coisa que me propusesse a fazer.

Em dezembro do mesmo ano, competi pela segunda vez, novamente conquistando um top 3. Em janeiro de 2023, decidi parar de competir por um ano para focar em terminar minha faculdade. No entanto, meus planos não saíram como esperado. Comecei a ter muitas crises de ansiedade e depressão, e em quatro meses, engordei mais de 10 kg. Não percebi que a rotina e a disciplina do esporte eram fundamentais para lidar com minhas questões psicológicas. Em poucos meses, cheguei ao meu limite de depressão, entregando-me à doença, enfrentando crises de vômitos, insônia, compulsão alimentar e síndrome do pânico.

Busquei novamente apoio no fisiculturismo, retomei a terapia e decidi recomeçar minha jornada como atleta. No primeiro mês, consegui comer sem vomitar, dormia melhor e me sentia muito mais disposta. Minha qualidade de vida melhorou significativamente, e voltei a sentir felicidade, propósito e motivação para me envolver com a vida acadêmica e concluir minha graduação. Entrei em contato com a professora Rarielle Rodrigues e pedi sua orientação para meu trabalho de conclusão de curso. Após enfrentar diversas lutas internas e turbulências, desejava uma abordagem mais humana para minha pesquisa. Já havia passado por três orientadores em projetos voltados para exercício e saúde física, mas não me sentia mais conectada a esse meio. Para mim, trabalhar com pessoas vai além de dados e resultados; trata-se de vidas, não apenas de amostras científicas.

Decidida, comecei a participar do LIEPP, um laboratório interdisciplinar de estudos e pesquisas pedagógicas coordenado pela minha orientadora. Na primeira reunião do grupo, senti que pertencia a algo novamente. As diversas histórias e linhas de pesquisa, tão divergentes e convergentes ao mesmo tempo, me inspiraram. Iniciou-se a "batalha" pela escolha do tema; queria falar sobre mulheres, mas não sabia exatamente como. Comecei e finalizei várias propostas enquanto me preparava para um possível campeonato de fisiculturismo.

Em setembro de 2023, após cinco meses de retorno, já havia perdido 10 kg e alcançado um físico impressionante, mas ainda não tinha sucesso na definição do tema da minha pesquisa. Com o foco no esporte, era difícil me concentrar em qualquer outra coisa. Nesse mesmo mês, fui a São Luís para competir no campeonato maranhense de fisiculturismo, onde conquistei o

primeiro lugar em todas as categorias e o prêmio máximo da noite, o Overall, garantindo uma vaga nos eventos mais concorridos do Brasil, o Arnold Classic e o Olympia Amador em 2024.

Embora estivesse radiante com essa conquista, sentia uma frustração profunda por não conseguir avançar na escolha do meu tema. Desmotivada, considerei desistir novamente e concentrei todas as minhas energias no trabalho fora da universidade. Com o recesso das aulas e as reuniões do grupo suspensas, encontrei uma desculpa perfeita para evitar minha orientadora. Sentia vergonha, pois ela acreditava tanto em mim, e eu não conseguia corresponder a essa expectativa.

O ano de 2024 começou, trazendo novas metas e preparações para campeonatos. Cheguei a pensar em contratar alguém para fazer meu TCC, pois não conseguia conciliar a escrita com meu trabalho, as responsabilidades como mãe e a rotina de atleta. Foi então que minha orientadora sugeriu que eu escrevesse sobre fisiculturismo. "Escreva o que?", pensei. Ela completou: "Já que você está em preparação, faça um diário. Anote tudo: suas experiências, sentimentos e dificuldades, desde as preparações até o momento em que sai do palco. Vamos pensar juntas no que fazer com essas informações." Achei a ideia fantástica e confesso que fiquei emocionada com sua atitude. Independentemente de realizar ou não o trabalho, isso não mudaria nada na vida dela, mas a sua atitude mudou a minha.

Venho de uma realidade de abandono — minha mãe me deixou quando eu tinha entre três e quatro anos e foi para outro estado — ter alguém que acredita em mim e não desiste, mesmo quando sinto que não tenho nada a oferecer, é uma demonstração profunda de amor para mim.

Diante das experiências que vivi, surgiu o tema na necessidade de entender os aspectos emocionais e motivacionais que levam uma pessoa "comum", como eu, a se tornar uma atleta de fisiculturismo. Esse esporte proporciona uma jornada de autodescoberta e transformação pessoal, englobando resiliência, disciplina e a busca por um propósito. O fisiculturismo é, essencialmente, uma trajetória de superação e evolução contínua. Trata-se de uma luta interna, tanto física quanto psicológica, onde enfrentamos o cansaço, a fome, a sede e a tentação de desistir. É realizar mais uma repetição quando acreditamos ter atingido nosso limite, completar mais uma hora de cardio mesmo com os pés inchados, recusar convites para não sair da dieta. Esse trabalho tem o intuito de contribuir para os trabalhos realizados nas perspectivas relacionadas à saúde mental e atividade física, podendo ser aprimorada por outros estudantes, tanto do curso de Educação Física quanto de outras áreas, visto que o tema é abrangente

1. INTRODUÇÃO

Na sociedade moderna surge um novo interesse pelo físico musculoso que vai além de auto defesa ou instinto de sobrevivência, há uma crescente preocupação com a imagem corporal e a busca por um corpo que esteja dentro dos padrões de beleza. O fisiculturismo, também conhecido como bodybuilding ou culto ao corpo, se manifesta na busca incessante por um padrão ideal de musculatura, definição e estética corporal. As apresentações são organizadas e regulamentadas pela Federação Internacional de Fisiculturismo & Fitness (IFBB), e são julgadas através de poses e coreografias em competições que ocorrem em todo o mundo (Carbone; Nobre; Brandão, 2024).

O esporte não é apenas uma atividade física, mas também um fenômeno cultural que envolve a construção da identidade e da subjetividade dos seus adeptos, podendo influenciar e reforçar normas sociais de beleza gerando assim, uma pressão constante para atender a esses padrões, o que pode impactar negativamente na autoestima e a qualidade de vida dos indivíduos (Carbone; Nobre; Brandão, 2024).

As atletas fisiculturistas em especial, frequentemente enfrentam desafios acerca das normas tradicionais de feminilidade onde devem ter corpos magros e tonificados e não excessivamente musculosos, indo em contra partida ao próprio esporte, já que o intuito é desenvolver um corpo hipertrofiado e definido. Ao se dedicarem a essa prática esportiva, muitas são vistas como transgressoras das normas de beleza femininas, o que pode levar a críticas e estigmatização (Dos Santos *et al.*, 2024).

O culto ao corpo é um fenômeno que reflete e reforça normas sociais sobre a aparência, influenciando a forma como as pessoas, especialmente mulheres, percebem e se relacionam com seus próprios corpos (Barata, 2024). Muitas delas se submetem a processos rigorosos de treinamento, dieta restrita, uso de hormônios e fármacos para alcançar padrões de beleza específicos do esporte. Essa busca pode resultar em uma relação complexa com a autoimagem que segundo Moreira (2024) é a percepção que o indivíduo tem de si mesmo, sendo influenciada por diversos fatores sociais, culturais e emocionais.

Essa dinâmica pode provocar tanto empoderamento, ao romper padrões de gênero, quanto desafios relacionados à autoestima. À medida que os atletas navegam entre a afirmação de suas identidades corporais e a busca por aceitação social dentro do esporte, um fator motivacional se torna evidente.

Estudos realizados por Aires e Luiz (2022) indicam que existe uma motivação específica que impulsiona a adesão ao treinamento para competições de fisiculturismo. Embora uma

pessoa possa seguir um bom regime de treinamento ou uma dieta restritiva, poucos conseguem manter esse estilo de vida por cinco, dez anos ou mais. Nesse contexto, a motivação se manifesta em ações que vão além da vontade ou das razões para agir. Dessa forma, os fisiculturistas podem ter diferentes motivos para iniciar, manter e planejar suas rigorosas rotinas de treino. Essa relação entre motivo e ação é um aspecto que merece ser investigado mais a fundo.

O fisiculturismo feminino, desde seu surgimento no final do século XX, tem ganhado cada vez mais admiradores e adeptas. Inicialmente, as mulheres eram vistas como frágeis e incapazes de praticar esportes que envolvessem força física. No entanto, com o tempo, elas começaram a desafiar esses estereótipos, desenvolvendo corpos fortes e musculosos e participando de campeonatos. Assim, as atletas buscam afirmar sua identidade, rompendo com a dicotomia entre musculatura e feminilidade (Monaco, 2016). Com a evolução do esporte, surgiu a necessidade de criar categorias que atendessem às variações nos estilos e nos padrões corporais. Isso permitiu que mais mulheres encontrassem seu lugar no fisiculturismo (Santos, 2021). Desse modo, como principais categorias femininas temos:

- **Bikini:** Esta categoria enfatiza uma aparência mais estética e menos muscular. As competidoras são avaliadas com base na simetria, na definição muscular moderada e na apresentação geral.
- **Wellness:** Essa categoria é dominada por brasileiras. Focada em um corpo mais curvilíneo e com maior volume nas pernas e glúteos, esta categoria é uma das mais recentes e tem ganhado popularidade entre as competidoras.
- **Figure:** Semelhante ao Bikini Fitness, mas com um foco um pouco maior no volume e definição muscular. As competidoras devem ter um físico tonificado, mas não tão musculoso quanto o da categoria Bodybuilding.
- **Women's Physique:** Esta categoria é caracterizada por físico mais musculoso e definido do que o Figure Fitness, com uma ênfase significativa no desenvolvimento muscular, especialmente nos membros superiores e inferiores;
- **Women's Bodybuilding:** Esta é a categoria mais musculosa e definida do fisiculturismo feminino, caracterizada pelo alto nível de desenvolvimento muscular em todos os grupos musculares, chegando próximo ao que seria um físico tradicionalmente definido como masculino.

Os critérios técnicos avaliados incluem simetria, proporção, tom muscular, beleza física, pele e cabelos saudáveis, confiança e atitude no palco. Worldwide Rules- National Physique Committee (NPC)/ (International Federation of Bodybuilding and Fitness - IFBB)

O fisiculturismo, muitas vezes é visto apenas como uma prática esportiva voltada para a estética, no entanto, revela-se como um campo rico para a exploração de questões emocionais e sociais. As mulheres em especial enfrentam não apenas desafios físicos que o esporte impõe, mas também pressões sociais e emocionais que podem impactar profundamente suas jornadas. Diante desse contexto, este trabalho busca investigar a relação entre essas pressões e o desenvolvimento pessoal das atletas. Assim, a pergunta que orienta esta pesquisa é: "Como as pressões sociais e emocionais influenciam a jornada de autodescoberta e resiliência das competidoras de fisiculturismo no Brasil?"

A compreensão dos fatores que motivam as atletas a se dedicarem intensamente a essa prática pode contribuir para um diálogo mais inclusivo e diversificado dentro do campo dos estudos de gênero e esportes, onde o fisiculturismo oferece às mulheres uma forma de expressar força, controle e autonomia sobre seus corpos, desenvolvendo autoafirmação e empoderamento. Em relação à saúde mental, ao investigar esses aspectos, o trabalho pode oferecer insights valiosos para profissionais da área de Educação Física, psicologia e saúde, além de contribuir para a formação de uma mentalidade menos estereotipada acerca do esporte e suas práticas.

Esta pesquisa encontra-se dividida em quatro partes. A primeira, no tópico uma metodologia, descrevemos os sujeitos da pesquisa, detalhando o perfil dos participantes, os instrumentos de coleta utilizados para reunir os dados necessários e abordamos o referencial metodológico de análise, que inclui as categorias de análise que orientarão a interpretação dos resultados.

No tópico dois de resultados e discussão, discutimos diversos aspectos relevantes, começando pela motivação para competir, seguida dos planos para o futuro dos competidores. A resiliência é explorada em profundidade, assim como histórias de superação que ilustram a jornada dos participantes. Foi realizada uma nova subdivisão para melhor compreensão das fases pelos quais todos os atletas devem passar até a culminância do palco, incluindo a fase do bulking, cutting, peak week e desidratação.

Ainda no mesmo tópico, discutimos os ajustes finais no grande dia da competição, abordando o que ocorre no backstage, a experiência nos palcos, a busca por um padrão de perfeição após a apresentação e a reflexão sobre o momento das finais. Na seção três, nota do pesquisador, são apresentadas reflexões pessoais do pesquisador sobre o processo de pesquisa e as descobertas realizadas ao longo do estudo. Por fim, na conclusão, são apresentados os principais achados da pesquisa, os contributos finais, as limitações do estudo e sugestões para futuras linhas de investigação.

2. REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 O Fisiculturismo como Processo de Autodescoberta

O fisiculturismo é mais do que uma prática esportiva externa para o aprimoramento físico; trata-se de um processo que une disciplina, autodesenvolvimento e transformação pessoal. Ao buscar a excelência corporal por meio de treinos rigorosos e controle alimentar detalhado, os praticantes não apenas modificam seus corpos, mas também constroem narrativas de esforço, resiliência e superação. No caso das mulheres, especialmente no contexto brasileiro, o fisiculturismo desafia padrões tradicionais de beleza e oferece um caminho singular para o empoderamento, mesmo em um ambiente que frequentemente questiona o papel feminino no esporte (Gonçalves, 2021)

Como prática esportiva, o fisiculturismo é definido pela busca do desenvolvimento máximo da musculatura, destacando simetria, proporção e estética (Haluch, 2018). Entretanto, seu impacto vai além do físico, alcançando dimensões socioculturais importantes. Através da disciplina envolvida pelo esporte, os atletas desenvolvem uma relação íntima com seu corpo, transformando-o em um símbolo de suas conquistas e resiliência. Para as mulheres, essa jornada carrega um significado ainda mais profundo, pois exige a superação de preconceitos relacionados à presença feminina em um esporte tipicamente associado aos homens (Souza, 2020).

Nesse contexto, Lima (2013) traz a discussão a forma que as mulheres utilizam o esporte para desafiar padrões de beleza e encontrar um novo sentido de identidade. A experiência diária de treinar, planejar dietas e se preparar para competições redefinirá a forma como as competidoras se veem e se posicionam no mundo. A prática vai além da estética corporal: ela molda a autopercepção, conectando força física com fortalecimento emocional. Para muitas concorrentes, cada etapa de preparação para competições representa uma oportunidade de explorar e reafirmar sua identidade, desafiando não apenas as mesmas, mas também os padrões sociais que os cercam.

O processo de preparação no fisiculturismo é, em essência, uma jornada de autoconhecimento. Marques (2021) afirma que a busca pela perfeição física do esporte está ligada a questões de identidade e autovalorização. Os treinos extenuantes, dietas controladas e desafios constantes forçam os atletas a confrontar seus limites físicos e emocionais. Cada conquista no esporte reflete um esforço consciente de superação, revelando vulnerabilidades e

potencialidades. Essa jornada, embora árdua, permite aos competidores descobrir aspectos de si mesmos que vão além do físico, promovendo um equilíbrio entre corpo e mente.

Para os concorrentes brasileiros, o cenário ainda é mais desafiador. O fisiculturismo feminino no Brasil enfrentou barreiras culturais e sociais que muitas vezes associam o esporte a estigmas sobre a imagem da mulher musculosa. Mesmo assim, esses atletas encontram no esporte uma forma de resistir e construir narrativas de empoderamento. A superação desses desafios reforça a resiliência das concorrentes, que continuam a demonstrar que a força física pode ser um reflexo direto da força emocional (Gouvêa, 2003)

Além disso, o fisiculturismo promove habilidades como foco, resiliência e controle emocional, fundamentais tanto no esporte quanto na vida. Essa prática permite que as atletas lidem com pressões externas e internas, enquanto descobrem novas maneiras de superar adversidades (Silva, 2020). Para muitas concorrentes, uma jornada no fisiculturismo se torna uma metáfora de vida: um ciclo contínuo de desafios, aprendizados e vitórias que fortalece não apenas o corpo, mas também o espírito.

Assim, o fisiculturismo é mais do que uma busca por troféus ou títulos; é uma jornada de autodescoberta e resiliência. As mulheres brasileiras que escolhem esse caminho não apenas transformam seus corpos, mas também inspiram novas formas de ver e viver o esporte, desafiando paradigmas e construindo um legado de força e superação.

2.2 Resiliência e Superação nas Competições de Fisiculturismo

O fisiculturismo exige dos seus praticantes uma resiliência ímpar. Trata-se de uma modalidade que, além de exigir um preparo físico extenuante, desafia constantemente a força mental e emocional dos competidores. Gonçalves (2021) discute em seu trabalho que as competições, que excluem a apresentação de um corpo em perfeitas condições estéticas e de simetria, são apenas o ápice de uma longa jornada marcada por sacrifícios, desafios e superação. Nesse processo, a resiliência se torna não apenas uma qualidade interessante, mas um elemento indispensável para a trajetória de sucesso no esporte.

A resiliência no fisiculturismo começa na rotina diária de preparação. Alimentação rigorosa, treinos intensos e a necessidade de manter a disciplina em um ambiente muitas vezes hostil coloca à prova a determinação dos atletas. Para as mulheres, os desafios são ainda mais acentuados devido às pressões sociais e aos preconceitos que frequentemente acompanham a prática esportiva feminina. A superação dessas adversidades exige não apenas resistência física,

mas também a capacidade de manter o foco e a motivação mesmo diante de dificuldades significativas (Lima, 2013).

Além das exigências físicas, o fisiculturismo impõe desafios emocionais intensos. O desgaste mental causado por dietas restritivas, horários inflexíveis e a necessidade de conciliar o esporte com outras responsabilidades pode levar à exaustão. No entanto, é nesse contexto que os atletas desenvolvem habilidades de autocontrole e inteligência emocional. A capacidade de gerenciar expectativas, lidar com críticas e manter a confiança no próprio desempenho torna-se um diferencial para aqueles que alcançam o sucesso no esporte (Sabino, 2007)

As adversidades enfrentadas pelos competidores vão além do treinamento e da dieta. Questões como a pressão estética, a competição acirrada e, em muitos casos, a falta de apoio social ou financeiro, são constantes na trajetória dos fisiculturistas. Para as mulheres, existe ainda o desafio adicional de navegar em um cenário que frequentemente questiona a feminilidade de quem escolhe construir corpos musculosos. Mesmo assim, muitos concorrentes utilizam essas dificuldades como combustível para sua resiliência, transformando barreiras em oportunidades de crescimento e fortalecimento (Goellner, 2005).

O impacto psicológico do fisiculturismo também não pode ser ignorado. A busca pela perfeição física, combinada com a avaliação constante por juízes, público e até por elas mesmas, exige um equilíbrio emocional significativo. Nesse sentido, Gouvêa (2003) relata a contribuição do esporte para o desenvolvimento de uma mentalidade de crescimento, onde cada obstáculo é visto como uma oportunidade de aprendizado. O fortalecimento da resiliência ocorre não apenas no palco das competições, mas em cada etapa da preparação, reforçando a ideia de que o processo é tão importante quanto o resultado final.

As concorrentes brasileiras do fisiculturismo ilustram essa dinâmica de maneira exemplar. Enfrentando desafios culturais e estruturais, eles estão começando a conquistar espaço e respeito em um esporte que exige muito mais do que força física. Suas histórias são marcadas pela superação de adversidades e pela construção de narrativas que inspiram outras mulheres a desafiar os limites pela sociedade (Sabino, 2007).

Em resumo, o fisiculturismo é um terreno fértil para o desenvolvimento da resiliência. Cada sacrifício e desafio superado pelos competidores fortalece não apenas seus corpos, mas também suas mentes. Nesse processo, elas provam que a verdadeira força está na capacidade de enfrentar e superar adversidades, tornando-se exemplos vivos de determinação, coragem e superação.

2.3 A Jornada das Concorrentes Brasileiras: Perspectivas e Desafios

A jornada das concorrentes brasileiras no fisiculturismo é marcada por uma rica combinação de determinação, desafios culturais e conquistas pessoais. Araes e Mélo (2020) trazem uma análise para além da busca pela excelência física, mostrando que elas enfrentam um percurso repleto de adversidades que vão desde estigmas sociais até a carência de apoio financeiro e estrutural. Nesse contexto, a prática esportiva torna-se um símbolo de resistência, superação e transformação, destacando a força dessas atletas em um cenário competitivo muitas vezes desfavorável.

O primeiro grande desafio enfrentado pelas concorrentes brasileiras é uma quebra de estereótipos de gênero. Em uma sociedade que ainda associa a imagem da mulher a padrões de feminilidade delicados, o fisiculturismo feminino desafia normas culturais profundamente enraizadas. Mulheres que escolhem essa modalidade precisam constantemente especificar suas escolhas e lidar com críticas que questionam sua aparência e sua identidade. Apesar disso, muitos encontram no esporte uma forma de empoderamento, redefinindo conceitos de beleza e força (Gonçalves, 2021)

Além das barreiras culturais, a falta de apoio financeiro é outro obstáculo significativo. Competir no fisiculturismo exige um elevado investimento em alimentação especializada, suplementos, treinadores, trajes de competição e inscrições em campeonatos. Para muitos atletas, o custo é ampliado pela ausência de patrocinadores e pelo reconhecimento limitado do esporte no Brasil. Essa realidade força os competidores a equilibrar jornadas de trabalho, estudos e treinos intensivos, evidenciando sua resiliência e comprometimento com o esporte (Lima, 2013).

A jornada das concorrentes brasileiras também está marcada pela falta de visibilidade do fisiculturismo feminino. Diferentemente de outras modalidades esportivas, que recebem maior cobertura midiática, o fisiculturismo ainda é pouco explorado nos grandes veículos de comunicação. Isso limita o alcance dos atletas, restringindo suas oportunidades de obter reconhecimento público e de inspirar outras mulheres a participarem no esporte. No entanto, as plataformas digitais têm se exibidas aliadas poderosas, permitindo que os concorrentes compartilhem suas histórias e alcancem um público mais amplo Barata (2024).

Outro aspecto relevante é o impacto psicológico da jornada. A pressão para alcançar um padrão físico específico, aliada ao julgamento constante de juízes e do público, pode gerar uma carga emocional significativa. Apesar disso, as concorrentes desenvolvem habilidades fundamentais, como autocontrole, resiliência e uma mentalidade de crescimento, que ajudam a

enfrentar os desafios com coragem. Essas competências não apenas beneficiam no esporte, mas também na vida pessoal e profissional.

Apesar dos desafios, a trajetória dos concorrentes brasileiros no fisiculturismo é repleta de conquistas e aprendizados. Muitas delas têm se destacado em campeonatos nacionais e internacionais, provando que, mesmo diante de adversidades, é possível alcançar a excelência Barata (2024). Suas histórias refletem a força de vontade e a determinação para prosperar em um ambiente competitivo e exigente.

Assim, a jornada das competidoras brasileiras no fisiculturismo vai além do esporte. É uma trajetória que envolve a superação de barreiras, a construção de novas narrativas e a inspiração de outras mulheres para desafiar limites. Essas atletas não apenas moldam seus corpos, mas também transformam realidades, tornando-se símbolos de resistência e determinação em um cenário esportivo que ainda busca consideração plenamente sua importância.

3. METODOLOGIA

Este trabalho tem como norte o viés de natureza qualitativa. Por esse ângulo a pesquisa qualitativa elucida que a representação numérica não é o único método de pesquisa, todavia pode caracterizar e compreender determinados grupos sociais, organizações, ciclos de vivências etc. também pode ser entendido como uma forma de pesquisar e obter dados sobre determinado objeto de estudo (Goldenberg, 1997). Com relação à pesquisa qualitativa Deslauriers (1991) esclarece que o pesquisador é ao mesmo tempo o sujeito e o objeto de suas pesquisas, o que se revela interessantíssimo no que diz respeito à pesquisa científica.

A evolução da pesquisa é essencial, portanto, o pesquisador tem conhecimentos que precisam ser parciais que auxiliarão na busca do objetivo central da amostra, que tem como finalidade produzir informações, noções e dados que possam ser otimizados e ilustrativos, mesmo que sejam pequenos ou grandes, o que importa é que tenha capacidade de produzir novos horizontes para a pesquisa (Deslauriers, 1991).

As características mais importantes de uma pesquisa qualitativa são: 1) o investigador/pesquisador é o mecanismo principal; 2) é uma pesquisa de caráter mais descritivo; 3) o interesse é maior na sistemática da pesquisa; 4) a análise dos dados é de forma indutiva; e por fim 5) o significado dos eventos estudados é de crucial relevância dentro do contexto da pesquisa. (Bogdan; Biklen, 1994). Outra característica interessante na pesquisa de abordagem qualitativa é o tamanho da amostra que não precisa ser necessariamente alto. Em geral, quando os dados se tornam significativamente repetitivos, pode-se considerar a amostra suficiente.

Cabe ao pesquisador tomar essa decisão (Leopardi, 2001). Conquanto, observa-se na pesquisa qualitativa a preocupação com as particularidades de uma realidade que não pode ser quantificada, centraliza-se na clareza e explicação dos processos existentes nas relações sociais. Por esse e outros motivos a pesquisa qualitativa se encaixa perfeitamente a este trabalho, possibilitar assim a coleta dos dados e análises profundas acerca da temática a ser investigada.

Esta pesquisa se enquadra em uma perspectiva descritiva. As pesquisas descritivas de acordo com Gil, (2002). têm como objetivo primordial a descrição das características de determinada população ou fenômeno ou, então, o estabelecimento de relações entre variáveis. Suas características mais significativas estão na utilização de técnicas padronizadas de coleta de dados, tais como o questionário e a observação sistemática.

Os dados desta pesquisa foram coletados entre os dias 29 de outubro até 03 de dezembro de 2024 por meio de um questionário aberto via formulário eletrônico pela plataforma *Google Forms* aplicado com 12 fisiculturistas. O questionário foi aberto pois permite que as

participantes expressem suas percepções e experiências de forma livre, sem as restrições de respostas predefinidas. Isso possibilita a obtenção de dados mais detalhados e variados, refleti a diversidade de pensamentos e sentimentos (Bortolozzi, 2020).

Ao não limitar as respostas a opções específicas, os questionários abertos incentivam a revelação de perspectivas e insights que os pesquisadores podem não ter antecipado. Essas entrevistas possibilitam explorar as percepções e motivações das atletas de forma mais detalhada. Este tipo de questionário permite uma análise aprofundada das respostas, e possibilita a identificação de temas recorrentes, padrões e singularidades que podem informar a prática pedagógica e futuras pesquisas (Filippo; Pimentel; Wainer, 2011).

O questionário foi elaborado com linguagem clara e acessível. A pesquisa garantiu a confidencialidade e o anonimato das respostas das entrevistadas. Foi enviado um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido aprovado no comitê de ética de acordo com a resolução CNS 7.046.443, onde atletas foram informados de que sua participação era voluntária e que poderiam optar por não responder a qualquer pergunta sem consequências negativas. Ao utilizar questionários abertos, contribuem para uma compreensão mais profunda do fisiculturismo feminino e das dinâmicas que o envolvem, enriquecendo o debate sobre gênero, saúde e esporte das mulheres que nele participam.

3.1 Referencial metodológico de análise

A análise de questionário aberto foi realizada por meio da metodologia de análise de conteúdo, conforme proposta por Bardin (2011). Esta técnica permitiu a categorização das respostas dos participantes, identificar temas recorrentes e padrões de resposta. Segundo a autora, a Análise de Conteúdo tem como objetivo examinar o que foi comunicado durante uma investigação, para desenvolver e apresentar interpretações sobre um objeto de estudo. A análise do material coletado é conduzida por meio de um processo rigoroso, que segue as etapas estabelecidas por Bardin (2011): Pré-análise, Exploração do material e Tratamento dos resultados.

Nesse sentido, a análise de conteúdo é entendida como um conjunto de técnicas de:

Análise das comunicações, que visa obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitem as inferências de conhecimentos relativos de condições de produção/recepção (variáveis inferidas) destas mensagens (Bardin, 2004, p. 41).

É entendida como um conjunto de ferramentas metodológicas, em contínuo aprimoramento, destinadas a analisar diversos tipos de conteúdo, sejam eles verbais ou não-

verbais, por meio de uma sistematização dos métodos aplicados na análise de dados.

A técnica de pesquisa Análise de Conteúdo defendida por Bardin (2011) se estrutura em três fases: 1) pré-análise; 2) exploração do material, categorização ou codificação; 3) tratamento dos resultados, inferências e interpretação. A validade dos resultados da pesquisa decorre de uma coerência interna e sistemática entre essas fases, onde o rigor na organização da investigação evita ambiguidades e se estabelece como uma premissa fundamental.

Dentre os diversos procedimentos utilizados e com base nas concepções e declarações obtidas por meio do questionário, foi possível identificar indicadores temáticos para serem categorizados nas fases seguintes. Assim, o método empregado nesta pesquisa consistiu em selecionar os pontos principais das respostas ao questionário, de modo a atender aos objetivos do nosso estudo, para categorizar como subtemas na fase de codificação do material.

Seguindo essa orientação, o Quadro 02 apresenta os elementos de marcação que caracterizam os indicadores desse estudo, com as palavras que apareceram com mais frequência no estudo. Vejamos o Quadro 02.

Quadro 01: Unidades de registro das falas dos entrevistados

Unidades de Registro	Nº de ocorrência das palavras
Ansiedade	21
Trabalho	13
Cansaço	7
Medo	7
Felicidade	6
Gratidão	5
Superação	5
Confiança	4

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Conforme destacado no quadro, os números à frente das Unidades de Registro indicam a frequência com que a palavra foi repetida, para servir metodologicamente como elementos de comprovação em relação aos objetivos estabelecidos na pesquisa. Vale ressaltar que a unidade de registro "Ansiedade" (com maior número de repetições) mencionada várias vezes, especialmente em relação a preparação e a competição, reflete as pressões e as expectativas que as atletas sentem durante esse período.

3.1.1 Categorias de Análise

Adiante, a análise de conteúdo também enfatiza a exploração do material, uma etapa

que visa à categorização ou codificação no estudo. Nessa fase, a descrição analítica valoriza o estudo aprofundado, guiado pelas hipóteses e referenciais teóricos (Mozzato; Grzybovski, 2011). A definição das categorias é feita, para identificar os elementos que constituem uma analogia significativa na pesquisa.

Dessa forma, a análise categorial envolve o desmembramento e o subsequente agrupamento ou reagrupamento das unidades de registro do texto. A repetição de palavras e/ou termos pode ser a estratégia adotada no processo de codificação, e criar assim as unidades de registro e, posteriormente, as categorias de análise iniciais. É importante destacar que, dentro da análise de conteúdo, as categorias podem ser definidas a priori ou a posteriori (Bardin, 2010).

Neste estudo, optou-se por uma definição a posteriori, uma vez que as categorias foram construídas com base em resultados progressivos, ou seja, formadas após o tratamento e sistematização de elementos (frases e palavras). No quadro abaixo, estão listadas as categorias da análise, e a significância das palavras e termos extraídos das entrevistas, do qual utilizamos:

Quadro 02: Categorias

Nº	CATEGORIAS
1	Motivação para competir
2	Planos para o futuro
3	Resiliência
4	Histórias de superação
5	O culto ao corpo e suas fases
6	Fase do Bulking
7	A fase do Cutting
8	A fase da Peak Week
9	A fase Desidratação
10	Os ajustes finais: O grande dia da competição
11	No backstage: Campo de batalha mental
12	Nos palcos: Plataforma de realização pessoal
13	Pós apresentação: Busca de um padrão de perfeição

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Houve a consolidação de 13 subcategorias que fornecem informações por meio de um conjunto de expressões extraídas do documento e guiadas por um conceito ou inferência norteadora (Fossá, 2003).

As categorias desta pesquisa foram descritas de acordo com a interpretação das entrevistas e dos conceitos teóricos, o que possibilitou a formação das categorias intermediárias. Também foi considerado um conceito norteador, que tem como objetivo fornecer uma breve descrição das categorias identificadas e exploradas. Vale ressaltar que esse conceito é construído com base nos achados e significados epistemológicos da pesquisa. As respostas do questionário foram organizadas em categorias pré-estabelecidas, baseadas nos objetivos da

pesquisa nas seguintes categorias finais já destacadas no Quadro 02.

A seguir evidenciamos um exemplo final após as categorizações:

Quadro 03: Categoria finais- questionamento 15/16

CATEGORIA: Motivação para competir	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Autossuperação	<i>“Por achar incrível o poder de autossuperação diária e a evolução tanto física quanto mental”, “A autossuperação é viciante!”</i>
Desafios	<i>“Sai da obesidade e queria ver até onde conseguiria, hoje o esporte é minha maior paixão.”, “Continuar me desafiando e trazer mais visibilidade para meu trabalho”</i>
Propósito	<i>“Devido ao tempo de treino, eu precisava dar uma sentindo a mais pra minha dedicação”</i>
Disciplina	<i>“A capacidade que adquirimos quando descobrimos que através da disciplina, conseguimos alcançar coisas e lugares inimagináveis.”</i>
Missão de vida	<i>É meu estilo de vida. [...] mas permanecer também diz respeito a missão de vida, carreira profissional envolvida com o esporte. “Faz parte da minha vivência.”, “Eu amo viver isso”, “Sonho realizado e vontade de chegar no lugar tão sonhado.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Esse processo nos ajudou a entender melhor o propósito das mensagens dos entrevistados e a identificar elementos de significação que não tínhamos previamente. A produção de conhecimento, derivada das percepções dos participantes, foi viabilizada pelo detalhamento rigoroso e sistemático da técnica de Análise de Conteúdo, para respeitar suas fases, métodos de tratamento e interpretação. Como afirmou Bardin (2004), a aplicação sistemática e objetiva dos procedimentos garante a validade e a confiabilidade dos resultados da pesquisa.

4. RESULTADOS E DISCUSSÃO

A amostra é composta por 12 mulheres atletas de fisiculturismo, divididas nas seguintes categorias: oito na categoria *Wellness*, duas na categoria *Bikini* e duas na categoria *Figure*. Elas residem em diferentes estados do Brasil, como Maranhão, Santa Catarina, Pará, Minas Gerais e São Paulo. As participantes têm idades que variam entre 26 e 41 anos, sendo 50% delas mães, com 1 a 3 filhos. Além de suas atividades como atletas, elas exercem diversas profissões, incluindo personal trainer, auxiliar administrativo, nutricionista, empresária, biomédica, funcionária pública, pesquisadora e confeitadeira. Possuem uma diversidade de experiências e tempos dedicados à prática de musculação entre de 2 a 15 anos com 2 a 3 horas de treino diário. Essa dedicação está relacionada a diversos fatores, como a busca por saúde física e mental, estética, superação pessoal ou até mesmo um recomeço de vida.

As atletas de fisiculturismo apresentam experiências variadas em competições, com tempos de participação que variam de 5 meses a 6 anos, competindo entre 1 a 3 vezes por ano. Muitas delas foram introduzidas no esporte por amigos ou por outros atletas que as apresentaram ao fisiculturismo, além de contarem com o apoio de familiares, como mães e irmãos, que já estavam envolvidos na prática ou que as levaram a assistir a competições. No entanto, essas atletas enfrentam diversas dificuldades para manter-se constante no esporte, que incluem a conciliação entre a vida profissional e os treinos, além de questões pessoais e de saúde.

O questionário enviado às participantes continha um total de 29 questões. As perguntas de 1 a 14 e 17 foram destinadas a conhecer o perfil das atletas, abordando aspectos como nome, gênero, idade, ocupação, estado civil, tempo de treinamento, categoria no esporte e duração da participação em competições, entre outros. Essas perguntas estão anexadas ao final do trabalho.

A pergunta 15 e as de 16 a 29 foram utilizadas para discutir os resultados, pois proporcionavam uma compreensão mais profunda do fisiculturismo feminino e das dinâmicas que envolvem as emoções, motivações e as relações que as atletas estabelecem com seus corpos e com a prática esportiva. Essa abordagem enriquece o debate sobre gênero, saúde e o papel das mulheres no esporte.

4.1 Motivação para competir

Quando se fala de comportamento motivacional, pesquisas revelam que a motivação pode estar relacionada a força internas (automotivação, ou motivação intrínseca) como por exemplo a busca pela sua profissionalização no esporte, ou externas (motivação extrínseca) onde o ambiente que a pessoa vive a influência direta ou indiretamente como exemplo, os feedbacks do coach apresentando sua evolução na categoria (Caldana ,2023).

Ao serem questionadas a respeito dos motivos pelos quais iniciaram e permaneceram no esporte, a pesquisa revelou diversas razões que impulsionaram sua dedicação como atleta de fisiculturismo. As respostas foram categorizadas com base na metodologia de análise de conteúdo de Bardin (2011), que permitiu identificar temas recorrentes e importantes relacionados às motivações das participantes.

Questionamento 15/16: Qual o motivo fez com que você iniciasse no esporte/competição? / Qual motivo atual que te faz permanecer competindo?

Quadro 03: Categoria finais- questionamento 15/16

CATEGORIA: Motivação para competir	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Autossuperação	<i>“Por achar incrível o poder de autossuperação diária e a evolução tanto física quanto mental”, “A autossuperação é viciante!”</i>
Desafios	<i>“Sai da obesidade e queria ver até onde conseguiria, hoje o esporte é minha maior paixão.”, “Continuar me desafiando e trazer mais visibilidade para meu trabalho”</i>
Propósito	<i>“Devido ao tempo de treino, eu precisava dar uma sentindo a mais pra minha dedicação”</i>
Disciplina	<i>“A capacidade que adquirimos quando descobrimos que através da disciplina, conseguimos alcançar coisas e lugares inimagináveis.”</i>
Missão de vida	<i>É meu estilo de vida. [...] mas permanecer também diz respeito a missão de vida, carreira profissional envolvida com o esporte. “Faz parte da minha vivência.”, “Eu amo viver isso”, “Sonho realizado e vontade de chegar no lugar tão sonhado.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Quando analisadas as categorias e subcategorias, as principais identificadas foram autossuperação, desafios, propósito, disciplina e missão de vida, cada uma refletindo aspectos essenciais nas suas relações com o fisiculturismo. A autossuperação surgiu como uma das principais motivações destacada nas respostas, evidenciando que o esporte é uma ferramenta importantíssima para transcender os limites pessoais, bem como, despertar sentimentos de realização e prazer, indicando que as atletas encontram no esporte um mecanismo para alcançar não apenas melhorias corporais, mas também fortalecimento emocional.

Na subcategoria desafios, foi enfatizado o desejo de superar situações adversas e explorar novas potencialidades. Relatos como: *“sai da obesidade e queria ver até onde*

conseguiria”, ilustram o fisiculturismo como um caminho de resiliência e transformação pessoal onde os desafios são percebidos como uma fonte contínua de motivação, usando as experiências passadas, muitas delas desagradáveis, como combustível para conquistar novos patamares.

Outro ponto que se destaca nas suas falas é o propósito, evidenciado no desejo profundo em dar um maior significado ao tempo investido no esporte com os treinos intensos, dieta restrita, além das dificuldades enfrentadas diariamente. Quando questionada sobre o assunto uma das atletas respondeu: *“preciso dar um sentido a mais pra minha dedicação”* o que demonstra que fisiculturismo vai além de um simples hobby, tornando-se um componente essencial para a validação de esforços buscando realizações de longo prazo destacando a importância de vincular talentos individuais a metas maiores.

A subcategoria disciplina vem ressaltando o impacto do esporte na formação de valores e na organização pessoal contribuindo para o crescimento em múltiplas dimensões, sendo descrita como um pilar que possibilita alcançar metas desafiadoras, *“através da disciplina, conseguimos alcançar coisas e lugares inimagináveis”* essa fala evidencia como essa prática promove habilidades comportamentais transferíveis para outros aspectos da vida, como o trabalho e relacionamentos.

Por fim, a percepção do fisiculturismo como uma “missão de vida” reforça tudo que foi dito anteriormente. O esporte transcende a prática esportiva tornando-se parte intrínseca do estilo e da trajetória de vida dessas mulheres, integrando valores, sonhos e objetivos de longo prazo, reforçando a ideia de que as competições não são apenas um fim, mas também um meio para alcançar realizações existenciais.

Os dados analisados sugerem que as motivações das atletas para permanecerem competindo transcendem o desempenho físico ou estético, incluem aspectos psicológicos, emocionais e sociais, destacando o potencial do esporte como uma prática de resiliência, transformação pessoal, autoconhecimento e fortalecimento mental o que corrobora com os estudos de Queiroz (2024) onde afirma que quando o atleta passa por situações desafiadoras e desenvolve estratégias para enfrentá-las, juntamente tende a desenvolver resiliência a longo prazo.

Os resultados também sugerem que o fisiculturismo é um meio de afirmação identitária e profissional, o que permite um alinhamento dos objetivos pessoais e propósitos profissionais dessas atletas. Atualmente o mercado fitness abrange diversos produtos e serviços dentre eles as academias, consultórios nutricionais, estúdios de musculação, lojas de suplementos e roupas esportivas, entre outros. Movimenta um grande capital econômico, além de encontrar-se em

plena expansão. Foi partir da década de 2000 que o fisiculturismo foi associado à essa cultura fitness o que possibilitou aos atletas vincularem sua prática de vida a projetos profissionais, afirmativa essa, que também foi observada por Gonçalves (2021) em seu estudo sobre fisiculturismo e mercado fitness.

Outro ponto a ser discutido é a disciplina, apontada como um elemento crucial, bem como a missão de vida, reforçando a conexão entre hábitos e o realização de metas, refletindo valores que vão além do esporte, competências como autoridade, organização e controle emocional revelam a dimensão afetiva e existencial que o esporte assume para as competidoras, posicionando-se como um elemento integrador no tecido social e contribuído para recuperação e fortalecimento de uma identidade (Galatti *et al.*, 2018).

Em vista dos argumentos apresentados as motivações são multifacetadas e interligadas, abrangendo aspectos individuais, sociais e profissionais. Além disso, o esporte parece atuar como uma estratégia de mudanças positivas, tanto no âmbito pessoal quanto na esfera social, para permitir que os competidores expressem suas identidades e alcancem metas relacionadas ao autodesenvolvimento e à realização, essa visão ampliada do fisiculturismo como prática esportiva vai ao encontro de pesquisas como a de Queiroz (2024).

4.2 Planos para o futuro

A análise das respostas à pergunta sobre as pretensões futuras das fisiculturistas revelou duas subcategorias principais dentro da categoria Planos para o futuro: “Profissional” e “Pro card”. Essas subcategorias refletem diferentes dimensões de ambição e metas relacionadas ao esporte.

Questionamento 18: Quais são as suas pretensões futuras com esporte? Exemplo: subir em um campeonato específico, cartão profissional, trabalhar na área.

Quadro 04: Categoria finais- questionamento 18

CATEGORIA: Planos para o futuro	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Profissional	“Meu objetivo é trabalhar na área além de ser uma atleta profissional.” “Ter visibilidade como personal trainer.” Servir como vitrine na minha área. “Ter o máximo de visibilidade possível para agregar ao meu trabalho”
Pro card	“Me superar a cada competição e se possível for, virar profissional” “Ser atleta PRO e viver do esporte

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Na subcategoria Profissional, elas enfatizaram o desejo de transformar suas experiências como atletas em oportunidades de carreira. A intensão é buscar maior visibilidade com os campeonatos, usando o esporte como uma "vitrine" para alavancar no âmbito profissional, atraindo novos alunos e trazendo maior credibilidade aos serviços prestados, o que demonstram uma clara conexão entre a prática esportiva e o desejo de construir uma carreira sólida e reconhecida na área.

Do mesmo modo, na subcategoria Pro Card, as participantes relatam o desejo profundo em obter o status de “Atleta Pro”, simbolizado por uma certificação oficial concedido pela Federação Internacional de Fisiculturismo & Fitness (IFBB), que permite ao atleta competir em campeonatos da liga profissional, evento de grande prestígio em todo o mundo. Relatos como: *“me superar a cada competição e, se possível, virar profissional”* e *“ser atleta PRO e viver do esporte”* mostram uma forte motivação para atingir o mais alto nível de excelência no esporte, transformando o fisiculturismo em uma profissão integral e sustentável.

Tendo em vista os aspectos observados, o fisiculturismo é percebido por elas, como um fermento de expansão profissional onde suas vivências como atleta e aparência física ampliam as oportunidades de trabalho, sejam elas no treinamento individual (personal trainer), nutricional, consultorias ou outras atividades relacionadas à área de saúde, estética e desempenho físico, corroborando com os estudos de Rosa e Assis (2013), onde os alunos relacionam a aparência física do professor com sua capacidade de transmitir confiança e competência, segundo eles, um professor que parece "em forma" é frequentemente percebido como mais qualificado para orientar os alunos na busca por seus objetivos físicos. Esse alinhamento entre o esporte e as aspirações de carreira demonstram o desenvolvimento de uma identidade profissional forte e respeitada.

O status de atleta profissional representa, para muitos, a validação de sua dedicação, competência e trajetória esportiva. No estudo de Caruzzo *et al.*, (2013) menciona que em relação os influenciadores do desempenho esportivo, a definição de objetivos claros (estabelecimento de metas), sejam elas individuais ou coletivos, são os elementos importantíssimo para o sucesso. Sendo assim, as aspirações de viver do esporte ao estabelecerem metas como o desejo de obter o cartão Profissional, reflete uma busca por reconhecimento, prestígio e, sobretudo, a capacidade de sustentar financeiramente a carreira de atleta. Esse status não apenas confirma a competência dentro de sua modalidade, mas também facilita o acesso a oportunidades de patrocínio, pessoal e eventos de maior visibilidade, elementos fundamentais para a sustentação de uma carreira profissional no esporte a longo prazo, o “sucesso” para elas.

Levando em consideração os aspectos mencionados evidencia-se a necessidade de uma maior reflexão sobre como o sistema esportivo pode apoiar os atletas em sua trajetória de desenvolvimento, oferecendo não apenas estrutura para o treinamento e competições, mas também orientação para a construção de uma carreira sustentável no esporte, pois ao se compreender essas motivações, é possível traçar estratégias mais eficazes para que essas atletas tenham uma trajetória de crescimento e realização tanto dentro das competições como fora delas.

4.3 Resiliência

Manter uma motivação constante nem sempre é uma tarefa fácil, afinal, são diversos obstáculos e adversidades que cruzam o nosso caminho, se não houver resiliência pode ser desafiador seguir adiante com objetivos propostos. Nessa categoria outras subcategorias surgem, o Ter propósito, Autoconhecimento, Satisfação pessoal e Controle emocional, mostram diferentes aspectos das experiências emocionais e motivacionais das atletas, refletindo como eles enfrentam os desafios do fisiculturismo e encontram forças para se manterem motivadas constantemente.

Questionamento 19: Vamos aprofundar nosso papo... falando sobre motivações. Quando você pensa no esporte, em todas as suas dificuldades, limitações, todo sacrifício em relação a saúde, aos treinos, dietas restritas etc., o que te motiva a continuar?

Quadro 05: Categoria finais- questionamento 19

CATEGORIA: Resiliência	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Ter propósito	<i>“Alguém que tá botando toda sua expectativa comigo, me vendo como exemplo” “Me manter motivada ajuda a motivar muitas pessoas, então é isso que não me deixa desistir.”</i>
Autoconhecimento	<i>“É quem eu sou, percebi que quando estou em preparação é a fase da minha vida em que estou mais feliz e realizada por viver aquilo”</i>
Satisfação pessoal	<i>“Saber que nem todos que querem conseguem. Se a gente consegue, a gente sabe que não é maioria. Isso de certa forma, modifica a mente da gente.”, “Percebi que sou mais do que imagino. Eu sou minha própria inspiração. Isso me motiva!”</i>
Controle emocional	<i>“A força mental que ele agrega a cada preparação. Aprendendo a lidar com impulsos, vontades e ter ainda mais disciplina.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Quando perguntadas sobre as motivações diante das dificuldades, limitações e sacrifícios presentes no fisiculturismo, surge a subcategoria Ter propósito, elas relatam que são

motivadas a continuar por conta da responsabilidade de serem exemplos para outros. Frases como: *“Alguém que está botando toda sua expectativa comigo, me vendo como exemplo”* ou *“Me manter motivada ajuda a motivar muitas pessoas, então é isso que não me deixa desistir”* destacam a influência positiva que esse estilo de vida exerce na vida de outras pessoas. Esse sentimento de propósito amplia o compromisso com o esporte, transformando-o em uma missão de inspiração e superação.

Outro ponto de destaque nas respostas é o Autoconhecimento onde o fisiculturismo é percebido como um meio de autodescoberta e realização pessoal. Por exemplo, declarações como: *“É quem eu sou...”*, revela como o esporte se tornou uma parte central da sua identidade, assim como: *“percebi que quando estou em preparação é a fase da minha vida em que estou mais feliz e realizada por viver aquilo”* nos mostra que há um sentido profundo de satisfação e propósito em suas vidas que as faz suportar quais quer circunstância para alcançar seus objetivos.

A satisfação pessoal foi outro motivador significativo encontrado nas respostas. *“Saber que nem todos que querem conseguem, e se a gente consegue, a gente sabe que não é maioria. Isso de certa forma, modifica a mente da gente”* relatou umas das atletas, outra escreve: *“Percebi que sou mais do que imagino. Eu sou minha própria inspiração. Isso me motiva!”* tais falas demonstram que elas se veem capazes de alcançar metas desafiadoras que muitos não conseguiriam, esse sentimento de exclusividade e realização pessoal é fundamental para a manutenção da motivação.

O controle emocional também se destaca nas falas das atletas *“A força mental que ele [fisiculturismo] acrescenta a cada preparação, aprendo a lidar com impulsos, vontades e ter ainda mais disciplina”* percebe-se nessa fala, que o esporte ensina a desenvolver habilidades de autossuficiência emocional, esse controle é visto como uma ferramenta para enfrentar as pressões e os desafios contínuos do esporte, contribuindo para a capacidade de manter o foco e motivação constante mesmo quando são submetidas dificuldades intensas.

Portanto a motivação para continuar vai além das metas físicas, alcançando um nível mais profundo de propósito e identidade pessoal. A consciência de ser um exemplo positivo, como mostrado nas respostas sobre propósito, revelam a preocupação com a influência que elas exercem na vida dos outros, fortalecendo o compromisso em se manter motivada para motivar outros, o que vai de encontro com o estudo de Galatti *et al.*, (2018) onde afirma que no atual contexto que vivemos, se faz necessário a preservação dos valores humanos com os quais as pessoas se identificam e admiram, a fim de manter, segundo ele, uma das características mais marcantes do esporte que é o fascínio que ele exerce sobre os espectadores e praticantes.

Grande parte dos conflitos internos que uma pessoa vive são desconhecidos por ela, nesse sentido, o autoconhecimento promove um encontro com sua essência. Ao reconhecer pontos fracos e limitações, a pessoa passa a respeitar o outro como ele realmente é, aprende a questionar sentimentos, emoções e comportamentos limitantes (De Medeiros, 2018), tais afirmativas se alinham com os resultados encontrados onde destacam a importância do fisiculturismo como um meio de conexão com o próprio ser, oferecendo aos atletas um espaço para reflexões profundas e crescimento pessoal, onde o esporte transcende os resultados físicos reforçando a ideia de que o fisiculturismo é uma jornada contínua de descoberta e superação pessoal.

No que se refere ao controle emocional, as atletas aprendem a lidar com os desafios de maneira eficaz, ajudando-os a manter o equilíbrio mesmo em situações de extrema pressão. Essa capacidade de controle é fundamental no auto rendimento já que a prática exige dedicação constante, sacrifícios e muita disciplina. No que se refere ao controle emocional, ou gestão das emoções, Sales *et al.*, (2021) traz referência a capacidade que a pessoa tem em controlar as suas emoções e manifestações conexas, envolve refletir antes de agir, é uma forma de autogestão, autorregulação, muito importante para o esporte.

Os achados mostram a complexidade das motivações das atletas e a profundidade das experiências emocionais que elas vivenciam. A resiliência dos fisiculturistas é sustentada por um conjunto de motivações que incluem o desejo de ser um exemplo, encontrar propósito na prática esportiva, e transformar desafios em oportunidades de crescimento pessoal. Essa compreensão pode ser instrumental para treinadores, psicólogos e profissionais da área que trabalham com atletas, pois oferece insights valiosos sobre como apoiar os competidores em suas trajetórias esportivas e em suas vidas fora do campo de competição. A análise reforça a importância de programas de desenvolvimento pessoal que integram aspectos emocionais e psicológicos à preparação física, promovendo uma prática mais equilibrada e sustentável no fisiculturismo.

4.4 Histórias de superação

Nessa categoria há relatos que narram trajetórias de vidas, reviravoltas, histórias de muito esforço, renúncias, resiliência e determinação, mostrando que o esporte é uma ferramenta para superar adversidades além de servir como espelho para que outras mulheres possam se ver refletidas nessas histórias e assim como elas, darem a volta por cima.

Mediante a isso surgem três subcategorias principais: Vencendo a obesidade e a depressão; Uma reviravolta e Rompendo limites. Elas vão ilustrar como o fisiculturismo mudou a vida dessas atletas, não apenas no físico, mas também no psicológico e no emocional.

Questionamento 20: Me conte sua história, o fisiculturismo mudou sua vida? se sim, como? quem era você antes de começar a competir?

Quadro 06: Categoria finais- questionamento 20

CATEGORIA: Histórias de superação	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Vencendo a obesidade e depressão	<i>Era obesa, deprimida, e com limitações enormes por conta das lesões do acidente de moto. Eu já andava insatisfeita com meu físico, olhava roupas e pensava com certeza vai dar, e quando eu colocava não subia nem nas pernas. Um dia marquei uma consulta com endócrino, e recebi o diagnóstico de obesidade grau 2, isso me abalou demais (...) então decidi mudar, comecei a caminhar porque tinha vergonha de entrar em uma academia, daí um belo dia decidi ir visitar uma próxima a minha casa e gostei. Comecei a caminhar e na volta já ficava na academia (...) comecei a perceber que estava conseguindo dormir sem tomar remédio, fiz o desmame do ansiolítico aos poucos, até tirar de vez. Treinar e mostrar um físico competitivo, é um grande avanço pra mim (...) entendi que o esporte significa para mim, vencer eu mesma todos os dias, os troféus são apenas consequências do meu esforço e abdicação diárias.</i>
Uma reviravolta	<i>Eu era uma frustrada, deprimida com as questões da vida. Fui abandonada grávida pelo pai do meu filho. E decidi entrar na musculação pra distrair a cabeça. Mas quando vi mudanças no corpo me apaixonei pela musculação e resolvi levar mais a sério os treinos. Sempre tive curiosidade em fisiculturismo, mas nunca tive oportunidade. Agradeço por tudo que passei, caso contrário eu não estaria fazendo o que faço hoje</i>
Rompendo limites	<i>“O fisiculturismo me ajudou muito no lado mental, ter auto controle, me ensinou a lidar com meus impulsos e vontades,” “Me fez ser mais forte mentalmente, resiliente e respeitar o tempo de tudo.”, tenho outra mentalidade! “Rompi com crenças limitantes e tudo que me limitava a voar e viver meus sonhos!”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Histórias de superação relatam como o esporte foi fundamental para lidar com problemas de saúde, como obesidade e depressão, por exemplo, uma participante compartilhou: *“Era obesa, deprimida, e com enormes limitações por conta das lesões do acidente de moto. Eu já andava insatisfeita com meu físico, olhava roupas e pensava com certeza vai dar, e quando eu colocava não subia nem nas pernas.”* A decisão de procurar ajuda médica e mudar seus hábitos através do esporte foi um ponto de virada significativa, levando à recuperação da autoestima e à capacidade de se desafiar fisicamente e mentalmente.

Outro ponto que vale ser mencionado é o tratamento não farmacológico para depressão através do exercício físico, sobre isso a atleta escreve *“comecei a perceber que estava*

conseguindo dormir sem tomar remédio” ao começar a treinar a atleta relata a melhora na qualidade do seu sono, dormindo melhor e até reduzindo o uso de medicamentos para condições como ansiedade e depressão, demonstrando como o fisiculturismo pode ser uma prática terapêutica eficaz.

No segundo relato, o esporte não apenas ajudou a superar desafios físicos e mentais, mas também proporcionou uma reviravolta na vida da participante, foi uma maneira de reorganizar a vida após períodos difíceis, como abandono ou problemas pessoais, sobre isso ela comentou: *“Eu era uma frustrada, deprimida com as questões da vida. Fui abandonada grávida pelo pai do meu filho e decidi entrar na musculação pra distrair a cabeça. Mas quando vi mudanças no corpo me apaixonei pela musculação e resolvi levar mais a sério os treinos.”* A musculação, e eventualmente o fisiculturismo, foi vista como um meio para reconstruir a autoestima e encontrar um novo propósito. As mudanças físicas foram percebidas como um reflexo das mudanças internas, como o rompimento com limitações e uma nova mentalidade para enfrentar desafios surgiu.

A capacidade de vencer obstáculos internos e externos foi uma temática recorrente nas respostas. Muitas atletas destacaram como o fisiculturismo as ajudaram a romper barreiras emocionais e psicológicas que antes as limitavam. *“O fisiculturismo me ajudou muito no lado mental, ter auto controle, me ensinou a lidar com meus impulsos e vontades”* outra participante complementa *“me fez ser mais forte mentalmente, resiliente e respeitar o tempo de tudo.”* Esse tipo de transformação vai além do físico, abrangendo a maneira como os participantes enxergam a si mesmos e o mundo ao seu redor. Eles passaram a ver o esporte como uma forma de autoexpressão e crescimento pessoal, onde os desafios diários se tornam oportunidades para aprender mais sobre si mesmos e desenvolver novas habilidades *“Rompi com crenças limitantes e tudo que me limitava a voar e viver meus sonhos!”*

Desse modo, podemos perceber que as histórias de superação proporcionam uma visão profunda sobre o impacto positivo do fisiculturismo na vida dos concorrentes. As respostas destacam como o esporte vai além da prática física, tornando-se uma ferramenta de transformação pessoal o que corrobora com os estudos de Goellner (2005) onde afirma que o esporte possui uma dimensão ampla e multifacetada, indo além de uma abordagem de o auto rendimento. As mudanças físicas observadas por elas ao longo do tempo não apenas aumentaram a confiança e a autoestima, mas também permitiram uma maior estabilidade emocional e uma melhor qualidade de vida.

No percurso entre o iniciar uma prática esportiva e obter os resultados finais com ela, existe enumeras barreiras que precisam ser vencidas, Barata (2024) traz em seu estudo que a

exposição aos padrões de beleza idealizados, especialmente nas redes sociais, pode gerar nas mulheres o sentimento de vergonha ao entrarem em um ambiente “fitness” por sentirem que não se encaixam nesses padrões. O desconforto está frequentemente relacionado a estereótipos de gênero, expectativas sociais e preocupações com a autoimagem. Quando a atleta fala: “*comecei a caminhar porque tinha vergonha de entrar em uma academia*” retrata uma sensação comum e real que ocorre durante esse processo, o medo do julgamento do outro, o que retrata o quanto a sociedade cobra por uma aparência impecável até mesmo durante o processo de obtê-la. Corroborando estudos de Godoi *et al.*, (2021) que exploram atividade física, e barreiras enfrentadas por mulheres.

Muitas dessas mulheres enfrentaram momentos difíceis, como abandono ou problemas de saúde, e encontraram no esporte uma maneira de superar essas adversidades (Silva; Rubio, 2003). O fisiculturismo ensina aos atletas a desenvolverem uma mentalidade de resiliência, reorganizar a vida, encontrar novos objetivos e recomeçar. A capacidade de lidar com a dor física, as limitações impostas pela dieta restrita e os treinos intensos moldam uma força mental que vai além do que é visto (Arraes; Mélo, 2003). Muitas relataram que aprenderam a lidar com a frustração, a ansiedade e a pressões da vida cotidiana através do controle emocional que o fisiculturismo exige, fortalecendo o corpo e a mente, ajudando os atletas a se tornarem mais autoconscientes e preparados para enfrentar a vida também fora do esporte.

As histórias de superação das competidoras mostram que o esporte tem o poder de transformar vidas de maneira significativa. Ele não só ajuda a alcançar metas físicas, mas também promove uma transformação pessoal profunda, apoiando os atletas em suas lutas contra problemas de saúde mental e emocional. O fisiculturismo se torna uma ferramenta de autoaperfeiçoamento, onde cada treino, cada competição é vista como uma oportunidade para crescer e superar a si mesmo (Silva; Rubio, 2003).

As análises dessas histórias de superação destacam a importância de uma abordagem holística ao treinamento, que considera não apenas os aspectos físicos, mas também os emocionais e psicológicos, promovendo um bem-estar integral, trazendo o reconhecimento de que o fisiculturismo pode ser usado como uma intervenção terapêutica, ajudando as pessoas a lidar com questões como depressão, baixa autoestima e ansiedade.

4.5 O culto ao corpo e suas fases

O fisiculturismo é uma arte que envolve várias etapas estratégicas, com a finalidade de desenvolver a musculatura através de treinamento intenso, dieta rigorosa, disciplina e muita dedicação, cada uma com objetivos específicos e metodologias próprias. Esse processo é complexo se dividi em fases pelos quais todos os atletas devem passar para alcancem o auge das suas capacidades físicas e simetria muscular, são elas: Bulking (off), Cutting (pré-contest), Peak Week, Desidratação e finalizar com Palco (apresentação/competição).

4.5.1 Fase do Bulking

No Bulking o foco principal é a construção muscular, tamanho, força e densidade, é a fase de maior ingestão calórica, principalmente de carboidratos, proporcionando ao atleta um maior aporte energético para suportar o auto volume de treinamento (Haluch, 2018).

Questionamento 21: Finalizando nosso papo... Me fale sobre suas emoções em cada fase da preparação.

Quadro 07: Categoria finais- questionamento 21

CATEGORIA: A fase do bulking	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Medo	<i>“A aceitação é difícil, entender que é um momento necessário e que físico de palco é apenas no palco.”; “Medo de não construir um físico bacana novamente.”; “Geralmente nessa fase, meu psicológico fica bem abalado, treino de camiseta larga e dificilmente tiro fotos.”</i>
Insegurança	<i>“Maravilhoso rsrs” “Nostálgico” “Essa é a melhor fase, porém tenho receios ainda no acumulo de gordura, as quais tenho dificuldades de perder” “Alegria por estar comendo, agonia por estar pesada.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Ao analisar sobre suas vivências ao longo dessa fase, trouxe à tona uma gama de sentimentos complexos, focados no controle e percepção de si mesmo, refletindo medos, ansiedades e angústias. Muitas delas relatam dificuldades durante esse processo que requer consumir grandes quantidades de alimentos e ganho de peso, nas suas falas percebemos o desconforto que há em ver as mudanças ocorrendo *“A aceitação é difícil, entender que é um momento necessário e que físico de palco é apenas no palco”* tal fala é frequentemente associado a medos de não alcançar os resultados desejados e de não poder manter a forma física, outra competidora comenta *“...tenho receios ainda no acumulo de gordura, as quais tenho dificuldades de perder”*.

O medo de perder o controle sobre o peso e de não obter uma satisfação física após o bulking é comum entre as competidoras, além disso, o psicológico é muitas vezes abalado por essa fase, refletindo em corpos menos expostos e fotos com menos frequência, uma vez que o corpo se apresenta de maneira diferente do período de finalização. Sobre essa experiência a atleta comentou: *“Geralmente nessa fase, meu psicológico fica bem abalado, treino de camiseta larga e dificilmente tiro fotos.”* Esses sentimentos de insegurança indicam que, para elas é também uma fase emocional, onde há um confronto constante com a própria imagem e expectativas.

A fase do off é um momento crucial para os fisiculturistas, não apenas do ponto de vista físico, mas também emocional. A análise das respostas mostra como as atletas enfrentam medos e preocupações relacionadas ao controle do peso, corroborando com os estudos de Arraes e Mélo (2003) mostrando que esses sentimentos são indicativos de uma luta constante entre a busca por ganho de massa muscular e o medo de perder a definição corporal. O bulking não é apenas um processo de aumento de calorias, mas também de enfrentamento psicológico, onde os atletas têm que lidar com suas inseguranças de traumas passados como a obesidade ou falta de auto estima por exemplo. O trabalho de Moreira e Batista (2007) discorre sobre a insatisfação com a imagem corporal, um aspecto que pode persistir mesmo após a perda de peso que vem de encontro com os achados da pesquisa.

Dessa forma as emoções vivenciadas durante essa fase revelam um contraste de sentimentos entre o prazer e o desconforto, apesar dos medos, muitas competidoras apreciam os benefícios desta fase, a sensação de ganho de força e o prazer em poder comer mais são aspectos que proporcionam satisfação. Portanto, é um período de transição que envolve mais do que o aumento de massa muscular, exige que as atletas desenvolvam uma resiliência emocional para enfrentar as mudanças físicas e aprendem a lidar com as mudanças corporais que ocorrem nessa fase. Estudos como o da Hoffmann (2023) destaca como a qualidade da relação entre treinador e atleta, contribui para o desenvolvimento da força mental dos atletas, essencial para enfrentar desafios esportivos, destacando ainda mais a importância um suporte eficaz do coach, ajudando a não apenas a atingir metas físicas, mas também a manter uma saúde mental positiva e uma relação saudável com o próprio corpo.

4.5.2 A fase do Cutting

No Cutting o objetivo principal é atingir o máximo de definição muscular com menor percentual de gordura, nele há diminuição do aporte calórico, carboidratos mais restritos e proteína mais elevadas a fim de evitar ao máximo o catabolismo muscular e deixar os músculos mais aparentes para subir aos palcos (Haluch, 2018; Mitchell *et al.*, 2017).

Questionamento 22: A fase do Cutting

Quadro 08: Categoria finais- questionamento 22

CATEGORIA: A fase do Cutting	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Melhor fase	<i>“É a fase que mais amo, comer pouco, me sentir leve. Até pra treinar me sinto melhor e mais disposição durante o dia”; “Apesar das dificuldades, cansaço, é a fase que mais gosto, autoestima fica elevada, corpo mudando a cada semana, pra mim, com certeza é a melhor fase!”</i>
Pior fase	<i>“Essa é a pior”; “Uma adaptação bem difícil, muito cansaço, baixo libido, medo, ansiedade; “Estressada, ignorante e antissocial.”; “Chorosa, pensamento de estar fazendo pouco, será que vou conseguir?”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

As categorias e subcategorias destacam como essa fase é vivenciada de maneira intensa pelas competidoras, refletindo uma mistura de gratificação pessoal, desafios psicológicos e físicos. Muitas participantes consideraram a fase de Cutting como a melhor, destacando a sensação de leveza, maior disposição para treinos e aumento da autoestima.

A necessidade de cortar calorias para definir o corpo é vista como um desafio que traz benefícios visíveis e emocionais *“É a fase que mais amo, comer pouco, me sentir leve. Até pra treinar me sinto melhor e com mais disposição durante o dia”* A percepção que o corpo está mudando a cada semana é motivador para elas, gerando um sentimento de satisfação e realização com o progresso. A adaptação a dieta e ao treino é rigorosa, mas para muitas, os resultados compensam os sacrifícios, gerando uma emoção positiva de vitória pessoal e conquista de metas físicas *“Apesar das dificuldades, cansaço, é a fase que mais gosto, autoestima fica elevada, corpo mudando a cada semana, pra mim, com certeza é a melhor fase!”* relata a competidora.

No entanto, a fase do Cutting também é vista como a mais difícil, tanto do ponto de vista físico quanto psicológico. As respostas indicam que as atletas enfrentam desafios como cansaço extremo, baixa libido, medo e ansiedade, sentimentos que são um reflexo do esforço necessário para alcançar a definição muscular, envolvendo mudanças drástica na alimentação e na rotina de treinos e cárdios, expressões como: *“Essa é a pior”; “Uma adaptação bem difícil, muito*

cansaço, baixa libido, medo, ansiedade; “Estressada, ignorante e antissocial” são sentimentos comumente descritos nas suas falas.

Outro ponto observado é que as atletas enfrentam barreiras que vão além das fisiológicas, dificuldades emocionais surgem “... *pensamento de estar fazendo pouco, será que você conseguir?*” Esse questionamento é comum durante o Cutting, refletindo uma pressão psicológica que vai além dos desafios já enfrentados, revelando que muitas vezes elas duvidam de suas próprias capacidades e enfrentam momentos de autoquestionamento.

Tendo em vista os aspectos mencionados, a fase de Cutting é um período crítico de sobrecarga emocional no treinamento dos atletas, caracterizado pela busca de definição muscular e perda de gordura corporal (Almeida, 2024). A análise das respostas mostra semelhanças aos estudos de Arraes (2020) sobre as vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas, onde mostra que essa fase, apesar de ser vista como a melhor devido aos resultados estéticos oferecidos, também é marcada por altos níveis de estresse, cansaço, ansiedade, indisposição para treinar, dificuldades em manter o foco e a motivação, levando ao questionamento pessoal sobre a eficácia dos sacrifícios feitos por elas.

Já a autoestima elevada durante essa fase está diretamente ligada aos avanços visíveis na forma física. Segundo Dos Santos *et al.*, (2024) para as fisiculturistas, a autoestima está diretamente ligada à sua capacidade de moldar seus corpos de acordo com suas próprias preferências e desejos. Portanto os relatos que apontam que o Cutting como a pior fase indicam que o processo não é apenas físico, mas também mental.

Portanto, a adaptação à restrição calórica e à diminuição da ingestão de nutrientes essenciais gera uma carga emocional significativa. A ansiedade e o medo de não alcançar os resultados desejados podem levar a períodos de estresse intenso, onde as concorrentes se tornam mais introspectivos e isolados. A fase de Cutting exige uma resiliência psicológica para lidar com as adversidades, mantendo o foco nos objetivos mesmo em momentos de dúvidas. Essa análise ressalta a importância de um suporte emocional adequado durante esse período seja por meio de acompanhamento psicológico, apoio de treinadores ou redes de apoio de outras competidoras, para ajudar essas atletas a navegarem por essa fase sem comprometimentos graves à saúde mental (Hoffmann, 2023).

4.5.3 A fase da Peak Week

Também conhecida como semana de pico é a fase final da preparação de um atleta de fisiculturismo, geralmente ocorrendo nos últimos 7 a 10 dias antes da competição. O objetivo

é atingir físico mais “seco” e estético possível, envolvendo três etapas principais: Redução de Carboidratos (esvaziando os estoques de glicogênio, com isso reduzindo o peso e retenção de líquidos); Manipulação da hidratação e sódio (controle das quantidades água e sódio, incluindo um aumento da hidratação inicialmente, seguido por uma redução extrema antes da competição), e por fim o Carb Up (alto consumo calórico para reposição de glicogênio muscular com objetivo de em físico cheio e vascularizado) (Haluch, 2018; Mitchell *et al.*, 2017).

Questionamento 23: A fase da Peak week

Quadro 09: Categoria finais- questionamento 23

CATEGORIA: A fase da Peak week	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Ansiedade	<i>“Nessa fase surgi os medos, exaustão e ansiedade, querendo que chegue logo o momento do show.”</i>
Realização	<i>“A melhor fase da preparação, me sinto realizada”; “Gosto bastante também apesar do cansaço, ver o corpo se transformar a cada dia me deixa muito animada”.</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Durante a semana de pico, os participantes enfrentaram uma combinação única de expectativas. Medo e ansiedade tomam conta conforme a competição se aproxima, traz à tona preocupações e autocobrança sobre o desempenho no palco e a aparência física *“Nessa fase surgem os medos, a exaustão e a ansiedade, querendo que chegue logo o momento do show”*, essa ansiedade é muitas vezes relacionada à necessidade de ajustar o condicionamento muscular, ou seja, a condição da pele do atleta, baixo percentual de gordura, pouquíssima retenção, e o equilíbrio entre volume e vascularização. A pressão para alcançar o visual desejado e a sensação de cansaço físico acumulado de tantos meses de preparação, podem ser avassaladoras, gerando momentos de dúvidas e insegurança. A preocupação também está associada aos detalhes finais da preparação, dieta, treino, maquiagem, biquínis, poses... tudo precisa estar perfeito para aquele grande dia.

Apesar de todos os momentos difíceis, é uma fase de realização pessoal também, perceber a transformação física e os frutos do trabalho árduo, gera uma sensação de satisfação e orgulho *“A melhor fase da preparação, me sinto realizada”*, outra atleta responde: *“Gosto bastante também apesar do cansaço, ver o corpo se transformar a cada dia me deixa muito animada”*. Essas transformações muitas vezes é o ápice de todo treinamento, restrições calóricas e renúncias ao longo desse processo, concretização de anos de esforço e dedicação,

onde cada detalhe se encaixa perfeitamente para criar uma imagem física ideal para um único dia, o “dia do show”.

A fase da Peak Week no fisiculturismo é crucial não apenas para o físico do atleta, mas também para sua mentalidade e emocionalidade durante a preparação para a competição. A ansiedade surge como um tema central, refletindo as preocupações com a aparência e o desempenho. Esta fase não é apenas uma corrida contra o tempo para ajustar o corpo, também envolve a gestão de expectativas pessoais e confiança no processo de preparação. Durante essa semana, as atletas estão em uma busca constante por precisão, ajustando dieta, treino e hidratação para obter o visual ideal no palco (Escalante *et al.*, 2021).

Portanto a ansiedade é uma resposta natural à pressão para alcançar o melhor físico possível em um curto período de tempo. Essa fase é marcada por medos de que algo possa dar errado, como a possibilidade de falhar em manter a dieta ou que o físico não responda as estratégias do coach, exaustão física e mental podem se acumular, intensificando a ansiedade, stress devido as pressões, insônia, falta de concentração, podendo gerar problemas até mais graves como a depressão ou síndrome do pânico (Figueiredo *et al.*, 2024).

Em contra partida a Peak Week também traz momentos de realização e satisfação pessoal. Ver o corpo se transformar a cada dia é uma experiência gratificante para muitos atletas, que finalmente conseguem visualizar o resultado de meses de preparação. Essa é frequentemente descrita como a melhor parte da preparação, pois é quando esforço se materializa (Bernardi, Gloria, 2024). A capacidade de superar desafios e ajustar o corpo para a competição é vista como um marco importante, não apenas no fisiculturismo, mas também na vida pessoal das atletas, que relatam um sentimento de realização ao conseguir o que parecia impossível no início. Ao entender as definições de motivação, nos faz compreender que o comportamento é regulado por necessidades e instintos em relação aos objetivos, o que é imprescindível para entender o sentimento de realização ao atingir metas classificadas como desafiadoras (Todorov; Moreira, 2005).

Dessa forma, essa última semana revela como o fisiculturismo envolve uma jornada mental e emocional onde as atletas enfrentam seus próprios limites, ansiedades e medos, onde o físico preparado reflete o crescimento e a evolução do atleta, tornando-se mais do que um simples objetivo de desempenho, mas um símbolo de conquistas e superação pessoal, embora as participantes entendam todos os riscos das estratégias usadas, eles são minimizados com a ideia que são práticas temporárias necessárias para alcançar o objetivo final: os palcos.

4.5.4 As fases da desidratação

Ao fim de cada preparação na Peak Week ocorre um processo chamado desidratação, o atleta consome quantidades controladas de água a fim de retirar o máximo possível de líquido do seu corpo, fazendo uso de mais de 10 litros de água por dia no início da semana, em seguida, reduzindo a ingestão de água a cada dia, chegando a zerar no dia competição. A manipulação de sódio é outra estratégia usada nessa fase para reduzir a água corporal e produzir uma aparência mais “seca” dos atletas (Mitchell *et al.*, 2017).

Questionamento 24: A fase da desidratação

Quadro 10: Categoria finais- questionamento 24

CATEGORIA: As fases da desidratação	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Hiper-hidratação	<i>“É bem difícil pois tenho um enorme problema em ingerir água em grande quantidade.”; “Irrita ir ao banheiro a todo minuto.”</i>
Desidratação	<i>“A pior. Como eu tenho o costume de beber muita água sempre independentemente da fase, eu sinto muita sede quando desidrato. Inclusive, no último campeonato estava tão mal e que até pensei em não subir nas finais só pra poder beber água.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

As fases da desidratação revelam vários desafios enfrentadas pelas atletas durante essa última etapa. Muitas participantes relataram dificuldades em ingerir uma quantidade elevada de água durante uma fase de hiper-hidratação, o objetivo é reduzir a espessura da pele perdendo água nos tecidos subcutâneos, a fim de tornar os músculos e vasos mais visíveis e contornados, etapa importantíssima, mas é frequentemente acompanhada de desconfortos físicos e emocionais. Uma entrevistada comentou: *“É bem difícil pois tenho um enorme problema em ingerir água em grande quantidade”, “Irrita ir ao banheiro a todo minuto.”* Este relato reflete como o processo de hiper-hidratação pode ser uma tarefa incômoda e até dolorosa para alguns atletas, especialmente quando o corpo não está acostumado com grandes volumes de água.

Por outro lado, a fase de desidratação também é descrita difícil, tanto fisicamente quanto emocionalmente. As entrevistadas disseram que, devido ao hábito constante de beber água, a sede torna-se intensa durante os últimos dias *“A pior. Como eu tenho o costume de beber muita água sempre independentemente da fase, eu sinto muita sede quando desejo. Inclusive, no último campeonato foi tão mal e que até pensei em não subir nas finais só para poder beber água.”* Esse relato destaca a batalha psicológica enfrentada pelas atletas, onde a privação de água é vista como um sacrifício necessário para “lapidar” e melhorar ao máximo a qualidade do físico. A sensação de sede constante e o desconforto físico podem se tornar um grande

obstáculo para os atletas, aumentando a ansiedade e o estresse durante a preparação para a competição.

Dessa forma, a fase de hiper hidratação e desidratação são fundamentais no contexto do fisiculturismo competitivo. Ambas as fases envolvem estratégias específicas de manipulação de eletrólitos nos últimos dias e horas que antecedem a competição, o que pode ser uma prática perigosa, tendo em vista que afeta não só a musculatura, mas também o sistema vascular, alterando a resistência vascular e periférica e levando a um possível quadro de hipertensão, nessa fase também é comum uso de diuréticos na tentativa de estimular ao máximo a diurese (Reinaldo, 2020) o que exige uma disciplina e uma gestão cuidadosa.

A fase de desidratação é uma tentativa extrema de maximizar a definição muscular para o palco. A necessidade de restringir a ingestão de água é acompanhada de desconforto físico significativo, como a sede intensa, fadiga, dor de cabeça, sensação de boca seca, tontura, caibras entre outros sintomas (Olguin; Bezerra; Santos, 2018). A batalha psicológica enfrentada por elas durante essa fase reflete a pressão para alcançar o padrão ideal de condicionamento (baixo percentual de gordura corporal, mínima retenção hídrica e músculos bem desenvolvidos e vascularizados (Marques, 2021), o que muitas vezes implica em desconforto emocional e até por em risco a sua própria saúde.

Levando-se em consideração esses aspectos, no fisiculturismo o controle da água é um fator crítico na preparação para competições. Essas fases não exigem apenas um controle físico rigoroso, mas também uma força mental para suportar os desconfortos fisiológicos e pressões psicológicas associadas. Até dúvidas sobre as próprias capacidades em completar o processo surgem, quando a atleta cogita na possibilidade de não subir nas finais devido à necessidade de beber água é um exemplo claro das limitações que a desidratação impõe, onde os atletas enfrentam um dilema entre a saúde ou performance.

4.6 Os ajustes finais: O grande dia da competição

O fisiculturismo além de tudo, é um esporte de comparação que enfatiza as proporções do atleta, volume, definição e simetria muscular (Marques, 2021), bem como a estética e a que chamam de rotina de poses a coreografia (Da Conceição, 2022). Para melhor compreensão desse dia, as emoções vivenciadas pelas atletas foram divididas em quatro momentos distintos e sequenciais: No backstage, nos palcos, pós apresentação e hora das finais.

4.6.1 No backstage: Campo de batalha mental

Nos bastidores ou backstage é ao lugar no qual as competidoras ficam antes de subirem no palco, é lá que ocorre a pintura do corpo, o aquecimento e últimos ajustes do coach antes do grande show. Elas chegam logo cedo, quase de modo padrão, malas, robes, touca na cabeça e muito bem maquiadas. Nesse dia tudo é bem planejado e meticulosamente, suas peles são preparadas dias antes, os banhos são a base de detergente neutro e farinha de milho, quanto mais ressecada a pele, melhor adesão da tinta, sempre mais escura e padrão para todas, a ideia é revelar as definições musculares, cobrir as “imperfeições” da pele e deixar as atletas mais parecidas umas com as outras. As maquiagens sempre mais escura que o tom da pele para ficar harmônico com o restante do corpo. Os biquínis são encomendados meses antes, pedra a pedra bordada a mão, cada detalhe pensado exclusivamente para esse momento: fibras musculares que aliado à desidratação corporal e a um desfile (coreografia em algumas categorias) mostram-se e demonstram-se no palco, um momento único para o atleta.

Questionamento 25: A fase do backstage (pré-palco)

Quadro 11: Categoria finais- questionamento 25

CATEGORIA: No backstage	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Mix de emoções	“Ali fica a adrenalina, ansiedade pra se apresentar logo, ali se faz amizades, algumas tu vais carregar pra vida e outros é só naquele momento mesmo”; “Comparações é inevitável, é uma verdadeira mistura de medo e ansiedade”.

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Esse momento do backstage revelou um turbilhão de emoções enfrentadas pelas atletas antes de subirem ao palco para competir. Este momento é crucial, pois envolve desde a preparação física até a gestão das emoções em um ambiente de pressão, expectativas e comparação.

As fisiculturistas experimentam uma vasta gama de sentimentos que se sobrepõem, podemos perceber isso nas suas falas “Ali fica a adrenalina, ansiedade pra se apresentar logo, ali se faz amizades, alguns tu vais carregar pra vida e outros é só naquele mesmo momento”. Outra competidora relata o que sente nesse momento “Comparações são inevitáveis, é uma verdadeira mistura de medo e ansiedade”. Essa percepção de um ambiente cheio de emoções reflete tanto a tensão quanto o apoio que os atletas recebem uns dos outros. A proximidade física e emocional com colegas de competição cria um espaço onde se reúnem dicas, motivação e, muitas vezes, a ansiedade do momento. A adrenalina no backstage é descrita como uma

energia contagiante, que pode ser ao mesmo tempo animada e aterrorizante. A ansiedade de subir ao palco, as comparações com as outras e a preocupação com o próprio desempenho são comuns. O ambiente é descrito como um campo de batalha mental, onde o controle emocional e a preparação psicológica se tornam tão importantes quanto à preparação física.

Quando analisamos a fala “*Comparações são inevitáveis*”. No backstage, as comparações entre atletas são constantes, criando um cenário de pressão e insegurança, exigindo que estejam preparados para lidar com a avaliação dos outros e, muitas vezes, com a autocritica. As comparações podem ser desafiadoras porque envolvem vários aspectos, como condicionamento físico, desfile ou poses. A ansiedade se intensifica com a pressão para se destacar entre as outras concorrentes, especialmente quando os padrões de comparação são elevados. No entanto, o ambiente também serve como uma oportunidade para troca de experiências e aprendizagem, visto que os atletas compartilham insights sobre as fases de preparação e os desafios enfrentados ao longo do caminho.

Levando em conta o que foi observado, esse local/momento é fundamental para os fisiculturistas, pois é onde eles se preparam fisicamente e mentalmente para o que virá, nele há mistura de emoções adrenalina, ansiedade, expectativa e a necessidade ou não de interação social, os atletas não apenas se prepararam fisicamente, mas também ajustaram sua mentalidade para enfrentar o palco com confiança (Estevão, 2005).

Assim com Lima (2013) em sua tese de doutorado sobre o fisiculturismo feminino em Salvador, a adrenalina é uma característica marcante desse momento, impulsionada pela proximidade com o palco e pela presença de outros atletas. Muitos fisiculturistas dizem sentir uma explosão de energia enquanto se aquecem e se preparam para subir ao palco, mas também uma tensão inerente à responsabilidade de apresentar sua melhor versão, resultado de muito trabalho duro de meses ou anos de preparação, a ansiedade também surge nesse momento em corresponder às expectativas do público e ao julgamento dos árbitros (Dias, 2005).

As comparações no backstage são inevitáveis, um ambiente onde a competição é acirrada e as diferenças entre os atletas se tornam mais visíveis. É uma dinâmica complexa onde as comparações são motivacionais para alguns, que veem em outros concorrentes exemplos a serem seguidos pois muitas vezes, compartilham de experiência de superação e os desafios semelhantes durante a preparação, mas também podem gerar ansiedade e descontentamento com o próprio desempenho assim como podem acreditar estar em melhor forma do que seus adversários levando a discordâncias e sentimento de indignação com os resultados de uma forma ou de outra (Marques, 2021). Essa fase é um teste para o autocontrole emocional, onde

os fisiculturistas devem manter o foco e a confiança em seu próprio progresso, apesar da pressão para se comparar com outros corpos e apresentações (Silva *et al.*, 2024).

6.1.2 *Nos palcos: Plataforma de realização pessoal*

Uma coberta jogada no chão serve de local de descanso, uns dormes outros comem, uns estão com seus fones de ouvido totalmente concentrados, até o momento que sua categoria é chamada “Todas as atletas da categoria “x” comecem a se aquecer a próxima vai ser vocês”. após o comando elas começam a se aquecer de acordo com cada categoria, as bikines e wellnes priorizam o glúteo e posteriores, a famosa “gota” (parte inferior do glúteo) precisa está marcando bem, as figures aquecem as dorsais e ombros para evidenciar o “shape em v” (cintura escapular maior que aos membros inferiores). Cada atleta é chamada ao palco por nome e número de inscrição, se apresentam e aguardam o “duelo”, o físico precisa estar harmônico (condicionamento, simetria e volume muscular) onde não basta estar com o “shape” perfeito, é necessário saber mostrá-lo no momento da disputa (Voss, 2023).

O palco é a maior prova de superação de si mesmo é o reconhecimento dos processos experienciados que culminam há esse momento, é o ápice do trabalho duro, dedicação e sacrifícios, onde as emoções se misturam em uma única experiência intensa.

Questionamento 26: A fase da apresentação (nos palcos)

Quadro 12: Categoria finais- questionamento 26

CATEGORIA: Nos palcos	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Gratidão	<i>“Incrível! Tudo que fizemos ao logo de uma preparação é pensando neste momento. Então pra mim subir em palco é a melhor sensação que já senti até hoje.”; “Por mais que você não ganhe o troféu, o fato de ter chegado até o final já é a sensação de vitória.”; “melhor dia da minha vida, eu sabia que não era o melhor físico do campeonato, mas era o melhor físico da minha vida”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

Para muitos fisiculturistas, subir ao palco é o resultado de um árduo trabalho de preparação física e mental. A sensação de gratidão por estar ali é recorrente entre os relatos. Sobre isso elas escreveram: *“Tudo o que fizemos ao longo de uma preparação é pensando neste momento. Então pra mim subir no palco é a melhor sensação que já senti até hoje”*. Esse depoimento ilustram a importância do palco não apenas como um espaço de competição, mas também como uma plataforma de realização pessoal e superação.

Independentemente do resultado da competição, a maioria dos atletas vêm a apresentação como um momento único *“Por mais que você não ganhe o troféu, o fato de ter chegado até o final já é a sensação de vitória.”*. A experiência de estar no palco, de enfrentar o público e os árbitros, e de compartilhar essa jornada com outras atletas cria uma sensação de conquista que transcende o resultado final. O Subir ao palco é visto como um marco importante na carreira de um fisiculturista, onde eles podem sentir orgulho de seus feitos, mesmo que não ganhem o primeiro lugar.

A gratidão está ligada à percepção de si mesmo e ao reconhecimento de que o processo de preparação é mais importante do que o resultado final *“melhor dia da minha vida, eu sabia que não era o melhor físico do campeonato, mas era o melhor físico da minha vida”*. A capacidade de se ver de forma positiva e sentir que superaram seus próprios limites é uma grande motivação para continuar competindo, independentemente dos resultados obtidos, o sentimento de gratidão vem de saber que chegou até ali, foram tantas adversidades, desafios e principalmente renúncias.

Logo, Arraes e Mélo (2020) através do seu trabalho sobre as vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas, traz resultados semelhantes sobre aspectos importantes das experiências físicas e emocionais vivenciadas pelos atletas em competições. Assim como nesta pesquisa a gratidão expressada ilustra a importância de cada passo na jornada, desde o treinamento árduo, dietas rigorosas, cárdios intensos, até o momento de competição.

O subir ao palco transcende o físico, é uma oportunidade para esses atletas se verem de maneira diferente, para refletirem seu crescimento pessoal e para afirmarem seu compromisso com o esporte, é um reflexo não apenas do resultado da competição, mas do esforço diário, da disciplina e da resiliência para chegar aqui. É um momento de profunda introspecção e validação pessoal. Para muitos, essa experiência é mais do que apenas uma competição, é uma oportunidade de transformação pessoal, onde o reconhecimento do esforço próprio e da dedicação diária se traduz em uma vitória muito maior do que um simples troféu (Mota *et al.*, 2021).

4.6.3 Pós apresentação: Busca de um padrão de perfeição

“Obrigada atletas, vejo vocês nas finais” após esse comando todas agradecem, descem do palco e votam aos seus lugares no backstage. As apresentações terminaram e a espera das finais podem demorar horas, umas descansam para não “estragar” o físico, outras conversam

com seus coach ou colegas de equipes, e outras ficam tristes porque não se saíram como esperavam.

Questionamento 27: A fase do pós-palco (espera das finais)

Quadro 13: Categoria finais- questionamento 27

CATEGORIA: Pós apresentação	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Insegurança	<i>“Geralmente, quando eu apresento a minha vontade é só de ir embora, dever cumprido e nem esperar as finais porque na minha mente eu nunca estou boa o suficiente”;</i> <i>“É também um momento de incertezas em relação ao resultado, desfile etc.”</i>
Revolta	<i>“Um absurdo, crueldade, mas torço p isso mudar a gente já sofre tanto por que sofre mais??? Tem q subir e premiar logo imediatamente frescura.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

A experiência de subir ao palco, apesar de ser o ápice de uma preparação intensa, muitas vezes vem acompanhada de uma dúvida persistente sobre o próprio desempenho. Muitas delas mencionam que, mesmo após entregar tudo de si, o sentimento é de nunca estar realmente satisfeito com o que fez. Essa percepção revela um dos maiores desafios enfrentados por essas mulheres, a luta constante em busca de um padrão de perfeição. Resultados semelhantes foram encontrados no trabalho de Lavoura e Machado (2008) que investigaram o medo no contexto esportivo, onde os atletas mesmo após esforços significativos, sentiram uma pressão interna e externa para alcançar resultados, levando a uma sensação de que o esforço não é suficiente ou que sempre há espaço para melhorias, resultando em emoções negativas e tensões.

A insegurança mencionada reflete a pressão que sentem para atender às expectativas pessoais e externas. Subir ao palco exige um nível elevado de autoconfiança, que é muitas vezes é difícil de manter. No trabalho de Da Silva e Do Vale (2024) traz autoconfiança no contexto do empoderamento feminino, onde é reconhecido que mantê-la pode ser desafiador, especialmente em situações de adversidade e quando os resultados esperados não são alcançados. Para muitos, o sentimento de *“dever cumprido”* é frequentemente ofuscado pela sensação de não ter sido bom o suficiente. A vontade de ir embora após a apresentação, como menciona uma atleta, reflete a busca por uma saída rápida da situação desconfortável de ter sido avaliada e comparada com outras.

Além da insegurança, alguns relatos incluem sentimento de revolta e frustração com a organização do evento, como por exemplo a demora em divulgar os resultados dos confrontos, isso prolonga o desgaste físico do dia, muitos atletas só podem comer ou tomar água depois que as premiações acontecem, quedas devido a tonturas ou visão turvas ou até mesmo desmaios

devido à fome e desidratação são comuns no backstage, em eventos que muitas vezes chegam a ultrapassar passar 15 horas seguidas. Muitos sentem que o sistema de avaliação não reflete suas verdadeiras capacidades e esforços, resultando em sentimentos de injustiça e até mesmo raiva *“Um absurdo, crueldade, mas torço para isso mudar, a gente já sofre tanto por que sofre mais??? Tem que subir e premiar logo imediatamente frescura.”* A revolta mencionada no depoimento expressa uma resistência à dinâmica competitiva e à forma como as atletas são avaliadas, expressando o desejo de mudanças nesse processo para minimizar o sofrimento emocional que a competição pode causar.

A jornada pós-apresentação é uma compreensão mais profunda de suas próprias emoções ao descerem do palco, destacando o papel crucial do coach no suporte emocional e psicológico durante esse período (Hoffmann, 2023). A autoanálise que ocorre após o evento é muitas vezes um processo doloroso, mas necessário para crescimento pessoal (Gouvêa, 2003). Silva *et al.*, (2024) menciona que, os atletas participantes de competições precisam reconhecer e lidar com a inseguranças e revoltas, permite que aprendam a gerenciar melhor suas expectativas e resiliência nas próximas competições independentemente dos altos e baixos emocionais que podem ocorrer, é necessário valorizar as pequenas vitórias fortalecendo assim a autonomia e autoconfiança.

4.6.4 Hora das finais: Além do troféu ou da vitória

As palmas junto com a voz do organizador chamam atenção de todos “se preparem atletas, vai começar as finais”. Depois de horas após as apresentações, o corpo está cansado, mas essa convocação é semelhante há uma descarga de adrenalina, o sono vai embora, a fome e a sede dão uma trégua, é chegada a grande hora, onde os melhores da noite serão premiados e a expectativa é sempre está entre eles.

Questionamento 28/29: A fase do pós-palco (espera das finais) / A fase pós evento (saída do evento e o momento que você está em casa).

Quadro 14: Categoria finais- questionamento 28/29

CATEGORIA: Hora das finais	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Gratidão	<i>“Felicidade, gratidão e nostalgia.”; “Melhor momento de satisfação trabalho concluído da vitória de chegar até o final viva e feliz com autoconhecimento e experiência e novas oportunidades e amizades também.”</i>
Auto- Cobrança	<i>“É quando percebemos que podemos ser melhores, ajustar e se cobrar mais. Já saio pensando na próxima competição.”</i>

Fonte: Próprio da autora, 2024.

A fase das finais é um momento culminante na jornada do atleta, carregado de emoções profundas e significados. Os relatos de gratidão e felicidade refletem uma compreensão clara do que foi conquistado além do troféu ou da vitória. Muitos atletas expressaram um sentimento de gratidão por simplesmente chegar até ali “*satisfação trabalho concluído da vitória de chegar até o final...*” destacando o valor da experiência adquirida ao longo da preparação. A nostalgia mencionada por alguns revela a importância emocional de cada etapa da jornada, desde os sacrifícios feitos até o aprendizado pessoal que ocorre ao longo do processo.

O sentimento de realização ao chegar às finais vai além da competição em si. Para muitos fisiculturistas, o momento representa a conclusão de um trabalho árduo, a realização de metas pessoais e a superação de desafios psicológicos e físicos (Figueiredo, 2024). A satisfação é vista como uma vitória pessoal, independentemente do resultado no palco (Silva *et al.*, 2024). O trabalho concluído é visto como um marco importante em suas vidas, oferecendo um profundo sentido de realização (Gouvêa, 2003).

Por outro lado, também é marcada por uma autocrítica e autocobrança, buscando sempre por ajustes e melhorias além do desejo de superar a si mesmo para futuras competições. A capacidade de se sentir grato pelo que foi realizando, ao mesmo tempo em que se autocobra para melhorar, demonstra uma mentalidade de aprendizado constante (Gonçalves, 2021).

Dessa forma, as finais são um marco na jornada pessoal de cada atleta. Eles refletem sobre o que aprenderam, como cresceram e as lições que levarão para o futuro, além de fortalecer o vínculo com o coach, colegas de equipe e as outras competidoras. Essa fase final não apenas celebra o que foi conquistado, mas também inspira novos desafios e metas, oferecendo uma perspectiva motivacional para continuar a trabalhar e evoluir, tanto dentro quanto fora do palco.

5. CONCLUSÃO

A conclusão deste trabalho reafirma que o fisiculturismo transcende a mera prática esportiva, configurando-se como um poderoso instrumento de autodescoberta e transformação pessoal. As experiências compartilhadas ao longo da pesquisa evidenciam que, para muitas mulheres, o fisiculturismo representa uma jornada de superação que vai além das metas estéticas. As histórias de resiliência e determinação revelam como essas atletas utilizam o esporte para romper barreiras emocionais, desenvolver uma nova percepção de si mesmas e encontrar um propósito significativo em suas vidas.

As motivações que emergiram das entrevistas, como a busca por reconhecimento profissional e a disciplina, refletem a complexidade das vivências dessas competidoras. O fisiculturismo se torna, assim, uma missão de vida, onde cada desafio enfrentado é uma oportunidade de aprendizado e crescimento. Além disso, a pesquisa destaca a importância de um suporte abrangente que considere as dimensões psicológicas e sociais do treinamento esportivo, promovendo um ambiente inclusivo e acolhedor.

Embora este estudo tenha proporcionado uma análise rica sobre as experiências das mulheres no fisiculturismo, algumas limitações devem ser reconhecidas. Primeiramente, a amostra de participantes foi restrita, devido à resistência que muitos tem em responder questionários, o que limita a generalização dos resultados para todas as mulheres que praticam fisiculturismo. Outro ponto a ser considerado é o contexto cultural e social das participantes, que pode influenciar a forma como o fisiculturismo é vivido e compreendido.

Futuros estudos poderiam expandir o campo, investigando o fisiculturismo em diferentes contextos geográficos e culturais, para verificar como essas variáveis impactam as experiências e motivações das mulheres, bem como a realização de estudos longitudinais que permitam acompanhar as trajetórias dessas atletas ao longo do tempo, identificando transformações nas suas percepções de si mesmas e nas suas motivações.

Por fim, este trabalho não apenas encerra um ciclo acadêmico, mas também convida à continuidade da pesquisa sobre o papel do fisiculturismo na vida das mulheres. É um chamado para que mais estudos sejam realizados, ampliando a compreensão sobre como o esporte pode ser uma ferramenta de empoderamento e transformação. Espero que as reflexões aqui apresentadas inspirem futuras gerações de atletas e pesquisadores a valorizar a profundidade das experiências humanas no contexto esportivo, reconhecendo que, por trás de cada competidora, existe uma história de luta, superação e autodescoberta.

6. EPÍLOGO

Ao final, me perguntei: o que realmente define um atleta? É acordar cedo para o EAJ (aeróbico em jejum), seguir uma dieta rigorosa e manter uma rotina estruturada, com horários para acordar, comer, dormir e treinar? Isso é apenas o básico que um atleta de alto rendimento deve fazer para alcançar seus objetivos.

Seria a obstinação para enfrentar desafios diariamente? Ou a dedicação e perseverança para realizar mais um treino, mesmo quando o corpo está exausto, com os pés calejados, e sentindo fome e sede? Ou talvez as renúncias diárias, como abrir mão de tempo com a família, amigos, lazer, ou até mesmo de comer um pedaço de bolo no aniversário? Acredito que estamos nos aproximando da verdadeira definição.

Para mim, o que realmente define um atleta é a coragem. A coragem de abrir mão de tudo que for necessário para alcançar seus sonhos, e, principalmente, a coragem de desejar e conquistar o que muitos consideram impossível.

Durante todo o processo de escrita, me identifiquei profundamente com as respostas das atletas e me emocionei várias vezes com as histórias de vida de cada uma. Este trabalho representou uma realização pessoal para mim; sempre afirmei que o fisiculturismo vai além de simplesmente construir um corpo, e agora pude comprovar isso. Cada etapa que enfrentamos nos torna mais fortes e resilientes. Ao superar as dores físicas, também conseguimos vencer as emocionais. Cada novo músculo que se destaca na pele é fruto de muito esforço e sacrifício.

Uma das falas que mais me tocou e me fez chorar foi a de uma atleta que superou a obesidade, a depressão e a vergonha de entrar em uma academia. Ela ignorou as críticas e julgamentos de sua comunidade religiosa e subiu ao palco. Sobre esse momento, ela disse: “Foi o melhor dia da minha vida. Eu sabia que não era o melhor físico do campeonato, mas era o melhor físico da minha vida.” O esporte não se trata de superar os competidores no palco, mas sim de superar a si mesmo todos os dias. E conseguir isso não tem prêmio no mundo que pague esse sentimento.

Saio deste trabalho muito mais motivada e consciente. Eu costumava me julgar severamente por me sentir desanimada às vezes, me condenava por errar na dieta e me achava estranha por ser insegura durante o bulking e usar roupas largas nos treinos. Com esta pesquisa, percebi que não estou sozinha; não sou a pior atleta do mundo por sentir essas coisas. Assim como eu, elas também têm medos, ansiedades e dúvidas, e conseguem superar tudo isso.

O fisiculturismo vai além do desempenho físico ou da estética corporal; ele simboliza a capacidade de transcender limites e é a própria resiliência,

REFERÊNCIAS

ARRAES, Caio Tavares; MÉLO, Roberta de Sousa. Negociando limites, manejando excessos: vivências cotidianas de um grupo de fisiculturistas. **Movimento**, v. 26, p. e26051, 2020.

AZEVEDO, Marco Antonio Oliveira de; GOMES FILHO, Arnóbio. Competitividade e inclusão social por meio do esporte. **Revista Brasileira de Ciências do Esporte**, v. 33, p. 589-603, 2011.

BARATA, Sara Alexandra Pacheco. **Entre pesos e preconceitos: a jornada das mulheres no Fitness**. 2024. Tese de Doutorado.

BERGAMINI, Cecília Whitaker. Motivação: uma viagem ao centro do conceito. **GV-executivo**, v. 1, n. 2, p. 63-67, 2003.

BERNARDI, GLORIA. Amenorrea Ipotalamica Funzionale nelle donne Bodybuilders: adattamenti fisiologici e strategie di allenamento.

CALDANA, Marcelo Oliveira. Motivação no esporte. 2023.

CARBONE, Patricia Oliva; NOBRE, Thatiana Lacerda; BRANDÃO, Maria Regina Ferreira. EVIDÊNCIAS DE VALIDADE DA ESCALA SHAPE DE IMAGEM CORPORAL EM FISCULTURISTAS. **Journal of Physical Education**, v. 35, p. e3503, 2024.

CARUZZO, Nayara Malheiros et al. Orientação de metas no contexto do vôlei de praia paranaense. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 21, n. 3, p. 42-50, 2013.

DA CONCEIÇÃO, Vagner Miranda. Coreografia no fisiculturismo. **Ensino, pesquisa e extensão nos cursos de ciência e tecnologia do Brasil (1ª ed.)**. UFVJM, 2022.

DA ROSA, Jonatas Thiago Vale; DE ASSIS, Monique Ribeiro. A expectativa dos frequentadores de academia em relação ao corpo do professor de educação física. **Corpus et Scientia**, v. 9, n. 1, p. 79-88, 2013.

DA SILVA AIRES, José Mário; LUIZ, Angela Rodrigues. Fisiculturismo: motivos para adesão, treinos e competições. **Praxia-Revista on-line de Educação Física da UEG**, v. 4, p. e2022003-e2022003, 2022.

DA SILVA, Lana Claudia Macedo; DO VALE, Camila Claíde Souza. Independência Financeira, Liberdade, Autoconfiança e Consciência Coletiva: sentidos do empoderamento feminino. **Revista Científica Gênero na Amazônia**, n. 25, p. 159-173, 2024.

DE ALMEIDA, Marcos Paulo Nonato; SILVA, Carla Dhuly. A importância da escolha estratégica entre bulking e cutting na preparação do atleta de fisiculturismo. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 7, n. 2, p. e68258-e68258, 2024.

DE MEDEIROS, Ana Gabriela Françoso. Inteligência emocional: a competência para alcançar o sucesso. 2018.

DIAS, Cláudia S. **Do stress e ansiedade às emoções no desporto: da importância da sua compreensão à necessidade da sua gestão**. 2005. Tese de Doutorado. Universidade do Minho (Portugal).

DOS SANTOS, Iasmim Leguissano et al. Notas sobre a subjetividade e o corpo em narrativas de mulheres fisiculturistas. **História Oral**, v. 27, n. 3, p. 203-219, 2024.

ESCALANTE, Guillermo et al. Peak week recommendations for bodybuilders: An evidence based approach. **BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation**, v. 13, p. 1-24, 2021.

ESTEVÃO, Adriana. Prática do fisiculturismo: significados. **Motrivivência**, n. 24, p. 40-58, 2005.

FIGUEIREDO, Neveton et al. A SAÚDE MENTAL EM ATLETAS QUE PARTICIPAM DE COMPETIÇÕES ESPORTIVAS. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, v. 6, n. 10, p. 3505-3522, 2024.

GALATTI, Larissa Rafaela et al. Esporte contemporâneo: perspectivas para a compreensão do fenômeno. **Corpoconsciência**, p. 115-127, 2018.

GODOI, Marcos; BORGES, Cecilia; AYOUB, Eliana. Equidade de gênero nas aulas de um professor de educação física: um estudo de caso. **Educación Física y Ciencia**, v. 23, n. 1, p. 159-159, 2021.

GOELLNER, Silvana Vilorde. Locais da memória: histórias do esporte moderno. *Arquivos em movimento*, v.1, n.2, p. 79-86, jul./dez. 2005

GONÇALVES, Michelle Carreirão. Empreendedoras da forma: Mulheres, fisiculturismo e mercado fitness. **Cuadernos del CLAEH**, v. 40, n. 114, p. 101-116, 2021.

GOUVÊA, Fernando César. Análise da auto-eficácia em atletas de modalidades individuais e coletivas. **Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte**, v. 2, n. 2, 2003.

Haluch, D. Nutrição no Fisiculturismo -Dieta, metabolismo e fisiologia. Florianópolis: Letras Contemporâneas. 2018.

HOFFMANN, Raísa Soares Lobato. A importância da relação treinador-atleta e do clima motivacional para o desenvolvimento da robustez mental: Um estudo misto na formação desportiva de futebol. 2023.

LAVOURA, Tiago Nicola; MACHADO, Afonso Antonio. Investigação do medo no contexto esportivo: necessidades do treinamento psicológico. **Revista Brasileira de psicologia do esporte**, v. 2, n. 1, 2008.

LIMA, MDS. **FOCO, FORÇA, FÉ: notas sobre uma etnografia do fisiculturismo feminino em Salvador**. 2013. Tese de Doutorado. Dissertação de Mestrado, Salvador.

MARQUES, Eliphas Levi Aguiar. Culto ao corpo: fisiculturistas em perspectiva. 2021.

MITCHELL, Lachlan et al. Do bodybuilders use evidence-based nutrition strategies to manipulate physique?. **Sports**, v. 5, n. 4, p. 76, 2017.

MONACO, Helena Motta. **TODA DESENHADA À MÃO: ETNOGRAFIA DO FISCULTURISMO FEMININO EM SANTA CATARINA**. 2016. Tese de Doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina.

MOREIRA, Halley Victória de Almeida Lôbo; DE ANDRADE, Carla Borges. O CORPO, A IMAGEM CORPORAL, A ADOLESCÊNCIA E A INSATISFAÇÃO CORPORAL FEMININA. **inCORPOrAÇÃO**, v. 2, n. 01, 2024.

MOREIRA, Rodrigo O.; BATISTA, Ana Patrícia C. Insatisfação com a imagem corporal em mulheres obesas: a importância do transtorno da compulsão alimentar periódica. **Revista de Psiquiatria do Rio Grande do Sul**, v. 29, p. 130-131, 2007.

MUSCLECONTEST Internacional Store. *In: Regras*. [S. l.], 9 jul. 2024. Disponível em: <https://musclecontestinternational.com/index-brz/>. Acesso em: 31 dez. 2024.

MOTA, Joselene Ferreira et al. Esporte e mulher: o fisiculturismo feminino para além das aparências. 2021.

OLGUIN, Larissa Beatriz Pessoa; BEZERRA, Angélica Cristiane Bernardes; SANTOS, Vanessa Paes dos. COMO A DESIDRATAÇÃO PODE AFETAR A PERFORMANCE DOS ATLETAS. **Nucleus (16786602)**, v. 15, n. 1, 2018.

QUEIROZ, Joana Maria Andrade Viveiros. Ansiedade e Medo de Falhar em jovens jogadores de futebol: O papel de fatores disposicionais, motivacionais e comportamentais. 2024.

REINALDO, Thiago Sousa et al. Análise das estratégias nutricionais, composição corporal e nível de hidratação de fisiculturistas na Peak Week. 2020.

SABINO, Cesar; LUZ, Madel T. Ritos da forma. A construção da identidade fisiculturista em academias de musculação na cidade do Rio de Janeiro. *Arquivos em Movimento*, v. 3, n. 1, p. 51-68, 2007.

SALES, Maria Veronica Santana et al. ANÁLISE DO AUTOCONTROLE EM ALUNOS ALFABETIZADOS SOB A PERSPECTIVA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 7, n. 11, p. 159-184, 2021.

SANTOS, Iasmim Leguissano dos. **Um estudo sobre o processo de esportivização do fisiculturismo feminino brasileiro**. 2021. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal de Pelotas.

SILVA, Crithian Mateus Nunes da. ARRUDA, Paulo Henrique Duarte de; PAIXÃO, Monique de Sousa; SANTOS, Walmir Romário dos; SANTOS, Wlaldemir Roberto dos; COSTA, Marlene Salvina Fernandes da, et al. Ansiedade, estresse, depressão e humor em atletas de futebol. *Rev Bras Futebol* 2024; v. 17, n. 1, 39 – 54

SILVA, M. Lúcia; RUBIO, Katia. Superação no esporte: limites individuais ou sociais. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 3, n. 3, p. 69-76, 2003.

TODOROV, João Cláudio; MOREIRA, Márcio Borges. O conceito de motivação na psicologia. **Revista Brasileira de Terapia Comportamental e Cognitiva**, v. 7, n. 1, p. 119-132, 2005.

VOSS, Renata. Até a falha: Forças e Profundidades na superfície do Raio-X. **Revista-Valise**, v. 13, n. 2, p. 295-307, 2023.

APÊNDICE

Termo De Consentimento Livre e Esclarecido

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO

COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA UNIVERSIDADE
FEDERAL DO MARANHÃO – CEP/UFMA

Avenida dos Portugueses s/n, Campus Universitário do Bacanga,
Prédio do CEB Velho, PPPG, Bloco C Sala 07. E-mail para
correspondência cepufma@ufma.br

TELEFONE: 3272-8708

INFORMAÇÕES SOBRE A PESQUISA:

"FISICULTURISMO COMO CAMINHO DE AUTODESCOBERTA E RESILIÊNCIA: uma análise das experiências das competidoras brasileiras"

Estamos realizando uma pesquisa que tem como título **"fisiculturismo como caminho de autodescoberta e resiliência: uma análise das experiências das competidoras brasileiras"** e estamos lhe convidando para participar da pesquisa. O objetivo da pesquisa é analisar as percepções afetivo-emocionais, as motivações e as justificativas de competidores/as de fisiculturismo no Brasil, entre os anos de 2024 e 2026. A partir de uma análise sobre os discursos produzidos sobre corpo, ideal de beleza, gestão das emoções, disciplina, masculinidade e feminilidade nos espaços de competição e preparação.

Gostaríamos de deixar claro que esta pesquisa é um trabalho independente de modo que não interferirá em suas atividades de vida diária e que a pesquisa será realizada com base somente nas respostas do questionário/entrevista sem nenhuma intervenção que atrapalhe o desempenho. A obtenção de dados será de por meio de um questionário aberto via formulário eletrônico pela plataforma Google Forms, as quais podem optar por conceder ou recusar a mesma.

A pesquisa apresenta menor risco, referindo-se apenas a algumas respostas evidenciadas nos questionários ou entrevistas sobre alguns acontecimentos durante as competições e o processo de preparação para a subida, que o participante pode sentir um desconforto/constrangimento quanto às respostas. Para minimizar essa situação, os questionários serão disponibilizados por meio da plataforma google (forms) e não será necessário a identificação com o nome do participante, assim como a entrevista, que qualquer dado que possa identificá-lo será omitido na divulgação dos resultados da pesquisa, e o material será armazenado em local seguro. O tempo estimado para responder o questionário é de aproximadamente quinze minutos.

Os benefícios da pesquisa proporcionam aos participantes reconhecer a importância do debate sobre saúde mental, ideal de beleza, cuidado de si e expectativas de gênero no fisiculturismo, além de se construir um espaço de escuta de sua história de vida. Que posteriormente podem auxiliar os participantes na realização de uma preparação mais sensível e humanizada, além de possibilitar o combate aos estereótipos e preconceitos relacionados à modalidade fisiculturismo. Asseguramos que todas as informações prestadas pelo participante são sigilosas de forma a preservar a sua privacidade e integridade física e moral. Sempre que o participante desejar será

fornecido esclarecimentos sobre cada uma das etapas do estudo e provenientes de cada dúvida em relação ao questionário. A qualquer momento, o participante poderá recusar a continuar participando do estudo e, também, poderá retirar seu consentimento, sem que para isto sofra qualquer penalidade ou prejuízo.

A divulgação das informações será apenas em prol da elaboração de uma monografia original, informações estas que em momento nenhum será possível identificá-lo resguardando seus dados ou qualquer outra informação que venha lhe identificar.

O participante receberá uma cópia idêntica deste documento assinada por ambas as partes.

O participante será indenizado (a) por qualquer despesa que venha a ter com sua participação nesse estudo e, também, por todos os danos que venha a sofrer pela mesma razão, sendo que, para essas despesas estão garantidos os recursos.

Pinheiro/MA, ____/____/____

Assinatura do (a) participante-voluntário da pesquisa

Rarielle Rodrigues Lima
Pesquisadora
CPF005198343-56
Telefone: 98981602821 (Inclusive ligações a cobrar)
E-mail: rarielle.rodrigues@ufma.br

Nome
Pesquisadora
CPF
Telefone: (Inclusive a cobrar)
E-mail:

UNIVERSIDADE FEDERAL DO
MARANHÃO - UFMA



PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: AS PERCEPÇÕES AFETIVO-EMOCIONAIS E MOTIVAÇÕES DE COMPETIDORES/AS FISCULTURISTAS NO BRASIL

Pesquisador: Rarielle Rodrigues Lima

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 78642824.0.0000.5087

Instituição Proponente: Universidade Federal do Maranhão

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 7.046.443

Apresentação do Projeto:

a pesquisa intitulada AS PERCEPÇÕES AFETIVO-EMOCIONAIS E MOTIVAÇÕES DE COMPETIDORES FISCULTURISTAS NO BRASIL está

alinhada aos objetivos de desenvolvimento sustentável (ODS) da agenda 2030 da ONU, a partir dos ODS 3 (saúde e bem estar), ODS 4 (educação

de qualidade) e ODS 5 (igualdade de gênero) por pensar as construções discursivas compartilhadas nos espaços de produção performativa de

corpos em ambientes de competição e preparação ressaltando aspectos de saúde mental, emocional e afetiva, além de se estabelecer como campo

de discussão para práticas que considerem as experiências dos/as sujeitos/as na construção do gosto. A pesquisa será realizada entre os anos de

2024 e 2026 com participantes dos campeonatos brasileiros de fisiculturismo, a partir de observação participantes e entrevistas.

Objetivo da Pesquisa:

Objetivo Primário:

Analisar as percepções afetivo-emocionais, as motivações e as justificativas de competidores/as de fisiculturismo no Brasil, entre os anos de 2024 e 2026.

Objetivo Secundário:

Endereço: Avenida dos Portugueses, 1966 CEB Velho Cidade Universitária Dom Delgado

Bairro: Bacanga

CEP: 65.080-805

UF: MA

Município: SAO LUIS

Telefone: (98)3272-8708

E-mail: cepufma@ufma.br

QUESTIONÁRIO

FISICULTURISMO: "QUE SHOW DA XUXA É ESSE"?

Me conte quem é voce ...

Pergunta 1: nome (opcional)

Pergunta 2: gênero

Pergunta 3: idade:

Pergunta 4: ocupação/atividade de trabalho/profissional:

Pergunta 5: estado civil

Pergunta 6: possui filhos? Se sim, quantos?

Pergunta 7: me conte a sua história com a musculação: quanto tempo você treina?

Pergunta 8: quais motivos levaram você a iniciar a musculação?

Pergunta 9: quais as dificuldades enfrentam diariamente, para se manter constante nos treinos

Pergunta 10: quantas horas por dia treina (fora do período de preparação para campeonato)?

Pergunta 11: me conte suas experiências pessoais com o fisiculturismo: qual a sua categoria no esporte

Pergunta 12: quanto tempo já participa de competição?

Pergunta 13: quantas vezes no ano compete?

Pergunta 14: como conheceu o esporte?

Pergunta 15: qual o motivo inicial fez com que você iniciasse no esporte/competição?

Pergunta 16: qual motivo atual que te faz permanecer competindo?

Pergunta 17: quantas horas por dia se dedica ao esporte? Descrever o tempo gasto com treino e cárdio:

Pergunta 18: quais são as suas pretensões futuras com esporte? Exemplo: subir em um campeonato específico, cartão profissional, trabalhar na área ...

Pergunta 19: vamos aprofundar nosso papo... Falando sobre motivações. Quando você pensa no esporte, em todas as suas dificuldades, limitações, todo sacrifício em relação a saúde, aos treinos, dietas restritas etc., o que te motiva a continuar?

Pergunta 20: me conte sua história, o fisiculturismo mudou sua vida? Se sim, como? Quem era você antes de começar a competir?

Pergunta 21: finalizando nosso papo... Me fale sobre suas emoções em cada fase da preparação

1. A fase do bulking

Pergunta 22: a fase do cutting

Pergunta 23: a fase da peak week (última semana)

Pergunta 24: a fase da desidratação

Pergunta 25: a fase do backstage (pré-palco)

Pergunta 26: a fase da apresentação (nos palcos)

Pergunta 27: a fase do pós-palco (espera das finais)

Pergunta 28: a fase das finais (voltas aos palcos)

Pergunta 29: a fase pós evento (saída do evento e o momento que você está em casa)

TABELAS USADAS PARA OS RESULTADOS E DISCUSSÕES

MOTIVAÇÃO

PERGUNTA 15: Qual o motivo inicial fez com que você iniciasse no esporte/competição?

PERGUNTA 16: Qual motivo atual que te faz permanecer competindo?

CATEGORIA: Motivação para competir	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Autossuperação	<i>“Por achar incrível o poder de autossuperação diária e a evolução tanto física quanto mental”, “A autossuperação é viciante!”</i>
Desafios	<i>“Sai da obesidade e queria ver até onde conseguiria, hoje o esporte é minha maior paixão.”, “Continuar me desafiando e trazer mais visibilidade para meu trabalho”</i>
Propósito	<i>“Devido ao tempo de treino, eu precisava dar uma sentindo a mais pra minha dedicação”</i>
Disciplina	<i>“A capacidade que adquirimos quando descobrimos que através da disciplina, conseguimos alcançar coisas e lugares inimagináveis.”</i>
Missão de vida	<i>É meu estilo de vida. [...] mas permanecer também diz respeito a missão de vida, carreira profissional envolvida com o esporte. “Faz parte da minha vivência.”, “Eu amo viver isso”, “Sonho realizado e vontade de chegar no lugar tão sonhado.”</i>

PERGUNTA 18: Quais são as suas pretensões futuras com esporte? Exemplo: subir em um campeonato específico, cartão profissional, trabalhar na área ...

CATEGORIA: Planos para o futuro	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Profissional	<i>“Meu objetivo é trabalhar na área além de ser uma atleta profissional.” “Ter visibilidade como personal trainer.” Servir como vitrine na minha área. “Ter o máximo de visibilidade possível para agregar ao meu trabalho”</i>
Pro card	<i>“Me superar a cada competição e se possível for, virar profissional” “Ser atleta PRO e viver do esporte”</i>

PERGUNTA 19: Vamos aprofundar nosso papo... falando sobre motivações. quando você pensa no esporte, em todas as suas dificuldades, limitações, todo sacrifício em relação a saúde, aos treinos, dietas restritas etc., o que te motiva a continuar?

CATEGORIA: Resiliência	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Ter propósito	<i>“Alguém que tá botando toda sua expectativa comigo, me vendo como exemplo” “Me manter motivada ajuda a motivar muitas pessoas, então é isso que não me deixa desistir.”</i>
Autoconhecimento	<i>“É quem eu sou, percebi que quando estou em preparação é a fase da minha vida em que estou mais feliz e realizada por viver aquilo”</i>

Satisfação pessoal	<i>“Saber que nem todos que querem conseguem. Se a gente consegue, a gente sabe que não é maioria. Isso de certa forma, modifica a mente da gente.”, “Percebi que sou mais do que imagino. Eu sou minha própria inspiração. Isso me motiva!”</i>
Controle emocional	<i>“A força mental que ele agrega a cada preparação. Aprendendo a lidar com impulsos, vontades e ter ainda mais disciplina.”</i>

PERGUNTA 20: Me conte sua história, o fisiculturismo mudou sua vida? se sim, como? quem era você antes de começar a competir?

CATEGORIA: Histórias de superação	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Vencendo a obesidade e depressão	<i>Era obesa, deprimida, e com limitações enormes por conta das lesões do acidente de moto. Eu já andava insatisfeita com meu físico, olhava roupas e pensava com certeza vai dar, e quando eu colocava não subia nem nas pernas. Um dia marquei uma consulta com endócrino, e recebi o diagnóstico de obesidade grau 2, isso me abalou demais (...) Então decidi mudar, comecei a caminhar porque tinha vergonha de entrar em uma academia, daí um belo dia decidi ir visitar uma próxima a minha casa e gostei. Comecei a caminhar e na volta já ficava na academia (...) comecei a perceber que estava conseguindo dormir sem tomar remédio, fiz o desmame do ansiolítico aos poucos, até tirar de vez. Treinar e mostrar um físico competitivo, é um grande avanço pra mim (...) Entendi que o esporte significa para mim, vencer eu mesma todos os dias, os troféus são apenas consequências do meu esforço e abdições diárias.</i>
Uma reviravolta	<i>Eu era uma frustrada, deprimida com as questões da vida. Fui abandonada grávida pelo pai do meu filho. E decidi entrar na musculação pra distrair a cabeça. Mas quando vi mudanças no corpo me apaixonei pela musculação e resolvi levar mais a sério os treinos. Sempre tive curiosidade em fisiculturismo mas nunca tive oportunidade. Agradeço por tudo que passei, caso contrário eu não estaria fazendo o que faço hoje</i>
Rompendo limites	<i>O fisiculturismo me ajudou muito no lado mental, ter auto controle, me ensinou a lidar com meus impulsos, vontades, “me fez ser mais forte mentalmente, resiliente e respeitar o tempo de tudo.”, Tenho outra mentalidade! “Rompi com crenças limitantes e tudo que me limitava a voar e viver meus sonhos!”</i>

EMOÇÕES

PERGUNTA 21: Finalizando nosso papo... Me fale sobre suas emoções em cada fase da preparação

CATEGORIA: A fase do bulking	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Medo	<i>“Difícil aceitação, entender que é um momento necessário e que físico de palco é apenas no palco. Medo de não construir um físico bacana novamente.” “Geralmente nessa fase, meu psicológico fica bem abalado, treino de camiseta larga e dificilmente tiro fotos.”</i>

	<i>“Maravilhoso rsrs” “Nostálgico” “Essa é a melhor fase, porém tenho receios ainda no acúmulo de gordura, as quais tenho dificuldades de perder” “Alegria por estar comendo, agonia por estar pesada.”</i>
--	---

CATEGORIA: A fase do Cutting	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Melhor fase	<i>“E a fase que mais amo, comer pouco, me sentir leve. Até pra treinar me sinto melhor e mais disposição durante o dia”; “Apesar das dificuldades, cansaço, é a fase que mais gosto, autoestima fica elevada, corpo mudando a cada semana, pra mim, com certeza é a melhor fase!”</i>
Pior fase	<i>“Essa é a pior”; “Uma adaptação bem difícil, muito cansaço, baixo libido, medo, ansiedade; “Estressada, ignorante e antissocial.”; “Chorosa, pensamento de estar fazendo pouco, será que vou conseguir?”</i>

CATEGORIA: As fases da desidratação	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Hiper-hidratação	<i>“Bem difícil pois tenho um enorme problema em ingerir água em grande quantidade.; “Irrita ir ao banheiro a todo minuto.”</i>
Desidratação	<i>“A pior. Como eu tenho o costume de beber muita água sempre independentemente da fase, eu sinto muita sede quando desidrato. Inclusive, no último campeonato estava tão mal e que até pensei em não subir nas finais só pra poder beber água.”</i>

CATEGORIA: A fase da Peak week	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Ansiedade	<i>“Nessa fase surgiu os medos, exaustão e ansiedade, querendo que chegue logo o momento do show.”</i>
Realização	<i>“A melhor fase da preparação, me sinto realizada”; “Gosto bastante também apesar do cansaço, ver o corpo se transformar a cada dia me deixa muito animada”.</i>

DIA DO SHOW!

CATEGORIA: No backstage	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Mix de emoções	<i>“Ali fica a adrenalina, ansiedade pra se apresentar logo, ali se faz amizades, algumas tu vai carregar pra vida e outros é só naquele momento mesmo”; “Comparações é inevitável, é uma verdadeira mistura de medo e ansiedade”.</i>

CATEGORIA: Nos palcos	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Gratidão	<i>“Incrível! Tudo que fizemos ao logo de uma preparação é pensando neste momento. Então pra mim subir em palco é a melhor sensação que já senti até hoje.” ; “Por mais que você não ganhe o troféu, o fato de ter chegado até o</i>

	<i>final já é a sensação de vitória.”; “melhor dia da minha vida, eu sabia que não era o melhor físico do campeonato, mas era o melhor físico da minha vida”</i>
--	--

CATEGORIA: Pós apresentação	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Insegurança	<i>“Geralmente, quando eu apresento a minha vontade é só de ir embora, dever cumprido e nem esperar as finais porque na minha mente eu nunca estou boa o suficiente”; “É também um momento de incertezas em relação ao resultado, desfile etc.”</i>
Revolta	<i>“Um absurdo, crueldade, mas torço p isso mudar a gente já sofre tanto por que sofre mais??? Tem q subir e premiar logo imediatamente frescura.”</i>

CATEGORIA: Hora das finais	
SUBCATEGORIA	CONTEÚDO NORTEADOR
Gratidão	<i>“Felicidade, gratidão e nostalgia.”; “Melhor momento de satisfação trabalho concluído da vitória de chegar até o final viva e feliz com autoconhecimento e experiência e novas oportunidades e amizades também.”</i>
Auto- Cobrança	<i>“É quando percebemos que podemos ser melhor, ajustar e se cobrar mais. Já saio pensando na próxima competição.”</i>

