



**FUNDAÇÃO UNIVERSIDADE FEDERAL DE MATO
GROSSO DO SUL PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM
PSICOLOGIA CURSO DE MESTRADO EM PSICOLOGIA**



Entre espelhos e telas: o corpo na sociedade do desempenho

VANESSA FELIX DE SÁ

Campo Grande – MS

2025

Vanessa Felix de Sá

Entre espelhos e telas: o corpo na sociedade do desempenho

Dissertação de mestrado apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia da Fundação Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – UFMS como requisito para a obtenção do título de Mestre em Psicologia.

Orientador: Prof. Dr. Jeferson Camargo Taborda

Campo Grande – MS

2025

Agradecimentos

Concluir esta dissertação é também reconhecer os vínculos que me sustentaram durante esse caminho. Agradeço, com carinho, à minha família, que, mesmo à distância, acompanhou, incentivou e torceu por cada etapa desse caminho. O afeto e a confiança de vocês foram fundamentais para que eu seguisse firme nas escolhas que fiz.

Em especial, agradeço aos meus pais, Dilson e Rosicleide, pelo apoio incondicional e por acreditarem em mim desde sempre. Sair da minha cidade natal para viver em Campo Grande e dedicar-me ao mestrado, apesar de ser a realização de um sonho, não foi fácil, mas foi possível porque vocês estiveram presentes, mesmo longe, com a certeza constante de que eu podia contar com vocês.

Ao meu orientador, professor Dr. Jeferson Camargo Taborda, sou profundamente grata pela escuta paciente e pela confiança depositada em mim. Agradeço pela liberdade e autonomia ao longo da pesquisa, bem como pelas orientações sempre pautadas na ética, empatia, generosidade e bom humor. Sua forma de conduzir o processo, com profissionalismo e sensibilidade, foi inspiradora.

À banca examinadora, composta pela professora Dra. Anita Guazzelli Bernardes e pelo professor Dr. Cledione Jacinto de Freitas, agradeço pelas contribuições valiosas, pelas leituras cuidadosas e pelas reflexões que ampliaram e aprofundaram esta pesquisa. À professora Dra. Renata Bellenzani, sou grata por aceitar gentilmente o convite para compor a banca como suplente.

À Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) e ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia, agradeço pelo acolhimento institucional e pela sólida formação que recebi ao longo do mestrado.

Aos professores do Programa, expresso minha admiração pela seriedade com que se dedicam ao ensino e à pesquisa, e pelos saberes que contribuíram não apenas para esta dissertação, mas também para minha formação como psicóloga e pesquisadora.

À CAPES, agradeço pelo fomento que tornou possível minha dedicação integral ao mestrado e à realização deste trabalho.

Aos amigos e colegas que, de diferentes formas — presencialmente ou à distância —, contribuíram ao longo desta jornada, sou grata pela escuta, pelo apoio nos momentos difíceis e pelas pequenas presenças que fizeram grande diferença.

Agradeço, de forma muito especial, às pessoas que aceitaram participar da pesquisa, por compartilharem generosamente suas vivências, afetos e reflexões. Suas falas foram fundamentais para a construção desta dissertação, e levo comigo o cuidado e a confiança com que acolheram este processo.

Aos meus gatos, que dividiram comigo longas horas de leitura e escrita, agradeço pela companhia constante, mesmo que, muitas vezes, estivessem dormindo em cima dos meus papéis ou tentando deitar no teclado. Foram uma presença silenciosa... mas nem sempre tão silenciosa assim, já que um deles fazia questão de miar alto para lembrar que era hora da pausa, tanto a deles quanto a minha. Meus coorientadores felinos, sem dúvida, foram parte essencial deste processo.

À todas as pessoas que, de alguma forma, fizeram parte deste percurso, deixo aqui o meu sincero agradecimento.

Entre espelhos e telas: o corpo na sociedade do desempenho

Resumo – Na contemporaneidade, o corpo ocupa um lugar central como campo de disputa, permeado por normas sociais, discursos midiáticos e práticas de cuidado, disciplina e exibição. A cultura *fitness*, especialmente a musculação, configura-se como um cenário privilegiado para investigar essas dinâmicas, envolvendo questões de gênero e a influência crescente das redes sociais na construção das subjetividades corporais e emocionais. Este trabalho, ancorado na perspectiva da antropologia das emoções e utilizando a cartografia como método, tem como objetivo compreender as experiências emocionais de pessoas que praticam musculação no contexto contemporâneo, marcadas por questões de gênero e pela influência das redes sociais. A pesquisa foi realizada com oito jovens adultos cisgêneros, residentes em Campo Grande e Dourados (Mato Grosso do Sul), que praticam musculação regularmente e consomem conteúdos sobre cultura *fitness* nas redes sociais. As entrevistas semiestruturadas ocorreram predominantemente de forma online. Os resultados revelaram que a musculação, enquanto prática central na rotina dos participantes, está permeada por contradições afetivas marcantes. Muitos relatos expressam simultaneamente sentimentos de orgulho, alegria e pertencimento, junto a cobranças internas intensas, insatisfação corporal e frustração com o desempenho. Essa dualidade afeta a relação com o corpo e o treino, configurando a musculação como um campo de tensões entre prazer e sofrimento. As redes sociais, igualmente ambíguas, funcionam como fontes tanto de inspiração e motivação quanto de comparação, vigilância e insegurança, ampliando os desafios emocionais relacionados ao cuidado e à exposição corporal. Essas tensões também se articulam com as questões de gênero, que moldam as experiências de forma significativa, com as mulheres enfrentando uma vigilância reforçada por normas estéticas rígidas e olhares masculinos, enquanto os homens manifestam uma relação complexa entre desempenho, competição e vulnerabilidade. Essas nuances reforçam a complexidade dos processos afetivos e de gênero presentes nas práticas corporais contemporâneas, destacando a importância de compreender as múltiplas dimensões que constituem o cuidado e a exposição do corpo.

Palavras-chave – Musculação; Redes sociais; Fitness; Micropolítica das emoções; Dispositivos de gênero.

Entre espejos y pantallas: el cuerpo en la sociedad del rendimiento

Resumen – En la sociedad contemporánea, el cuerpo ocupa un lugar central como campo de disputa, atravesado por normas sociales, discursos mediáticos y prácticas de cuidado, disciplina y exhibición. La cultura *fitness*, especialmente el entrenamiento con pesas, se configura como un escenario privilegiado para investigar estas dinámicas, involucrando cuestiones de género y la creciente influencia de las redes sociales en la construcción de las subjetividades corporales y emocionales. Anclado en la perspectiva de la antropología de las emociones y empleando la cartografía como método, este estudio tiene como objetivo comprender las experiencias emocionales de personas que practican entrenamiento con pesas en el contexto contemporáneo, influenciadas por cuestiones de género y redes sociales. La investigación se llevó a cabo con ocho jóvenes adultos cisgénero residentes en Campo Grande y Dourados (Mato Grosso do Sul), que practican regularmente entrenamiento con pesas y consumen contenido de cultura *fitness* en las redes sociales. Las entrevistas semiestructuradas se realizaron predominantemente en línea. Los resultados revelaron que el entrenamiento con pesas, como práctica central en la rutina de los participantes, está permeado por marcadas contradicciones afectivas. Muchos relatos expresan simultáneamente sentimientos de orgullo, alegría y pertenencia, junto con intensas exigencias internas, insatisfacción corporal y frustración con el desempeño. Esta dualidad afecta la relación con el cuerpo y el entrenamiento, configurando el entrenamiento con pesas como un campo de tensiones entre placer y sufrimiento. Las redes sociales, igualmente ambiguas, funcionan tanto como fuentes de inspiración y motivación, como espacios de comparación, vigilancia e inseguridad, ampliando los desafíos emocionales relacionados con el cuidado y la exposición corporal. Estas tensiones también son moldeadas por el género, que influye significativamente en las experiencias, con mujeres enfrentando una vigilancia intensificada a través de normas estéticas rígidas y miradas masculinas, mientras que los hombres manifiestan una relación compleja que involucra desempeño, competencia y vulnerabilidad. Estos matices refuerzan la complejidad de los procesos afectivos y de género presentes en las prácticas corporales contemporáneas, destacando la importancia de comprender las múltiples dimensiones que constituyen el cuidado y la exposición del cuerpo, especialmente a través de la lente de los dispositivos de género.

Palabras clave – Entrenamiento con pesas; Redes sociales; Fitness; Micropolítica de las emociones; Dispositivos de género.

Between mirrors and screens: the body in the performance society

Abstract – In contemporary society, the body occupies a central place as a field of dispute, traversed by social norms, media discourses, and practices of care, discipline, and display. *Fitness* culture, especially weight training, is configured as a privileged setting to investigate these dynamics, involving gender issues and the growing influence of social media in the construction of bodily and emotional subjectivities. Anchored in the perspective of the anthropology of emotions and employing cartography as a method, this study aims to understand the emotional experiences of people who practice weight training in the contemporary context, influenced by gender issues and social media. The research was conducted with eight young cisgender adults residing in Campo Grande and Dourados (Mato Grosso do Sul), who regularly practice weight training and consume *fitness* culture content on social media. Semi-structured interviews were conducted predominantly online. The results revealed that weight training, as a central practice in participants' routines, is permeated by marked affective contradictions. Many accounts simultaneously express feelings of pride, joy, and belonging, alongside intense internal demands, bodily dissatisfaction, and frustration with performance. This duality affects the relationship with the body and training, configuring weight training as a field of tensions between pleasure and suffering. Social media, equally ambiguous, function both as sources of inspiration and motivation, and as spaces of comparison, surveillance, and insecurity, amplifying emotional challenges related to bodily care and exposure. These tensions are also shaped by gender, which molds the experiences significantly, with women facing intensified surveillance through rigid aesthetic norms and male gazes, while men manifest a complex relationship involving performance, competition, and vulnerability. These nuances reinforce the complexity of affective and gendered processes present in contemporary bodily practices, highlighting the importance of understanding the multiple dimensions that constitute bodily care and exposure, especially through the lens of dispositives of gender.

Keywords – Weight training; Social media; Fitness; Micropolitics of Emotions; Dispositives of gender.

SUMÁRIO

Introdução	8
Em cena: o corpo como palco	20
Sentir e ser: gêneros e emoções	37
Percursos da pesquisa	45
Gênero e corporalidade: diferenças, aproximações e singularidades na experiência da musculação	53
Afetos que sustentam: constância, imagem corporal e vínculos	65
1. A musculação como prática estruturante da vida cotidiana: rotina, disciplina e cuidado de si	65
2. O corpo conquistado: entre dor, esforço e reconhecimento	73
3. Redes, vínculos e afetos: a musculação para além do corpo	79
Do prazer à cobrança: os afetos que pesam	88
1. Redes sociais, projeto corporal e consumo: entre a inspiração e a insatisfação	88
2. Autocobrança e validação: o corpo como prova de esforço	106
3. Quando o cuidado pesa: entre a organização e a cobrança	111
Considerações finais	121
Referências	124
Apêndice A – Questionário inicial	136
Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	139
Apêndice C – Roteiro de entrevista	142

Introdução

“A beleza ideal é ideal porque não existe. A ação se situa no espaço entre o desejo e a satisfação. As mulheres só são belezas perfeitas a alguma distância. Numa cultura de consumo, esse espaço é lucrativo.”

Naomi Wolf

A presente pesquisa se origina de inquietações próprias, marcadas pela experiência cotidiana com a musculação e pelo modo como ela passou a ocupar espaço no meu corpo, nas minhas conversas, nas redes sociais e nas minhas emoções. As redes sociais, em especial, intensificaram o contato com discursos, imagens e comparações, tornando ainda mais evidente como a exposição diária a esses conteúdos permeia e molda experiências individuais e coletivas. Esse incômodo, vivido na pele, logo se mostrou compartilhado por amigas e amigos, colegas de treino e conhecidos da internet.

Minha relação com a musculação começou de forma despretensiosa, como uma tentativa de cuidar do corpo e da saúde. No início, era apenas um hábito entre tantos outros, mas não demorou para que os comentários sobre corpos, as comparações nas redes sociais e a busca constante por um “resultado” se tornassem parte do meu cotidiano, influenciando conversas, olhares e até mesmo a maneira como eu me percebia no espelho.

Essas vivências, atravessadas pela minha própria trajetória, envolveram sentimentos de culpa, ansiedade, autocobrança e uma rigidez crescente com o corpo e a alimentação. O que inicialmente se apresentava como cuidado com a saúde passou a se confundir com exigências estéticas e buscas por validação externa, intensificadas pelas redes sociais. A pesquisa emerge, assim, desse campo tensionado por afetos contraditórios, em que prazer, sofrimento e reconhecimento se entrelaçam.

Com o tempo, percebi que essas dinâmicas não afetavam apenas a mim, mas também outras pessoas ao meu redor. Aquilo que era vivido como uma prática pessoal foi se transformando em questão coletiva, mobilizando perguntas que ultrapassavam a esfera privada e exigiam uma investigação mais profunda sobre os sentidos do corpo, do reconhecimento e das emoções nesse universo.

A valorização do corpo como símbolo de saúde, juventude e sucesso tornou-se um traço marcante da sociedade contemporânea. Esse fenômeno ultrapassa a aparência, estruturando-se numa lógica que envolve sentidos culturais, sociais e afetivos em disputa. O corpo, como aponta Le Breton (2007), é permeado por valores, normas e desejos que o tornam um verdadeiro produtor de significados. Ele deixa de ser entendido apenas como suporte biológico e passa a ser um território constantemente remodelado, investido, administrado e disciplinado, um processo que, segundo Michel Foucault (1987), envolve práticas e saberes que transformam o corpo em objeto de gestão, controle e aprimoramento tanto individual quanto coletivo.

Nesse cenário, o conceito de narcisismo ganha relevância não apenas como característica individual, mas como uma lógica coletiva que estrutura os modos de ser e de se relacionar consigo e com os outros. Embora frequentemente associado a traços negativos no senso comum, o narcisismo, na tradição psicanalítica, refere-se a um componente fundamental da subjetividade, ligado ao investimento em si mesmo e à construção da própria identidade (Miguel, 2015).

Além disso, é fundamental reconhecer que as experiências com o corpo, as práticas de musculação e as dinâmicas nas redes sociais não são neutras, mas configuradas por marcadores de gênero que modulam sentidos, emoções e formas de reconhecimento. Conforme destacam autores como Judith Butler (2003), para quem o gênero é uma performance social construída e continuamente negociada, e Raewyn Connell (1995), que aborda o gênero como uma construção social atravessada por relações de poder, as normas de gênero orientam expectativas sobre corpos e comportamentos.

Complementando essa perspectiva, Valeska Zanello (2018) se apoia na noção foucaultiana de dispositivo para refletir sobre os dispositivos de gênero como estruturas normativas que organizam e regulam práticas, afetos e discursos. Esses dispositivos atuam sobre os modos como homens e mulheres experimentam o corpo, expressam emoções e se relacionam socialmente, especialmente em ambientes digitais. Essa articulação entre gênero e emoções, mediada por dispositivos, constitui um eixo central desta pesquisa, que busca compreender as singularidades e desafios presentes nas vivências dos praticantes de musculação.

Apesar da centralidade do corpo nas experiências subjetivas e nas relações sociais, é importante destacar que a área da Psicologia, historicamente, tem dado pouca atenção às questões específicas que envolvem essa dimensão. Estudos de revisão indicam que a noção de corporeidade, embora presente em algumas abordagens, foi durante muito tempo negligenciada no campo psicológico no Brasil.

Scorsolini-Comin e Amorim (2008) realizaram uma revisão bibliográfica sobre a noção de corporeidade, abrangendo o período de 1970 a 2005. Após a análise de 11 estudos selecionados, constatou-se a quase total ausência de trabalhos entre as décadas de 1970 e 1980, sendo apenas um estudo recuperado nesse período. No entanto, notou-se um aumento significativo a partir da década de 1990, totalizando dez dos estudos recuperados pertencentes a esse período.

A revisão destacou que a fenomenologia, fundamentada na filosofia de Merleau-Ponty, foi abordada em cinco dos artigos analisados. Adicionalmente, os autores notaram que muitas pesquisas adotam uma abordagem biologizante da corporeidade, refletindo a influência do modelo biomédico (Scorsolini-Comin & Amorim, 2008).

Em outro trabalho de revisão, Freitas et al. (2015), focado na primeira década dos anos 2000, constatou-se que as proposições teóricas relativas à questão de mente-corpo são diversas. Contudo, a concepção de corpo e corporeidade ainda tende a ser pouco explorada na Psicologia ou tratada principalmente como efeito ou manifestação da psique. Segundo os autores, a representação cartesiana do corpo como máquina continua sendo reproduzida tanto na teoria quanto nas práticas dos profissionais de psicologia. Geralmente um dos polos – em geral a mente – ganha vantagem sobre o outro, tendo, assim, mais valor.

A revisão de Freitas et al. (2015) sugere que, no período analisado, a psicologia discute de forma mais ampla a noção de corpo do que quando comparado com os resultados que foram anteriormente trazidos pelo estudo de Scorsolini-Comin e Amorim (2008), havendo, então, um crescimento significativo de interesse sobre essa temática dentro da psicologia. O estudo abordou 126 artigos publicados entre 2000 e 2009 que buscam problematizar e discutir a conceituação de corpo.

Além disso, a revisão revelou que as publicações sobre corpo na Psicologia são predominantes nas áreas clínicas, seguidas pela psicologia social e epistemologia. Quanto às teorias utilizadas, a psicanálise foi a mais prevalente (65,1%), seguida pela psicologia fenomenológica (11%) e leituras filosóficas (9%). Esta última, em particular, demonstrou a complexidade do objeto estudado, destacando a necessidade de se recorrer a áreas do conhecimento que ultrapassam os limites do campo psicológico, como a filosofia.

Paralelamente ao avanço acadêmico sobre o corpo, é importante considerar como certas imagens corporais também passaram a ocupar lugar de destaque na cultura contemporânea. Ao longo da história, a ideia de um “corpo perfeito, forte, saudável e jovem” ocupou o centro das disputas sobre beleza, moralidade e distinção social (Garcia, 2005). Esse movimento ganhou intensidade nesta era em que vivemos, denominada por Lipovetsky como hipermoderna, marcada pela fluidez, individualismo e pelo ideal narcisista, em que práticas de autocuidado e aperfeiçoamento tornam-se requisitos de existência e inserção social (Lipovetsky, 2004).

Nessa perspectiva, conforme destaca Foucault (2008), a sociedade neoliberal incentiva o sujeito contemporâneo a assumir o papel de empresário de si mesmo, sendo ele próprio seu capital. Marcelja (2018) observa que a responsabilidade individual emerge como aspecto proeminente nas políticas públicas, nas posturas filosóficas e nas percepções éticas, caracterizada pela capacidade de gerenciar a própria vida conforme os parâmetros de sucesso e saúde.

O estudo conduzido por Souza e Couto (2020) ressalta que os corpos exibidos pelo segmento *fitness* funcionam como publicidades eficazes de atitudes e estilos de vida a serem seguidos por uma quantidade inimaginável de indivíduos. Esses corpos podem ser consumidos a qualquer hora e em qualquer lugar por meio das telas dos dispositivos móveis e cada detalhe da rotina e do estilo de vida desses indivíduos provoca nos seguidores o desejo constante de se igualar a eles. Esse anseio, por sua vez, motiva o compartilhamento de conteúdo pelas(os) influenciadoras(es) *fitness*.

O estudo de Lírío (2020) mostra que perfis alinhados à essa cultura do músculo apresentam uma preocupação exacerbada com a forma física. Na busca incessante pelo corpo em forma, definido e hipertrofiado, as influenciadoras acabam reféns de academias, dietas, tratamentos estéticos e, em alguns casos, até procedimentos cirúrgicos. Para essas

peessoas, esse estilo de vida transcende a mera busca por um “corpo perfeito” nos padrões de beleza, pois a imagem do corpo *fitness* é intrinsecamente associada à saúde e ao sucesso (Lírio, 2020).

O vínculo com influenciadores muitas vezes assume uma natureza narcísica, em que os seguidores desejam não apenas o corpo dos influenciadores, mas também a experiência de se tornarem como eles. Nesse processo, muitos acabam negligenciando o respeito pelo próprio corpo, história e genética, tornando a única prioridade alcançar a forma física dos influenciadores (Aprobato, 2018).

Nesse processo, o desejo de conquistar um novo corpo para, então, alcançar uma nova vida é um lema proeminente no discurso *fitness*, sugerindo que o corpo desempenha um papel crucial tanto no sucesso pessoal quanto nas relações sociais. A busca pelo padrão corporal demanda esforço contínuo, disciplina e muito foco, mas frequentemente desconsidera fatores genéticos e limitações individuais, o que pode levar à experiência de sentimentos de inadequação e frustração ao não atingirem o padrão idealizado (Lírio, 2020).

Diante desse panorama, assistimos à ascensão da cultura *fitness* como um fenômeno coletivo de grandes proporções, ultrapassando fronteiras geográficas, sociais e econômicas (Hanini, 2021). No Brasil, o setor *fitness* experimenta um crescimento exponencial desde a década de 2010, consolidando-se como um dos mercados mais relevantes do mundo, tanto em número de academias quanto de praticantes (Aguilera, 2022). Práticas como a musculação e o bodybuilding deixaram de ser atividades restritas a grupos específicos e passaram a ocupar papel central no cotidiano de milhões de pessoas, associadas a ideias de disciplina, superação, autocontrole e conquista de um corpo considerado ideal, entendido como escultural, magro, definido, sem gordura e em permanente transformação (Silva, 2018; Stolarski, Lucena e Oliveira, 2018; Andrade, 2022).

Esse movimento ganha destaque especial no Brasil, reconhecido hoje como o segundo maior mercado de academias do mundo, atrás apenas dos Estados Unidos em número de estabelecimentos. De acordo com levantamento da Cortex (2024), o país superou a marca de 32 mil academias ativas, o que reforça a relevância e a ampla presença desse segmento no território nacional. Apenas em 2023, dados da Cortex mostram que

estados como São Paulo, Minas Gerais e Rio de Janeiro lideraram a abertura de novas academias, com 1.128, 566 e 361 unidades inauguradas, respectivamente. Além disso, o Sebrae (2024) destaca tendências de crescimento no setor, especialmente a diversificação de perfis de academias e a ampliação do acesso a diferentes públicos.

Além do número expressivo de estabelecimentos, destaca-se a elevada adesão dos brasileiros, com mais de 10 milhões de pessoas que estão matriculadas regularmente em academias, tornando o Brasil um dos principais consumidores globais de serviços *fitness* (Sebrae, 2024). O setor movimentou cerca de R\$12 bilhões no último ano, mostrando um mercado resiliente, inovador e com tendência de crescimento, impulsionado pela diversificação dos serviços e pela digitalização dos atendimentos. O alto índice de frequentadores demonstra como o universo *fitness* foi incorporado ao cotidiano e ao imaginário social brasileiro, reafirmando a centralidade do corpo, da saúde e da estética nas experiências e aspirações da população.

Com esse pano de fundo, as redes sociais digitais desempenham papel fundamental na intensificação e disseminação dessas dinâmicas. Elas expandem a visibilidade de padrões corporais e rotinas de treino, funcionando como vitrines públicas onde o corpo é transformado em projeto, espetáculo e moeda de validação social. Debord (1997) pontua que estamos imersos na sociedade do espetáculo, na qual as representações das experiências vividas adquirem mais valor do que as próprias vivências. Nesse sentido, o espetáculo se constitui justamente pela mediação das relações sociais por meio de imagens. A realidade passa a ser traduzida e reorganizada nessas representações visuais, que acabam adquirindo um caráter de verdade. Assim, o espetáculo não apenas retrata, mas passa a substituir a própria realidade, transmitindo a ideia de que aquilo que é visível é valorizado, e o que é valorizado precisa ser visto.

As plataformas digitais transformam vivências privadas em discursos compartilhados, promovendo uma circulação incessante de imagens, vídeos e narrativas sobre alimentação, treinos, performance e estética. Influenciadores digitais e perfis *fitness*, segundo Tomé (2018), passam a ditar tendências, construir referenciais de corpos desejáveis e estabelecer regimes de visibilidade, comparação e cobrança, onde o sucesso é medido pela capacidade de aderir e demonstrar disciplina, resultados e conquistas. Vale notar que o verbo inglês “*fit*” significa “ajustar”, “encaixar”, carregando em si a ideia de

adequação a um padrão. Por extensão, o termo "*fitness*" evoca essa lógica de enquadramento e exclusão, oprimindo quem não se enquadra e glorificando seus adeptos (Tomé, 2018).

O Brasil se destaca entre os maiores mercados mundiais de redes sociais, consolidando sua posição de destaque no cenário digital global (DataReportal, 2025). No contexto desta pesquisa, o foco recaiu sobre Instagram, YouTube e TikTok, uma vez que foram as plataformas mais mencionadas pelos participantes entrevistados como principais espaços de circulação e produção de imagens e vídeos relacionados a estilos de vida, corpo e padrões de visibilidade.

Segundo o relatório da plataforma DataReportal (2025), o Instagram alcançou em junho de 2025 cerca de 141 milhões de usuários brasileiros, o que corresponde aproximadamente a 64% da população nacional. Esse crescimento reafirma o papel central da plataforma tanto na criação quanto no consumo de conteúdos visuais. O YouTube também permanece como uma das plataformas de maior alcance, com 144 milhões de usuários no início de 2025, o equivalente a 67,8% da população nacional (DataReportal, 2025). Além do entretenimento, o YouTube se destaca como espaço de busca por informações, tutoriais e referências para práticas de saúde, beleza e exercício físico, evidenciando sua relevância na cultura digital.

O TikTok, por sua vez, apresenta um crescimento expressivo, especialmente entre os públicos mais jovens. Em 2025, a plataforma contava com aproximadamente 91,7 milhões de usuários adultos (acima de 18 anos) no Brasil, tornando o país o terceiro maior mercado global do TikTok, atrás apenas dos Estados Unidos e da Indonésia (DataReportal/Kepios, 2025). Mais de 60% desse público está na faixa de 18 a 34 anos, reforçando o apelo da plataforma entre as novas gerações e sua importância para estratégias de marketing digital (Start.io, 2024).

Além do grande volume de usuários, é importante destacar que o Brasil ocupa o terceiro lugar no ranking mundial das três plataformas. No Instagram, o país fica atrás apenas da Índia e dos Estados Unidos, sendo o terceiro maior mercado em número de usuários (World Population Review, 2025). O mesmo ocorre com o YouTube, ocupando a terceira posição global, atrás de Índia e Estados Unidos (Global Media Insight, 2025).

Já no TikTok, o Brasil também figura como o terceiro país com maior número de usuários adultos, superado apenas pelos Estados Unidos e Indonésia (Backlinko, 2024).

Esses dados revelam que Instagram, YouTube e TikTok não apenas concentram grande parte dos usuários brasileiros de redes sociais, mas também desempenham papéis centrais na construção de referências visuais, estéticas e comportamentais, além de atuarem como espaços de socialização e construção de subjetividades.

Por fim, é relevante observar que essa presença massiva nas redes digitais se articula com outros fenômenos do universo da imagem e do corpo. Segundo a International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS), em 2023 o Brasil manteve-se como o segundo país do mundo em número de procedimentos estéticos, atrás apenas dos Estados Unidos. Foram realizados cerca de 3,38 milhões de procedimentos no país, sendo 2,1 milhões de procedimentos cirúrgicos, sendo o maior número absoluto global nessa categoria. Esse crescimento está intimamente ligada à influência das redes sociais, nas quais, além da comparação constante, o uso crescente de filtros digitais também tem impulsionado uma busca significativa por procedimentos que reproduzam esses efeitos virtuais em rostos e corpos reais (Cristofolli, 2022).

A relevância desta pesquisa reside no cruzamento de três fenômenos que marcam profundamente o cenário brasileiro contemporâneo: a expansão acelerada do mercado *fitness*, o consumo massivo de conteúdos em redes sociais e o lugar de destaque do país no ranking global de procedimentos estéticos. O Brasil se consolida como referência mundial nessas três frentes, evidenciando uma sociedade em que o corpo, a aparência e a performance se tornam centrais na construção de subjetividades e de formas de pertencimento.

Neste contexto, a musculação emerge não apenas como prática corporal, mas como território de disputas simbólicas, exigências normativas e investimentos subjetivos, dinâmica amplificada pelas redes sociais, nas quais discursos, imagens e padrões de corpo circulam e são constantemente reiterados. Da mesma forma, a busca recorrente por intervenções estéticas revela o peso dos imperativos de transformação e otimização corporal, frequentemente impulsionados por expectativas de validação e reconhecimento social.

Este estudo se torna especialmente relevante ao se propor a compreender o impacto dessas dinâmicas na vida cotidiana, considerando não apenas as práticas físicas, mas também os modos como sentimentos de pertencimento, reconhecimento, insatisfação e autocobrança são produzidos e compartilhados. Ao trazer para o centro da análise as emoções e as micropolíticas que circulam nos discursos sobre corpo e performance, a pesquisa busca contribuir para o aprofundamento dos debates acerca da saúde mental e do sofrimento psíquico em contextos marcados pela busca incessante por resultados, disciplina e visibilidade.

Diante desse quadro, o corpo se converte em palco de disputas simbólicas e afetivas, objeto de investimento constante e, ao mesmo tempo, fonte de angústia, comparação e insatisfação. É nesse universo permeado por discursos de saúde, beleza e produtividade que se insere a presente pesquisa, interessada em compreender como as dinâmicas da cultura *fitness*, intensificadas pelas redes sociais, se fazem presentes na experiência emocional de quem se dedica à musculação.

Procuro acompanhar de que modo a exposição diária a conteúdos digitais, especialmente aqueles que promovem padrões de corpos musculosos e estilos de vida, reverbera no cotidiano de praticantes de musculação, compondo afetos, percepções e formas de relação com o próprio corpo. Nesse percurso, detenho-me também sobre as variações dessas experiências entre os gêneros, observando como os dispositivos de gênero que se atualizam nas práticas, nas falas e nos discursos sobre corpo e performance. Nesse cruzamento entre musculação, redes sociais e emoções, busco tensionar as implicações psicossociais desse fenômeno e os sentidos que dele emergem.

Para pensar essas questões, voltei meu olhar para pessoas que vivem a musculação de forma intensa, mantendo relação constante tanto com o treino quanto com o universo digital, especialmente pelo consumo de conteúdos voltados ao universo *fitness*. Ao longo da pesquisa, os relatos e trajetórias que compõem esta pesquisa se desenharam entre cotidianos urbanos de Campo Grande e Dourados, no Mato Grosso do Sul, lugares que oferecem cenários singulares para a produção de sentidos sobre musculação, corpo e pertencimento.

Nessas cidades, contextos urbanos e demográficos distintos se apresentam. Campo Grande, capital do estado, registra cerca de 954 mil habitantes (IBGE, estimativa

de 2024), e se caracteriza por uma dimensão metropolitana, economia diversificada, com forte presença dos setores de comércio, serviços e agronegócio, e pelo papel de polo universitário, elementos que favorecem a multiplicidade de academias, perfis e vivências cotidianas. Já Dourados, com uma população estimada em 260 mil habitantes (IBGE, estimativa de 2024), é considerada um importante centro urbano de porte médio no interior do estado, também reconhecida pela relevância do agronegócio e pela presença de instituições de ensino superior.

Minha vivência pessoal percorreu ambas as cidades. A musculação fez parte da minha rotina tanto em Dourados quanto em Campo Grande, acompanhando as mudanças que a vida acadêmica trouxe. Em Dourados, cidade onde nasci e vivi até o mestrado, experimentei um ambiente de academia marcado pela familiaridade e pela facilidade de troca, sendo comum encontrar pessoas conhecidas, conversar antes ou depois do treino e criar vínculos, quase como uma extensão das relações da cidade. Já em Campo Grande, percebi um movimento diferente, pois academias mais numerosas e com maior fluxo de pessoas proporcionam uma vivência mais anônima. Frequentemente entro e saio sem conversar com ninguém, e aquela sensação de pertencimento, de reconhecimento entre frequentadores, é menos presente para mim.

Reconheço, no entanto, que essa percepção decorre da minha própria experiência e não deve ser tomada como uma verdade sobre as cidades ou sobre todas as academias. As dinâmicas podem variar muito a depender dos espaços, horários e até das pessoas com quem se cruza. Mas, para mim, essa diferença no modo de ocupar a academia em Dourados e em Campo Grande foi um dos elementos que marcaram a relação com o treino, afetando inclusive o sentido de pertencimento e de rotina nesses espaços.

Os encontros, diferenças e proximidades captadas nesse processo foram acompanhados a partir de uma perspectiva cartográfica, abordagem metodológica que será detalhada adiante, permitindo mapear como tais experiências se articulam, se diferenciam e se tensionam no contexto contemporâneo.

É importante reconhecer que tanto as análises quanto os relatos das participantes apenas delineiam aspectos das experiências, sem esgotá-las totalmente. O mesmo vale para o delineamento desta pesquisa, que, ao se concentrar em um recorte específico, busca

oferecer reflexões e contribuições para o campo, mas sem a pretensão de abranger todas as nuances e complexidades que transpassam o fenômeno e suas vivências.

A seguir, compartilho a forma como organizei os capítulos desta dissertação, desenhando o trajeto que se propõe ao longo do texto. O primeiro capítulo, *Em cena: o corpo como palco*, oferece uma reflexão aprofundada sobre as transformações da relação com o corpo na contemporaneidade. Nele, são discutidos conceitos centrais como imagem corporal, cultura do desempenho, disciplina, valorização estética e influência das redes sociais na construção das subjetividades. Esse capítulo busca compreender como o corpo deixa de ser apenas um suporte biológico para tornar-se palco de visibilidade, controle e normalização, imerso na lógica da performance e do espetáculo.

O segundo capítulo, *Sentir e ser: gêneros e emoções*, parte da antropologia das emoções para explorar a intersecção entre emoções e marcadores de gênero. Aqui, analiso como as emoções são construídas, moduladas e vividas em contextos sociais atravessados pelas normas de gênero, revelando as nuances e diferenças que emergem nas vivências cotidianas. A reflexão desenvolvida aqui oferece suporte para a análise das dinâmicas afetivas e de gênero que emergem no cotidiano da musculação e nas interações digitais.

No terceiro capítulo, intitulado *Percursos da pesquisa*, compartilho o caminho metodológico trilhado ao longo do estudo, as decisões tomadas frente aos imprevistos e as adaptações que se fizeram necessárias. É também nesse capítulo que aprofundo o papel da cartografia, não só como ferramenta, mas como perspectiva viva de acompanhamento dos processos, encontros e afetos no campo.

A análise do material empírico se distribui em três capítulos. O quarto capítulo, *Gênero e corporalidade: diferenças, aproximações e singularidades na experiência da musculação*, discute como mulheres e homens vivenciam de forma distinta (ou próxima) as demandas, os afetos e os sentidos relacionados ao corpo e à prática da musculação. O quinto capítulo, *Afetos que sustentam: constância, imagem corporal e vínculos na musculação*, se dedica a mapear os afetos positivos, as formas de pertencimento e os sentidos de reconhecimento produzidos nesse universo. Por fim, o sexto capítulo, *Do prazer à cobrança: os afetos que pesam*, aborda os afetos negativos, as experiências de comparação, insatisfação, cobrança e sofrimento que emergem no cotidiano dos praticantes.

Em cena: o corpo como palco

Espelhos e telas passaram a ocupar um lugar central nas dinâmicas atuais da vida social, transformando a relação que cada pessoa estabelece com seu próprio corpo. Nunca antes estivemos tão expostos e tão observadores das formas, medidas e performances corporais, seja nos reflexos que nos acompanham no dia-a-dia, seja nas imagens que circulam incessantemente nas redes sociais. Em meio a esse excesso de estímulos visuais, o corpo assume o papel de símbolo, projeto e vitrine de valores individuais e coletivos. É nesse contexto que se insere a discussão sobre o corpo na sociedade do desempenho, em que cuidar, modelar e exibir o corpo não é mais apenas uma questão de saúde ou estética, mas de pertencimento, reconhecimento e produção de subjetividade.

A partir do final dos anos 1960, como argumenta Le Breton (2012), o corpo deixa de ser meramente uma entidade física e se torna uma representação externa para a sociedade, desempenhando um papel fundamental na construção da subjetividade. Neste contexto, o corpo ganha destaque e se transfigura em um ideal a ser alcançado, por intermédio de uma silhueta meticulosamente esculpida (Moreira, 2020), ou seja, um corpo perfeito.

O conceito de imagem corporal passa, então, a ocupar lugar de destaque nas discussões. Segundo Barros (2005), a principal contribuição neste campo foi proporcionada por Paul Schilder, que concebe esse fenômeno como sendo de natureza multifacetada, resultante da interação contínua entre processos fisiológicos, psicológicos e sociais. Adicionalmente, os conhecimentos que recebemos sobre os diferentes elementos que constituem o mundo, como as inovações tecnológicas, a influência abrangente da mídia e seu consumismo desenfreado, são assimiladas e integradas à nossa imagem corporal, tornando os indivíduos adaptáveis às exigências do contexto social (Barros, 2005).

Para Foucault (1987), o corpo torna-se alvo central do poder disciplinar, sendo moldado e controlado por meio de práticas como vigilância, normalização e individualização. Esse processo visa docilizar os corpos, tornando-os ajustados às regras sociais e padrões de conformidade estabelecidos pelas instituições. Assim, o corpo passa a ser instrumento e alvo do controle social, inscrito nas estratégias de governo, de modo que a insatisfação com a imagem corporal revela um processo que é também social e

político-estético. O poder não se resume a uma estrutura centralizada ou repressora, mas se exerce de maneira capilar, atravessando todas as relações sociais, produzindo saberes, normalizando condutas e definindo o que é considerado aceitável ou desviante (Foucault, 1987). O corpo, nesse sentido, é tanto alvo quanto instrumento dessas múltiplas relações de poder, sendo constantemente moldado por normas, olhares e expectativas.

A noção de ascese se destaca como relevante neste debate, ocupando papel central na obra de Foucault (2006a), especialmente em suas análises sobre poder, ética e subjetividade. Para o autor, ascese refere-se a um conjunto de técnicas e práticas disciplinares que os indivíduos adotam para moldar e controlar seus próprios corpos, desejos e comportamentos dentro de um sistema moral, filosófico e religioso.

No contexto contemporâneo, Ortega (2002) diferencia a ascese clássica, voltada à formação ética e à busca do bem comum, da chamada bio-ascese, centrada exclusivamente no aperfeiçoamento físico individual, muitas vezes associado a um narcisismo e desvinculada de valores coletivos. Nessa lógica, emerge o conceito de biossociabilidade, também analisado por Ortega (2002), que descreve a organização das relações sociais em torno de questões biomédicas, como saúde, longevidade e desempenho físico. Com isso, termos ligados à saúde e à performance (colesterol, definição muscular, capacidade física) tornam-se critérios de avaliação moral e social, marcando novas formas de pertencimento e diferenciação.

Esse cenário de ênfase na autogestão dos corpos dialoga diretamente com a leitura de Foucault apresentada por Judith Revel (2005), para quem as tecnologias de si constituem práticas e técnicas pelas quais o sujeito busca transformar a si mesmo, conduzindo e dando sentido à própria existência. Entre essas tecnologias, destaca-se o cuidado de si, entendido não apenas como experiência individual, mas como uma atitude ética cotidiana, atravessada por saberes, normas e valores socialmente partilhados (Kovaleski e Oliveira, 2012).

Assim, essas práticas relacionais assumem um papel central na produção de subjetividades ajustadas aos imperativos contemporâneos de autonomia, desempenho e responsabilidade individual (Revel, 2005). O cuidado de si deixa de ser uma experiência puramente individual e se converte em um importante vetor de exercício do poder, promovendo formas de autoperitagem e regulação contínua do próprio corpo e da

subjetividade (Foucault, 2008). Nesse contexto, práticas como dietas, exercícios e acompanhamento de indicadores biomédicos passam, assim, a ser vistas não apenas como escolhas pessoais, mas como verdadeiros imperativos morais e sociais, integrados ao contexto de biossociabilidade contemporâneo (Ortega, 2002).

Não é difícil notar na bio-ascese a forte presença do biopoder, estreitamente entrelaçado ao discurso biomédico e biopolítico. O discurso biomédico, que prioriza a saúde física e o funcionamento corporal, influencia diretamente as práticas contemporâneas, estabelecendo novos parâmetros e critérios ancorados no rendimento físico. Esse processo resulta em um mecanismo de assujeitamento e disciplina, como apontado por Renovato e Bagnato (2009).

Tanto as práticas de bioascese quanto o discurso biomédico conduzem o indivíduo a vincular sua subjetividade ao corpo e às escolhas de estilo de vida. Nesse cenário, o discurso biomédico promove a ideia de que certas condições representam uma “doença” que exige tratamento. Um exemplo disso é destacado no estudo de Lopes (2014), em que o acúmulo de gordura corporal é estigmatizado como um indicador de falta de cuidado com a própria saúde, levando muitos sujeitos a buscarem soluções que vão desde medicamentos para perda de peso até o uso de anabolizantes, na tentativa de resolver o “problema”.

Dessa forma, a busca pela saúde perfeita e pelo corpo ideal demanda disciplina, autogestão e conformidade com as normas estabelecidas. Aqueles que não se enquadram nesses padrões são frequentemente alvo de julgamentos morais, rotulados como fracos de vontade e muitas vezes marginalizados. Assim, essa dinâmica reforça uma moral sanitária que reflete uma visão politicamente correta (Renovato e Bagnato, 2009).

Nesse cenário, as práticas de bioascese e o discurso biomédico, ao promoverem padrões de saúde e corpo, podem contribuir para a patologização de comportamentos relacionados à alimentação e exercício físico, como demonstrado pela vigorexia e a ortorexia. A vigorexia, ou dismorfia muscular, é um transtorno psicológico que resulta em uma percepção distorcida da própria imagem corporal e faz com que os indivíduos acreditem que não são musculosos ou fortes o suficiente, desencadeando uma obsessão pela aparência (Guerra et al., 2024). Isso se manifesta em um engajamento excessivo em rotinas de exercícios e levantamento de peso, acompanhado por dietas ricas em proteínas.

A ortorexia, por sua vez, implica em um foco obsessivo no consumo de alimentos saudáveis. Indivíduos tornam-se excessivamente preocupados com a qualidade e pureza de seus alimentos, frequentemente evitando certos grupos alimentares que consideram "não saudáveis" ou "impuros". Essa obsessão pela alimentação saudável pode resultar em perda significativa de peso, deficiências nutricionais, comportamentos compulsivos relacionados à alimentação e isolamento social (Guerra et al., 2024). Assim, ambos os termos exemplificam como as normas de saúde e beleza impostas pela sociedade podem conduzir a comportamentos extremos e patologizados.

Esses efeitos, que envolvem tanto restrições quanto modificações no corpo, podem ser compreendidos à luz da noção de inscrições corporais proposta por Le Breton (2007). O autor entende essas inscrições como as formas pelas quais a sociedade e a cultura marcam o corpo, seja por remoção, deformação ou acréscimo de algo. Nesse sentido, práticas como a busca pelo emagrecimento ou pelo aumento de massa corporal também se configuram como formas de inscrição, já que tais inscrições possuem mecanismos diferentes em cada sociedade, integrando simbolicamente o sujeito a uma determinada comunidade e, ao mesmo tempo, separando-o dos que são considerados diferentes.

Sob outra perspectiva, Foucault (1987) também analisa como o corpo é alvo de intervenções sociais e políticas, trazendo a discussão para o campo da docilização. Com o passar do tempo, houve uma grande mudança na maneira como o poder era exercido sobre os corpos dos indivíduos. Até o século XVII, as práticas punitivas eram visíveis e físicas, envolvendo torturas e execuções públicas. Já na sociedade moderna, em específico a partir do século XVIII, o poder disciplinar deixou de ser tão visível, tendo, assim, um foco maior no corpo e no controle sobre ele.

Essa dinâmica de poder, por sua vez, foi sendo reconfigurada ao longo do tempo. Se antes o controle disciplinar era exercido de modo externo, por meio da regulação de horários, posturas e comportamentos, progressivamente deu lugar a formas de controle mais difusas, flexíveis e contínuas, como descreve Deleuze (1992) na noção de “sociedade de controle”, onde os dispositivos circulam, monitoram e atuam de maneira menos visível, das câmeras de vigilância aos rastros digitais.

Diante desse panorama, compreender o funcionamento desses dispositivos é fundamental para entender como se dão as formas contemporâneas de controle e subjetivação. Para Foucault (1996) o conceito de dispositivo abrange um conjunto de elementos que inclui discursos, leis, enunciados científicos, proposições filosóficas, morais e filantrópicas, instituições, organizações arquitetônicas, decisões regulamentares, medidas administrativas, entre outros. Segundo o autor, esses dispositivos não são categorias analíticas ou entidades físicas, mas redes que conectam diferentes elementos, estruturadas em três dimensões, que envolvem saber, poder e subjetividade. As enunciações desempenham papel central nesse arranjo, organizando o modo como tais elementos se relacionam (Foucault, 1996).

Ademais, Deleuze (1990) explora as três dimensões dos dispositivos em sua obra. O autor argumenta que na dimensão do saber, encontramos as linhas de visibilidade e de enunciação, ou seja, a noção de fazer ver e fazer falar. Já na dimensão do poder, os dispositivos envolvem linhas de força, com sua distribuição e tensionamento. E na última dimensão, da subjetividade, observa-se um processo de subjetivação, isto é, produzem sujeitos. Deste modo, o dispositivo atua como uma estratégia que surge das interações entre saber e poder (Agamben, 2005), englobando vários procedimentos e mecanismos sociais e culturais, tanto linguísticos quanto não linguísticos, destinados a lidar com uma necessidade específica e alcançar resultados rapidamente.

Na contemporaneidade, observa-se um deslocamento ainda mais sutil nesse processo, em que o corpo que era vigiado por mecanismos difusos, como câmeras, rastros digitais e o olhar constante de outras pessoas, típicos da sociedade de controle (Deleuze, 1992), passa a ser monitorado, sobretudo, pelo próprio indivíduo. A vigilância externa, outrora predominante, dá lugar à autovigilância, característica central do modo de subjetivação neoliberal.

A noção de “empresário de si”, trabalhada por Foucault (2008) em suas análises sobre o neoliberalismo, descreve como cada sujeito é convocado a gerir a própria vida como um empreendimento, assumindo a responsabilidade integral sobre desempenho, saúde, aparência e bem-estar. Essa lógica de autogestão se torna central na chamada sociedade do desempenho (Han, 2017), na qual o poder se inscreve impulsionando cada sujeito a se superar e buscar visibilidade e diferenciação.

A busca por sucesso, saúde e beleza define a chamada cultura *fitness*, que nas últimas décadas se espalhou globalmente e ganhou força no Brasil com a multiplicação de academias, a popularização da musculação e a expansão do mercado voltado ao corpo, como já discutido anteriormente. Mais do que um objetivo individual, a exibição de conquistas físicas transforma-se em capital simbólico socialmente valorizado (Bourdieu, 2007). Nesse contexto, potencializado pelas redes sociais, rotinas de autocontrole, autovigilância, dispositivos de mensuração e exposição dos resultados reforçam uma lógica de eficiência e responsabilização individual. Assim, o investimento no corpo se converte em uma constante exigência de disciplina e autoaperfeiçoamento.

No universo *fitness*, como argumenta Le Breton (2011), o corpo nunca está acabado, pois é permanentemente visto como imperfeito e passível de aprimoramento, demandando intervenções contínuas, seja por meio de exercícios, dietas, procedimentos estéticos ou consumo de produtos. Nessa perspectiva, aceitar o corpo como ele é raramente se apresenta como uma opção legítima, pois dentro do contexto da musculação, o corpo é considerado um "projeto em construção", sempre em evolução. Frequentemente, esse culto ao corpo se disfarça sob o discurso do cuidado com a saúde, que se converte em uma exigência de realização e responsabilidade individual (Soares, 2005).

Como observa Han (2017), a lógica da sociedade do desempenho redefine profundamente o modo como os sujeitos vivem o corpo, promovendo uma pressão constante por performance e produtividade. Embora a busca por performance seja apresentada como liberdade, ela acaba por intensificar experiências de fadiga, esgotamento e solidão. O sujeito contemporâneo, convocado o tempo todo a ser “empreendedor de si”, torna-se também vigilante e explorador de si mesmo, mergulhando em um ciclo de cobrança e exaustão silenciosa, muitas vezes disfarçada pelo discurso da superação e do autocuidado. Nessa dinâmica, os afetos negativos deixam de ser atribuídos à fatores externos e passam a ser compreendidos como falhas pessoais, alimentando ansiedade e a sensação de nunca ser suficiente. Dessa maneira, o corpo ao mesmo tempo em que é vitrine de conquistas, torna-se também território de sofrimento, comparação e inadequação.

A radicalização desse processo fica ainda mais evidente quando se observa o impacto sobre a saúde mental. Para Dunker et al. (2021), ela passa a ser tratada como parte do projeto de “empresa de si”, enquanto o crescimento de soluções de mercado, como aplicativos de autocuidado e programas motivacionais, intensifica a mercantilização do sofrimento psíquico. Tal perspectiva contribui para a despolitização da discussão, apagando os fatores sociais e estruturais que permeiam o sofrimento psíquico e reforçando o ciclo de autovigilância, culpa e cobrança típico da cultura do desempenho.

Essa valorização do corpo, no entanto, não se restringe apenas aos resultados visíveis, mas aparece também nas pequenas distinções do cotidiano das academias. Costa (2019) destaca, por exemplo, a diferença presente nos próprios vocabulários entre “malhar” e “treinar”. O termo malhar é entendido como uma categoria mais ampla, englobando a prática do corpo, a técnica, a interação com equipamentos e com outros indivíduos. Já treinar remete à disciplina, ao sacrifício e aos resultados corporais aparentes, elementos que evidenciam um certo sucesso alcançado. Essas distinções, presentes até na linguagem, revelam como a musculação é atravessada por sentidos de notoriedade, disciplina e prestígio.

Para entender a trajetória dessa prática, Gianolla (2002) explica que o termo “musculação” surgiu da prática anteriormente conhecida como halterofilismo, cujo nome deriva da paixão pelo levantamento de pesos. Esta atividade, inicialmente competitiva, visava o aumento da massa muscular e da força física. O surgimento da musculação remonta à antiguidade, conforme evidenciado por achados históricos em pedra talhada datados de 1896 a.C., nos quais pessoas já praticavam exercícios com pesos. Desde então, há cerca de 4.500 anos, pinturas nas paredes de capelas funerárias do Egito revelam o uso de pesos pelos homens para se exercitar.

Todo esse movimento de distinção, reconhecimento e valorização do corpo encontra respaldo nas reflexões de Pierre Bourdieu, especialmente na noção de capital simbólico (Bourdieu, 2007). Para o autor, capital simbólico refere-se ao renome, respeito e validação social acumulados a partir de atributos valorizados em determinado campo social, e o corpo, em contextos como o *fitness*, torna-se um dos principais suportes desse capital. Práticas de cuidado extremo, rendimento físico e exibição corporal, além de

evidenciarem disciplina e autocontrole, conferem status e funcionam como moeda simbólica de acesso a grupos, oportunidades e posições diferenciadas. O corpo, assim, passa a ser cultivado e administrado como um verdadeiro investimento, algo que se conquista, exhibe e converte em prestígio social, atualizando estratégias de diferenciação nas disputas por visibilidade e pertencimento.

Nessa mesma direção, Le Breton (2012) propõe que o corpo contemporâneo se tornou não apenas objeto de cuidados e investimentos, mas também espaço privilegiado de construção de valor simbólico e distinção. Nessa perspectiva, o corpo é investido como mediador de projetos de vida, busca de reconhecimento e diferenciação em meio à fluidez das identidades modernas.

Mais do que escolhas conscientes, esse investimento é marcado por disposições incorporadas, ou seja, pelo *habitus* corporal (Bourdieu, 2004), um conjunto de modos de ser, agir, alimentar-se, vestir-se e mover-se, aprendidos ao longo da trajetória social e profundamente marcados por classe, gênero, educação e cultura. Esse *habitus* se evidencia nas práticas cotidianas das academias e nas interações digitais, o que faz com que gostos e condutas distingam e aproximem sujeitos, conferindo-lhes maior ou menor valor simbólico.

Ao tornar-se referência de valor, o capital simbólico age mascarando as diferenças e legitimando posições de poder como se derivassem apenas de mérito individual ou de um “gosto legítimo” (Bourdieu, 2004). Trata-se de um mecanismo sutil de dominação social que Bourdieu (2008) denomina de violência simbólica, um processo em que os valores, padrões e práticas consagradas por determinado grupo acabam aceitos como universais e superiores, não só pelos que os detêm, mas também pelos que são deles excluídos (Corcuff, 2001). Esse reconhecimento, ao mesmo tempo imposto e consentido, faz com que distinções, hierarquias e desigualdades se perpetuem de forma quase invisível, alimentando a ideia de que é natural que apenas alguns alcancem sucesso (Bourdieu, 2007).

Esse processo de legitimação das desigualdades encontra um terreno fértil na sociedade capitalista contemporânea, em que padrões ideais de corpo e beleza passam a ser definidos e propagados de acordo com interesses ligados à produção e ao lucro. Maroun e Vieira (2008) ressaltam que essas relações fazem do corpo um símbolo de status

e sucesso, moldado por expectativas sociais e culturais. A cultura da imagem dita, então, as normas sobre o que é considerado esteticamente atraente, muitas vezes privilegiando um tipo específico de corpo.

A busca incessante pelo corpo ideal, impulsionada pela "ditadura da beleza", gera inseguranças e ansiedades decorrentes do receio de não alcançar os padrões estabelecidos de beleza, alimentando um ciclo de insatisfação e consumo excessivo de produtos estéticos (Lipovetsky e Serroy, 2015). Esse ciclo é continuamente reforçado pela mídia, que ao veicular imagens de corpos considerados ideais contribui para a consolidação de uma indústria que comercializa essas corporalidades como bens de consumo (Maroun e Vieira, 2008). Nesse universo, as redes sociais digitais ampliam ainda mais a disseminação e a padronização desses ideais de beleza estabelecidos socialmente.

Featherstone (1987) contribui ao evidenciar que, nas sociedades de consumo, o corpo é concebido como um projeto estético, permanentemente aprimorado e transformado para atender tanto aos desejos individuais quanto às exigências coletivas de distinção, visibilidade e pertencimento. O autor observa que a vasta gama de produtos de manutenção corporal, dietas, emagrecimento, exercícios e cosméticos atualmente produzidos e comercializados, aponta para a centralidade da aparência e da preservação corporal na sociedade neoliberal.

A cultura de consumo se sustenta na ideia de que é preciso manter e conservar o corpo, incentivando o indivíduo a adotar estratégias para combater o envelhecimento e a decadência física, promovendo o corpo como veículo de prazer, expressão e identidade (Featherstone, 1987). Nesse contexto, a recompensa pelo trabalho ascético sobre o corpo deixa de ser a salvação espiritual ou mesmo a saúde, tornando-se uma aparência aprimorada e um "eu" mais valorizado socialmente. Assim, práticas como dieta e manutenção corporal são apresentadas como caminhos necessários para alcançar uma aparência considerada aceitável e para atualizar continuamente o valor simbólico do corpo.

Nesse contexto em que a aparência ocupa um lugar central na valorização social, o corpo torna-se peça-chave nas dinâmicas de reconhecimento e pertencimento, como aponta Bauman (2004). A busca por integrar-se a grupos e comunidades adquire contornos singulares diante das expectativas de visibilidade e validação, especialmente

em um cenário de relações cada vez mais efêmeras, frágeis e instáveis, características da modernidade líquida descrita pelo autor. As conexões nas redes sociais convivem com sentimentos de isolamento, e o corpo exposto nas mídias sociais passa a funcionar como estratégia de ancoragem e distinção. Nesse universo de vínculos fluidos, a exibição de conquistas corporais opera como tentativa de pertencimento em comunidades virtuais, mas esse pertencimento é precário, sempre dependente de notoriedade e visibilidade, que mudam o tempo todo (Bauman, 2004). O corpo torna-se, assim, passaporte simbólico para coletividades em transformação, intensificando o desejo de legitimação e o risco de exclusão.

Para Bauman, essa busca por pertencimento expressa as angústias contemporâneas, pois, na fluidez dos vínculos, a comunidade se torna símbolo de acolhimento e segurança, mas também de fragilidade. Como ele ressalta, “Ela sugere uma coisa boa: o que quer que ‘comunidade’ signifique, é bom ‘ter uma comunidade’, ‘estar numa comunidade’” (Bauman, 2003, p. 7). Entretanto, as formas sólidas de comunidade cederam espaço a laços temporários e identidades em permanente reconstrução.

Além disso, como analisa Bauman (2005), o fenômeno da globalização e o enfraquecimento dos laços tradicionais de vizinhança contribuem para que a própria identidade se torne um problema, intensificando tanto o desejo quanto a crise do pertencimento. Bauman (2003) distingue dois tipos de comunidade, sendo a primeira, chamada ética, baseada em compromissos duradouros e responsabilidades mútuas, enquanto a segunda, a estética, se fundamenta em vínculos efêmeros, construídos em torno de ídolos, estilos ou interesses compartilhados, mas sem implicar compromissos profundos.

O foco desta discussão recai sobre a comunidade estética, pois é justamente nela que o pertencimento se dá por meio da identificação passageira e do consumo de símbolos, práticas ou corpos idealizados. Como destaca o autor, os ídolos possibilitam a experiência da comunidade sem a necessidade de compromissos reais, proporcionando uma sensação de alegria em fazer parte de algo, mas sempre com a possibilidade de entrada e saída a qualquer momento. As comunidades estéticas, especialmente nas redes sociais, possuem um caráter líquido, prontas para o consumo imediato e sempre descartando aquilo que deixam de servir como referência (Bauman, 2003).

Complementando essa discussão, Anjos (2023), com base em Hannah Arendt, destaca que “[...] o pertencimento a uma comunidade e não à espécie humana, condiciona as possibilidades de exercício cidadão e o acesso aos direitos fundamentais à vida” (Anjos, 2023, p. 47). Ou seja, as formas de pertencimento, sólidas ou líquidas, têm implicações diretas sobre legitimação e inclusão. Assim, no universo digital e nas dinâmicas do corpo exposto, o pertencimento frequentemente assume a forma estética, manifestando-se em práticas de identificação transitória, celebração de performances e circulação de símbolos de sucesso e destaque, mas sempre sob o signo da instabilidade e da necessidade de renovação constante.

Essa dimensão estética do pertencimento nas redes digitais não surge isoladamente, mas se insere em um contexto mais amplo de transformações tecnológicas e culturais que, desde o início dos anos 2000 (Boyd e Ellison, 2007), têm modificado profundamente as formas de sociabilidade e a maneira como o corpo é visto e vivido socialmente. As redes sociais digitais, inicialmente concebidas como espaços de interação e comunicação, rapidamente se consolidaram como plataformas centrais na constituição das experiências, subjetividades e economias contemporâneas (Recuero, 2009). No Brasil, redes como Orkut e MSN Messenger marcaram o início dessa trajetória, digitalizando vínculos sociais e ampliando as formas de sociabilidade (Recuero, 2009; Lemos, 2008).

Com a ascensão de plataformas como Facebook, Instagram e, mais recentemente, TikTok, esses espaços passaram a desempenhar um papel ainda mais complexo, transformando-se em palcos de exposição pública, construção de discursos pessoais e espetacularização do cotidiano (Ramos e Martins, 2018; Zenha, 2018). A cultura contemporânea, integrada às tecnologias digitais, ressignificou as relações entre tecnologia e vida social (Lemos, 2008). A conexão global dos computadores promoveu a expansão do ciberespaço (Levy, 1999), impulsionando o fenômeno da cibercultura, consolidado nas décadas de 1980 e 1990 com a popularização da internet (Lemos, 2003).

Pioneiro no campo, Rheingold (1993) utilizou o termo “comunidades virtuais” para designar grupos formados por meio de debates públicos online, que possibilitam a criação de vínculos e relacionamentos na internet. Complementando essa perspectiva, Costa (2005) introduziu o conceito de “redes digitais” para descrever um sistema de trocas

informais que transformou a concepção tradicional de comunidade, dando lugar à noção contemporânea de rede social. Esse fenômeno foi impulsionado pela propagação das ferramentas de contribuição digital e das tecnologias de comunicação móvel, que se integraram às mídias tradicionais.

No século XXI, temos observado uma disseminação substancial de interações mediadas por computadores e, sobretudo, por dispositivos móveis, como celulares e tablets, todos conectados à internet (Zenha, 2018). Além disso, ainda conforme a autora, para muitas pessoas, tornou-se praticamente inimaginável viver sem essa conexão constante. Paralelamente, as redes sociais se tornaram um reflexo das tecnologias de informação e comunicação, alcançando uma ampla variedade de campos e áreas, uma vez que sua utilidade vai além da simples comunicação (Vermelho et al., 2014).

Safko e Brake (2010) destacam que as redes sociais são formadas por grupos de pessoas com pensamentos semelhantes que se reúnem para compartilhar ideias e informações. Nessa dinâmica, a centralidade dos sujeitos é evidente, uma vez que são eles que interagem e constroem os vínculos responsáveis pela configuração das estruturas sociais (Recuero, 2009). Além de promover a interação, as plataformas funcionam como sistemas populares de distribuição de notícias e conteúdos pessoais, permitindo o compartilhamento de opiniões, vivências e perspectivas nos mais diversos formatos de mídia (Becker, Naaman e Gravano, 2009).

Segundo Thevenot (2007), essas interações ocorrem por meio da troca de conteúdo em múltiplas linguagens digitais, o que não apenas mantém e amplia laços sociais, mas também possibilita visualizar redes de relacionamentos individuais de cada pessoa. Esse cenário é movido pelo princípio da participação, oferecendo às pessoas a chance de expressar suas opiniões, engajar-se em mobilizações e realizar trocas de informações de forma contínua (Kotler, 2010).

Cada vez mais, as redes sociais digitais têm sido reconhecidas como ferramentas essenciais para a circulação de informações, destacando seu papel central no cotidiano e sua importância como alternativa fundamental para o acesso, a produção e a troca de saberes (Recuero, 2012). Potencializada pelo ambiente digital, a diversidade multicultural e pluriespacial dos grupos que compõem as redes sociais exemplifica a superação das

barreiras geográficas, sociais e temporais (Zenha, 2018). Como destaca Castells (2003, p. 8)

“A internet é um meio de comunicação que permite, pela primeira vez, a comunicação de muitos com muitos, num momento escolhido, em escala global. [...] atividades econômicas, sociais, políticas, e culturais essenciais por todo o planeta estão sendo estruturadas pela Internet, e em torno dela, como por outras redes de computadores.”

Essa configuração redesenha as formas de sociabilidade e de construção de subjetividades, trazendo à tona novos regimes de visibilidade e validação. Entre essas plataformas, Instagram, TikTok e Youtube se destacam como vitrines privilegiadas para a circulação de padrões corporais, práticas de autocuidado, narrativas de sucesso e estilos de vida, atuando como mecanismos de comparação e validação (Souza e Couto, 2020). Mais do que conectar pessoas, essas redes instituem regimes de visibilidade em que o corpo se torna projeto e moeda social, fenômeno que se intensifica na cultura *fitness*, na qual experiências íntimas e rotinas corporais são transformadas em conteúdos públicos, negociando constantemente aprovação e pertencimento (Lírio, 2020; Tomé, 2018).

É nesse contexto que a disseminação de um padrão ideal de beleza, muitas vezes inatingível devido a fatores como genética, recursos financeiros, tempo e condições de saúde mental, é intensificada pelas redes sociais. O acesso facilitado a conteúdos sobre aparência, saúde e desempenho amplia discursos em torno do “corpo perfeito” (Lopes, 2017). A comparação, mediada pelas redes, costuma gerar sentimentos de inadequação e insatisfação, potencializados pela exposição incessante a imagens manipuladas ou idealizadas, o que reforça a percepção de que esses padrões são difíceis de serem alcançados e promove insatisfação corporal (Nunes, 2021).

O Instagram, fundado em 2010 por Kevin Systrom e Mike Krieger, destaca-se pela facilidade no compartilhamento de fotos, vídeos e mensagens (Ramos e Martins, 2018). Silva (2012) observa que essa plataforma funciona como um espaço em que os indivíduos se materializam por meio das imagens, expondo intimidade, experiências individuais e relações de consumo. Essa exposição presume uma expectativa ou confiança de ser visto e lembrado, numa lógica afinada à sociedade do espetáculo (Debord, 1997). Além de seu papel como fonte de entretenimento, o Instagram tornou-se também uma plataforma de subsistência para muitos, principalmente em diversos nichos empresariais

que dependem fortemente de elementos visuais, consolidando-se como um dos principais meios de publicidade para empresas em todo o mundo (Sebrae, 2016).

Usuários que têm seus perfis popularizados encontram a oportunidade de transformar seus perfis em vitrines de estilos de vida, comportamentos e hábitos (Silva, 2016). Esses indivíduos se tornam formadores de opinião, ganhando voz e credibilidade em seus discursos sobre uma variedade de assuntos. Recebendo o título de Influenciadores Digitais, eles passam a exercer uma influência significativa sobre aqueles que acompanham e consomem seus conteúdos, o qual está frequentemente relacionado ao universo do consumo (Moreira e Rios, 2016). Por meio dessa influência, estimulam a adoção de hábitos, comportamentos e produtos que encarnam desejos (Silva, 2016). Portanto, a ascensão desta rede social evidencia seu papel cada vez mais significativo na consolidação dos padrões de consumo na sociedade contemporânea.

O TikTok, por sua vez, criado na China e popularizado mundialmente a partir de 2020, durante a pandemia, é caracterizado pela criação e compartilhamento de vídeos curtos com recursos de edição e filtros, a rede social favorece o engajamento, a criatividade e a formação de comunidades (Abrão, 2023). Em 2023, cerca de 63% das crianças e adolescentes brasileiros entre 9 e 17 anos já utilizavam a plataforma regularmente, consolidando-o como espaço central da cultura digital juvenil no país (CGI.br, 2023).

Já o YouTube, lançado em 2005, rapidamente se consolidou como a principal plataforma global de vídeos online, centralizando a produção, circulação e consumo de conteúdos audiovisuais em diversas áreas (Madathil et al., 2015). Embora seja uma fonte relevante de informação e entretenimento, estudos apontam que a plataforma abriga tanto vídeos de alta qualidade quanto conteúdos imprecisos, o que pode impactar negativamente a percepção dos usuários (Madathil et al., 2015).

Estudos têm confirmado que o uso intenso das redes sociais, especialmente em atividades como visualização e postagem de fotos, favorece a comparação social baseada na aparência e pode desencadear comportamentos de risco, como transtornos alimentares (Guimarães, 2020). No universo do Instagram, por exemplo, a construção de comunidades virtuais baseadas em hashtags e perfis *fitness* não só mobiliza afetos de

pertencimento e admiração, mas também eleva a pressão por aprovação, alimentando tanto sentimentos de inspiração quanto de inadequação e sofrimento (Lírio, 2020).

Sanches (2018) aprofunda essa discussão ao mostrar que a mídia, ao “circular imagens de corpos supramundanos, que não condizem com a realidade dos indivíduos que habitam este planeta, interpelando o sujeito a ser como elas são, a admirar o que parece ser uma verdade [...] não passa de um efeito de um constructo técnico de edição de imagens” (Sanches, 2018, p. 146), produz efeitos subjetivos marcantes. O autor destaca que “a imagem do corpo modificada tecnicamente perturba o sujeito-mulher” (Sanches, 2018, p. 146), pois o que é apresentado como ideal frequentemente não condiz com a experiência cotidiana das pessoas comuns. Embora esses impactos sejam sentidos por pessoas de diferentes gêneros, eles recaem de maneira ainda mais intensa sobre o público feminino, historicamente mais exposto à cobrança pela atualização e aperfeiçoamento do corpo. Assim, culpa, vergonha e ansiedade passam a atravessar sobretudo o público feminino.

Além disso, a circulação massiva de imagens e discursos midiáticos normaliza o que deve ser admirado e responsabiliza individualmente quem não se enquadra. Como exemplifica Sanches (2018, p. 146), “Se nós não somos como a imagem dos corpos perfeitos e magros da mídia, a culpa é nossa. Não fazemos a quantidade de exercício físico necessário, não aderimos à dieta da moda, não compramos o último creme”. Trata-se de um processo que reforça mecanismos de autoavaliação constante e cria um ciclo interminável de comparação e busca por validação social.

Tudo isso se insere e é estimulado pela sociedade do espetáculo (Debord, 1997), na qual experiências se traduzem em imagens e o real se confunde com o visível, em que o que é visto é bom, e o que é bom precisa ser visto. O Instagram, em especial, se tornou o espaço privilegiado para a difusão da cultura *fitness*, onde influenciadores compartilham suas rotinas, resultados e estilos de vida, convertendo-se em referências de sucesso, saúde e beleza (Souza e Couto, 2020). As imagens veiculadas funcionam como propagandas de modos de ser, impactando milhões de seguidores que buscam se igualar a esses corpos idealizados e incorporam os valores da disciplina, do sacrifício e da perfeição (Nunes, 2021). Assim, o desejo narcísico de equivalência sobrepõe o respeito à própria história corporal, e o pertencimento é buscado a qualquer custo.

Esse movimento se intensifica e a circulação incessante de imagens não apenas apresenta, mas define o que é valioso e desejável. Como enfatiza Debord (1997), o espetáculo não apenas representa a realidade, mas a substitui, instaurando uma equivalência simbólica entre visibilidade e valor. Assim, ser visto equivale a ser reconhecido, e aquilo que se torna visível nas telas é automaticamente investido de legitimidade e verdade social.

Desse modo, como destacado por Correa (2020), devido à intensa utilização das redes sociais e à exposição frequente a conteúdos relacionados à cultura do músculo, pode-se observar nos indivíduos mudanças pautadas em estilos de vida diversas vezes prejudiciais. O desejo de se encaixar nesse ideal estético ilusório, aliado à constante comparação com outros corpos, incentiva práticas insustentáveis de exercício físico e padrões alimentares nocivos à saúde (Magalhães, Brasil e Tiengo, 2017; Sousa e Sanches, 2018).

Esse imperativo do autodesenvolvimento e da otimização pode, em situações extremas, conduzir ao adoecimento, no qual a obsessão pelo corpo perfeito e pela alimentação saudável resulta em sofrimento psíquico, isolamento e riscos à saúde (Guerra et al., 2024). Nessa sociedade do desempenho, a busca pela saúde e pela forma ideal pode se transformar em fonte de ansiedade, inadequação e culpa, afetos que se entrelaçam à micropolítica das emoções e aos processos de subjetivação.

No fim das contas, o corpo, entre espelhos e telas, é incessantemente vigiado, esculpido, performado e comparado. Ele se converte em território de inscrição de normas, campo de batalhas simbólicas e vitrine pública de realizações e fracassos. As redes sociais e a lógica da performance reconfiguram, diariamente, a maneira como os sujeitos se relacionam com seus corpos, alimentando tanto o desejo de pertencimento quanto o sofrimento pelo não alcance do ideal.

Nesse cenário, marcado pelas sutilezas das relações de gênero e pelas micropolíticas das emoções que perpassam o cotidiano, as experiências corporais revelam nuances próprias, abrindo caminho para novas possibilidades e impasses no viver do corpo. A seguir, meu foco se desloca para a dimensão emocional, analisada sob a ótica da antropologia das emoções, considerando o recorte de gênero.

Sentir e ser: gêneros e emoções

Pensar o corpo implica necessariamente considerar as emoções que o permeiam e o constituem. Uma das formas de abordar os discursos do universo *fitness* é por meio da lente da micropolítica das emoções, oriunda do campo da antropologia das emoções.

Um dos primeiros autores a abordar a emoção como fenômeno social foi Marcel Mauss (1980), em “A expressão obrigatória dos sentimentos”. Ele enfatizou que as emoções se evidenciam em um conjunto de sentimentos, expressões e rituais que são culturalmente compreendidos por uma determinada coletividade. Ao analisar os rituais funerários entre povos australianos, Mauss mostrou que manifestações como o choro nos funerais não surgem de modo espontâneo, mas seguem códigos coletivos estabelecidos pelos ritos, indicando que a expressão emocional é regulada socialmente e compartilhada pelo grupo.

Para o autor, as emoções constituem uma linguagem que, em muitos contextos, demanda uma manifestação obrigatória por parte do indivíduo, sem que isso as torne menos autênticas ou legítimas. Nesse sentido, ele salientou a importância de entender as emoções primariamente como componentes de comunicação, isto é, como aspectos essencialmente sociais, orientados pela estrutura social e pela história do grupo ao qual pertencem (Mauss, 1980).

Desenvolvendo essa linha de pensamento, Margaret Mead (2000), em seu estudo “Sexo e Temperamento” publicado originalmente em 1935, questionou a ideia de emoções e papéis sociais como universais ou naturais. A partir de suas pesquisas com povos da Papua-Nova Guiné, Mead demonstrou que tanto os afetos quanto os papéis de gênero variam de acordo com os contextos culturais, sendo fruto de processos de socialização e educação específicos de cada sociedade. Suas observações foram fundamentais para desafiar explicações biologizantes, mostrando que personalidade, temperamento e modos de sentir são moldados por normas e expectativas culturais, o que inaugura uma crítica radical ao essencialismo tanto das emoções quanto do gênero.

Apesar dessas contribuições pioneiras, as emoções ainda não figuravam como eixo central ou como um campo independente dentro da antropologia. Foi somente nos anos 1980, principalmente no contexto norte-americano, que a antropologia das emoções

se consolida como uma área específica de estudos, tendo como principais referências autoras como Lila Abu-Lughod, Catherine Lutz e Michelle Rosaldo, cujas obras trouxeram conceitos fundamentais para a estruturação dos debates teóricos desse campo (Víctora e Coelho, 2019).

Esta área cresceu substancialmente nesse período, impulsionada pelo estudo de Michelle Rosaldo (1984), que se tornou uma referência fundamental para pesquisas nessa área (Coelho, 2010). Rosaldo (1984) conceitua as emoções como pensamentos incorporados, sentidos e somatizados no corpo como se fossem pulsações, rubores, trejeitos, possibilitando sua identificação e expressão verbal. Além disso, a autora aborda a problemática da dicotomia entre emoção e razão que historicamente permeou o campo da Antropologia.

Catherine Lutz (1988) também investiga essa problemática em seus estudos sobre a etnopsicologia euro-americana, a qual engloba diversas perspectivas sobre a vida emocional típica de indivíduos residentes na Europa Ocidental e na América do Norte. Ela aponta que os temas de gênero e (des)controle são fundamentais na antropologia das emoções e, além disso, destaca que a etnopsicologia tende a se organizar em torno das dicotomias entre emoção e razão, bem como entre emoção e distanciamento.

Na primeira dicotomia, a emoção é frequentemente associada ao feminino e ao descontrole, considerado negativo, enquanto a razão é vinculada ao masculino e ao controle, visto como algo positivo. Na segunda dicotomia, a emoção ligada ao feminino é geralmente percebida como positiva, pois demonstra uma capacidade de empatia, enquanto quando associada ao masculino, expressa frieza e distanciamento, sendo agora vista como uma falta de empatia e, portanto, algo negativo (Lutz, 1988).

A partir desses desdobramentos, a antropologia das emoções passou a questionar com mais ênfase a ideia de que as emoções são fenômenos naturais, espontâneos e individuais, evidenciando seu caráter como construções coletivas (Lutz e White, 1986). Le Breton (2019) também contesta a noção de que as emoções são estados universais ou essências, argumentando que essa ideia encontra-se enraizada na cultura. Para o autor, o sujeito não se constrói isoladamente, mas sim dentro de uma cultura carregada de significados. Portanto, as emoções não surgem espontaneamente, mas são ritualmente organizadas, e o sujeito estabelece relações afetivas com tudo que o cerca. Nesse sentido,

é fundamental perceber as emoções levando em conta o seu contexto social e cultural (Le Breton, 2019).

Lutz e Abu-Lughod (1990) delineiam um panorama antropológico do campo das emoções e discutem as três principais perspectivas teóricas existentes até então, que são o essencialismo, historicismo e relativismo, e, além disso, propõem uma nova vertente denominada contextualismo. No essencialismo, as emoções são consideradas universais, baseadas na concepção de essência e negando qualquer relação com uma configuração sociocultural. No historicismo, esse universalismo é deixado de lado, e as emoções passam a ser vistas como construídas historicamente. Por fim, no relativismo, as emoções são percebidas como produtos de contextos socioculturais de cada indivíduo.

O contextualismo, proposto por Lutz e Abu-Lughod (1990), é teoricamente inspirado na noção de discurso de Foucault, entendido como “uma fala que forma aquilo sobre o que fala” (Víctora e Coelho, 2019, p. 10). As autoras argumentam que as emoções devem ser analisadas de um ponto de vista pragmático e só podem ser compreendidas como discursos em contexto, envolvendo tanto discursos emotivos quanto discursos sobre as emoções. Nesse sentido, as emoções são sempre referenciadas ao contexto de enunciação de seus discursos e delineiam relações de natureza política entre grupos sociais distintos (Lutz e Abu-Lughod, 1990).

Crapanzano (1994) explora como as emoções estão presentes nos discursos, salientando que todo discurso carrega consigo uma dimensão emocional que está entrelaçada profundamente com o contexto social. Portanto, ao falarmos sobre emoções, mesmo que não as mencionemos diretamente, revelamos implicitamente nossos estados emocionais e nossas interações com outras pessoas ou com o ambiente ao nosso redor. Segundo o autor, essas emoções não são exclusivamente expressas por meio das palavras, mas também se manifestam através de nossa linguagem corporal, pensamentos e ações.

Conforme Rezende e Coelho (2010), o discurso reflete a relação entre as emoções e a estratificação social. Ele não só produz experiências, como também é produzido em contextos específicos de relações de poder (Lutz e Abu-Lughod, 1990). Desse modo, por meio do discurso emocional, é possível explorar as “relações de poder, estruturas hierárquicas ou igualitárias, concepções de moralidade e demarcação de fronteiras entre os grupos sociais” (Rezende e Coelho, 2010, p. 78).

Ademais, como apontado por Le Breton (2019), o modo como as pessoas expressam suas emoções é influenciada por normas sociais e culturais, mas também é moldada pelo contexto e pela história de vida individual, isto é, as emoções variam de acordo com as experiências pessoais, gênero, classe social e assim por diante. Assim, diferentes culturas e posições sociais distintas na mesma cultura podem produzir formas variadas de configurar os afetos, que se constituem em diálogo constante com os valores morais do contexto ao qual pertencem (Le Breton, 2019).

Portanto, compreender o discurso emocional requer considerar o contexto em que foi proferido, incluindo analisar quem falou, para quem, quando, onde e com qual objetivo (Lutz e Abu-Lughod, 1990). Nesse contexto, os discursos emocionais podem exercer um papel importante na inclusão ou exclusão social, ao validar ou negar o pertencimento de um indivíduo em um grupo específico (Rezende e Coelho, 2010). Deste modo, essa vertente reflete a ideia de que as emoções possuem uma dimensão micropolítica, dada sua ligação com as relações de poder entre diferentes grupos sociais (Coelho, 2010).

Nesse cenário, pensar as práticas de musculação sob a ótica da antropologia das emoções permite compreender que o universo *fitness* está longe de ser pautado apenas por técnicas, rotinas e metas individuais. O corpo nesse espaço não é resultado exclusivo de esforços físicos, mas também de processos emocionais e simbólicos que moldam a vivência de limites, fracassos, conquistas e vínculos.

Emoções como orgulho pelo progresso, vergonha diante do olhar alheio, ansiedade por resultados e prazer em superar limites são parte indissociável da experiência com a musculação, sendo atravessadas por normas, expectativas e relações de poder que organizam o cotidiano das academias e o modo como os sujeitos se posicionam e são reconhecidos. Além disso, esses afetos funcionam como mecanismos de regulação de condutas, apontando o que deve ser exposto, celebrado ou ocultado, e delimitando formas de agir, sentir e se mostrar nos espaços das academias e nas redes sociais.

Desse modo, observar os afetos que circulam nas práticas de musculação podem ajudar a não só acessar experiências singulares, mas também perceber como as emoções participam ativamente na produção de pertencimentos, legitimação de posições sociais e regulação dos comportamentos nesse universo. Portanto, as emoções tornam-se centrais

para explicar como se instituem hierarquias simbólicas, dinâmica de inclusão e exclusão e diferentes modos de subjetivação no contexto *fitness* dentro da sociedade contemporânea.

Nessa perspectiva, torna-se fundamental reconhecer que as emoções experimentadas nesse campo não se manifestam de forma neutra ou desvinculada das relações de poder. Como ressaltado por Lutz (1990), qualquer análise acerca de emoções é, por extensão, uma reflexão sobre gênero e, por conseguinte, sobre estruturas de poder. Logo, segundo Zanello (2018), as emoções não são simplesmente expressões naturais e inerentes aos seres humanos, mas são moldadas por pedagogias afetivas, ou seja, por modos culturalmente transmitidos de experienciar emoções, que definem o que é considerado apropriado em diversas situações e de acordo com os papéis sociais desempenhados.

Em sociedades marcadas pelo sexismo, como ocorre no Brasil, o processo de subjetivação está profundamente vinculado à incorporação de papéis masculinos ou femininos (Zanello, 2018). Dessa forma, o gênero atua como eixo central na organização da vida social e das relações de poder (Scott, 1989).

Como postulado por Lauretis (1984), inspirada no pensamento teórico de Foucault, gênero é uma construção que se baseia em representação e autorrepresentação, sendo moldado por tecnologias sociais e práticas diárias diversas, com a mídia sendo um exemplo proeminente. As tecnologias de gênero são um exemplo de uma forma sutil de exercício de poder, denominada microfísica do poder (Foucault, 1996), em que não apenas refletem os valores sociais relacionados ao gênero, mas também os criam e os reforçam (Lauretis, 1984). De acordo com a autora, isso ocorre especialmente no cinema, na internet, em revistas e outros meios de comunicação. Consequentemente, como indicado por Zanello (2018), o sistema de gênero/sexo é percebido como tendo o propósito de categorizar os indivíduos como homens ou mulheres, implicando, assim, uma forma de assujeitamento.

Zanello (2018) aponta que, atualmente, o termo “gênero” tem sido empregado em pelo menos três contextos diferentes, e ela esclarece cada um deles. O primeiro refere-se ao binarismo, que mantém a concepção de que masculino e feminino – masculinidade e feminilidade – são entendidos como essências, ou seja, como algo inato e natural do ser

humano. Essa primeira concepção é reforçada pelas tecnologias de gênero mencionadas anteriormente. O segundo sentido está relacionado à ênfase na correlação entre ser homem ou mulher e ter certas características corporais, isto é, possuir um pênis ou uma vagina. E por último, o termo “gênero” é frequentemente utilizado para apontar a orientação sexual de um sujeito.

Spivak (1998) ressalta a importância de adotar estrategicamente a primeira concepção de gênero, o binarismo. Os conceitos de "homem" e "mulher" são empregados como métodos para compreender as estruturas culturais presentes nos processos de subjetivação dos indivíduos, sem, contudo, excluir outras possibilidades existentes de gênero (Zanella, 2018). Zanella (2018) propõe esclarecer em seu estudo os caminhos privilegiados de subjetivação, os quais são criados, sustentados e reforçados pelos dispositivos (Foucault, 1996), e pelas tecnologias de gênero (Lauretis, 1984). Assim, culturalmente, os processos de subjetivação são gendrados.

Voltando aos caminhos privilegiados de subjetivação mencionados anteriormente, Zanella (2018) propõe que esses caminhos são definidos por três dispositivos de gênero distintos: os dispositivos materno e amoroso para as mulheres, e o dispositivo da eficácia para os homens. A autora argumenta que o dispositivo materno é marcado pela crença de que a capacidade de cuidar é inata às mulheres, uma associação que vincula diretamente a posse de um útero à maternar, sugerindo que o cuidado é uma habilidade intrínseca e não adquirida ao longo da vida. Dentro desse dispositivo, as mulheres são responsabilizadas não apenas pelos cuidados com os filhos, quando os têm, mas também com indivíduos doentes, idosos, entre outros, além de serem responsáveis pelas tarefas domésticas, atividades que são política e socialmente desvalorizadas e invisibilizadas. Desse modo, as mulheres se submetem a um heterocentrismo, no qual aprendem a priorizar as necessidades dos outros em detrimento das suas próprias.

Zanella (2018) conceitua o dispositivo amoroso como a ideia de que ser escolhida por um homem é crucial para a identidade das mulheres, ou seja, elas se subjetivam em uma relação consigo mesmas com base na validação e no desejo masculino. A autora exemplifica essa condição metaforicamente, descrevendo uma "prateleira do amor", na qual as mulheres aguardam para serem escolhidas por um homem. Essa prateleira

evidencia uma desigualdade marcante, refletindo um ideal de beleza majoritariamente associado à pele branca, cabelos loiros, juventude e magreza.

Ainda que distintas posições sociais permitam diferentes formas de satisfação identitária, para as mulheres a busca por validação masculina fragiliza sua autoestima e compromete a legitimidade de sua identidade. Esse cenário atribui a elas uma responsabilidade desproporcional pela manutenção dos vínculos afetivos. Nessa perspectiva, o chamado dispositivo amoroso emerge como uma das principais estratégias de desempoderamento das mulheres em nossa sociedade (Zanella, 2018). Esse ideal, que transcende o âmbito estético, transforma-se, então, em uma obrigação ética, sugerindo que a beleza é um bem de consumo determinado pelo esforço individual e pela disciplina (Novaes, 2006).

O dispositivo da eficácia, por fim, delineia a masculinidade predominante na sociedade atual, isto é, o homem branco, heterossexual e de classe média, por meio da atividade laboral e da virilidade sexual (Zanella, 2018). Nesse sentido, os homens são valorizados prioritariamente pelo bom desempenho e produtividade no trabalho, permitindo-lhes prover sustento para suas famílias. Entretanto, esse sucesso profissional não garante necessariamente afeto, bem-estar ou até mesmo algum tipo de mesmo reconhecimento. Ao contrário, esse dispositivo reforça a necessidade de competitividade, autocontrole e demonstração constante de força, seja física, financeira ou simbólica. Sob tal lógica, expressar emoções, admitir vulnerabilidades ou demonstrar necessidades de cuidado tende a ser visto como sinal de fraqueza, o que contribui para o isolamento afetivo e o sofrimento psíquico masculino (Zanella, 2018).

Ademais, entre os homens há uma pressão de mostrar sempre uma potência inesgotável, a qual é avaliada principalmente em termos quantitativos (Coria, 1996), ou seja, a quantidade de realização ou desempenho é diretamente associada ao quão homem se é. Nesse sentido, não apenas a atividade laboral, mas também a virilidade sexual é valorizada com base na potência e na quantidade, logo, há uma expectativa de que um homem de verdade demonstraria sua virilidade tanto pelo número de parceiras que conquista quanto pela duração e desempenho sexual (Zanella, 2018). Além disso, a masculinidade não se resume a apenas alcançar um padrão viril, mas também a constantemente provar a sua própria masculinidade (Azize e Araújo, 2003).

Considerando as emoções, Zanello (2018) observa que mulheres e homens tendem a expressá-las de maneiras distintas. A autora indica que o campo das emoções, além de depender do contexto social e cultural, é também, de forma mais específica, permeado pelos dispositivos de gênero. Dessa forma, são estabelecidos “scripts gendrados”, como coloca a autora, para as emoções, que não só interferem nas formas de sentir, como também restringem outras possibilidades de emoções (Zanello, 2018).

Compreender as emoções como processos produzidos e agenciados nas tramas sociais, atravessadas por dispositivos de gênero e por micropolíticas cotidianas, torna indispensável considerar o processo de gendramento das emoções para investigar os sentidos do corpo na musculação e nas redes sociais. Olhar para esse fenômeno a partir da micropolítica das emoções permite ultrapassar explicações essencialistas ou meramente individuais, reconhecendo que afetos, condutas e experiências se constituem em meio a normas, expectativas e relações de poder que operam tanto nos espaços físicos das academias quanto nos ambientes virtuais.

Todo esse percurso possibilita sustentar uma leitura crítica sobre as práticas e discursos do universo *fitness*. Dessa reflexão surge minha pergunta de pesquisa: de que maneira a exposição a conteúdos sobre cultura *fitness* nas redes sociais impacta emocionalmente os indivíduos que praticam musculação, e quais são as implicações psicossociais dessas experiências considerando diferentes gêneros?

Esse questionamento prepara o terreno para que, no bloco de análise, seja possível explorar como tais dimensões se atualizam e se entrelaçam no cotidiano dos sujeitos pesquisados. Encerradas essas reflexões, apresento a seguir o percurso metodológico e os procedimentos que nortearam minha pesquisa.

Percursos da pesquisa

O percurso da pesquisa foi marcado pelo movimento e pela necessidade de adaptações, mas sempre manteve o foco na proposta inicial de entrevistar praticantes de musculação de Campo Grande e Dourados com forte relação com o treino e as redes sociais. Embora o desenho original tenha se mantido, a dinâmica do campo exigiu mudanças, sobretudo a transição das entrevistas presenciais para o formato online devido a recusas, desistências e outras demandas dos participantes. Apenas a primeira entrevista foi presencial, e as demais online, evidenciando um campo permeado por imprevistos e intervalos.

No convite aberto para participação, não houve restrição quanto à identidade de gênero, mas apenas pessoas que se identificavam como homens ou mulheres, todas cisgênero, responderam ao questionário inicial. Esse limite, imposto mais pelo campo do que pela proposta, revela uma das características da pesquisa cartográfica, pois ela se faz também dos silêncios e ausências.

A seleção dos participantes foi realizada por meio do método bola de neve (Atkinson e Flint, 2001). Inicialmente, foi aplicado um questionário online, divulgado em minhas redes e grupos de conhecidos(as), que teve a função de identificar quem atendia aos critérios de seleção e tinha disponibilidade para participar das entrevistas. Os participantes que responderam ao questionário também foram convidados a indicar outras pessoas para preencherem o questionário, formando o processo de bola de neve. Posteriormente, a seleção final para as entrevistas considerou os critérios previamente definidos: idade entre 18 e 34 anos, residência em Campo Grande ou Dourados (MS), prática regular de musculação e consumo de conteúdos sobre cultura fitness nas redes sociais.

A escolha dessa faixa etária se fundamenta em pesquisas recentes que identificam o grupo entre 16 e 34 anos como o principal usuário das redes sociais no Brasil, tanto em frequência de acesso quanto em engajamento digital (CGI.br, 2024; We Are Social; Meltwater, 2024). Embora a faixa dos 16 aos 34 anos concentre o maior uso, nesta pesquisa optei por incluir apenas participantes a partir dos 18 anos, respeitando exigências éticas e priorizando a autonomia dos adultos para relatar experiências pessoais sobre corpo, musculação e redes.

Além disso, estudos recentes (Santos e Neves, 2024; Silva e Della Mea, 2021) mostram que adolescentes são particularmente vulneráveis aos efeitos negativos do uso intenso das redes sociais, tornando-se mais suscetíveis a insatisfação corporal, piora da imagem corporal, e quadros de sofrimento psicológico. Conforme os artigos, nessa faixa etária, é comum que a comparação com padrões estéticos midiáticos intensifique sentimentos de insegurança, baixa autoestima e dificuldades emocionais relacionadas ao corpo. Por esse motivo, a opção de restringir a amostra desta pesquisa a pessoas com 18 anos ou mais visa justamente respeitar essa maior sensibilidade do período adolescente, reconhecendo que se trata de um momento de desenvolvimento em que tais impactos tendem a ser ainda mais marcantes. Foram também desconsideradas pessoas fora dessa faixa etária, residentes de outras cidades, que não treinassem com essa frequência mínima ou tivessem pouco contato com conteúdos *fitness* online.

O intervalo das entrevistas se estendeu entre julho de 2024 e março de 2025, marcando o ritmo próprio do campo e também de atravessamentos pessoais que exigiram pausas, retomadas e reaproximações. As entrevistas duraram em média 30 minutos, algumas ultrapassando uma hora, principalmente quando afetos mais densos eram compartilhados. O Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) foi apresentado e assinado conforme aprovação ética (CAAE – 75857123.6.0000.0021), com todo cuidado para garantir o anonimato, a confidencialidade e o respeito às singularidades dos(as) participantes, em conformidade com as Resoluções nº 510/16 e nº 466/12 do Conselho Nacional de Saúde.

O grupo final reuniu oito pessoas (quatro mulheres, quatro homens), jovens adultas(os), igualmente distribuídos entre Campo Grande e Dourados, todas(os) praticantes regulares de musculação e consumidores frequentes de conteúdos sobre o tema nas redes sociais. As idades variaram de 22 a 32 anos, concentrando-se entre 28 e 32, com um único participante mais jovem (22 anos). As ocupações variam bastante, abrangendo desde áreas técnicas até o campo da saúde. Em Campo Grande, os(as) participantes atuam como fisioterapeuta, desenvolvedor de software, professor universitário e psicóloga. Em Dourados, temos um personal trainer, um nutricionista, uma advogada e uma professora. Chama atenção o fato de que dois dos participantes do interior exercem atividades diretamente relacionadas ao corpo e à saúde, o que pode indicar uma articulação mais constante e presente com o universo da musculação.

A frequência da prática é marcadamente alta. Seis dos(as) oito participantes relataram treinar entre cinco e sete vezes por semana, o que aponta para um envolvimento cotidiano e central com a atividade. Apenas uma participante indicou treinar quatro vezes por semana, e somente um participante, professor universitário de Campo Grande, apontou frequência de uma a três vezes, o que foi justificado por ele com base em conflitos de tempo e prioridades profissionais.

No que diz respeito ao consumo de conteúdos sobre musculação nas redes sociais, o padrão também é elevado. Seis pessoas marcaram a opção “muito frequente”, enquanto duas indicaram “frequente”. Nesse ponto, destaca-se um recorte de gênero importante, uma vez que todas as mulheres relataram consumir conteúdos de musculação de forma muito frequente, ao passo que, entre os homens, apenas metade apresentou o mesmo nível de envolvimento digital, os demais classificaram seu consumo como frequente.

Diferenças entre os dois territórios também se revelam nos discursos. Em Campo Grande, os relatos apontam para maior diversidade de academias, acesso a diferentes modalidades e possibilidades, mas também para a presença de uma rotina fragmentada, dificultada pelo trânsito e pela gestão do tempo. Já em Dourados, os(as) participantes expressam maior vínculo afetivo com a academia. Os espaços de treino são mencionados com frequência como locais de pertencimento, socialização e constituição de modos de subjetivação, uma dimensão relacional e afetiva que transpassa a musculação para além de seus efeitos corporais.

Esse retrato quantitativo permite ao leitor vislumbrar a diversidade e os contrastes presentes entre os participantes, compondo um primeiro traçado do território investigado.

O campo apresentou desafios importantes, principalmente pelo alto índice de desistências e recusas durante a seleção. Muitos potenciais participantes interromperam o contato, mesmo após o agendamento da entrevista, ou desmarcavam repetidamente. Diante disso, precisei flexibilizar a proposta inicial e ampliar para entrevistas online, embora o padrão de desistências tenha persistido, exigindo buscas e convites sucessivos.

Além disso, percebi uma dificuldade relacionada à percepção dos(as) potenciais participantes quanto ao sentido da pesquisa, muitas vezes interpretada como um pedido de favor pessoal em vez de uma oportunidade de contribuição ao campo científico. Talvez

por esse motivo, mesmo após responderem ao questionário, algumas pessoas não se mostraram dispostas a participar da etapa das entrevistas. Esse movimento reforçou o caráter desafiador do trabalho de campo, exigindo persistência, adaptações e abertura ao imprevisto ao longo do percurso.

Por outro lado, a abertura dos(as) participantes que aceitaram foi surpreendente, permitindo encontros intensos, relatos profundos e discussões que enriqueceram o material, mesmo diante das dificuldades para compor o grupo.

Durante as entrevistas, utilizei gravação em áudio para registrar em profundidade os encontros, conduzidos a partir de um roteiro semiestruturado apenas como guia, sempre mantendo uma postura de escuta aberta e privilegiando a emergência dos discursos. Os encontros, mais do que coleta de dados, foram campos de afetos, deslocamentos e reverberações subjetivas. O desafio maior foi suportar o inesperado, deixar-se afetar pelo campo, aceitando o desconforto de não controlar todos os sentidos que emergiam.

Em várias entrevistas, surgiram temas espontâneos e dimensões subjetivas que não estavam previstas no roteiro, o que enriqueceu imensamente o material coletado. Questões como autoestima, experiências com sofrimento, a influência das redes, família, comparações e até situações de dor e superação foram abordadas de maneira sincera e densa pelos(as) participantes. Fiquei especialmente surpresa com a duração e intensidade de alguns encontros, como uma entrevista que se estendeu por mais de duas horas e outras duas duraram cerca de uma hora, demonstrando o envolvimento dos(as) participantes e a potência do espaço de escuta.

Ao longo desse trajeto, fui sendo afetada por falas que tocaram minhas próprias vivências, por inquietações que se seguiram mesmo após o encerramento das conversas, por identificações e desconfortos que marcaram o processo. Me senti, em geral, confortável, mas também vivenciei momentos de insegurança. Isso se deveu tanto ao fato de ser minha primeira experiência conduzindo entrevistas em uma pesquisa quanto à novidade do uso da cartografia como método.

Em diversos momentos, percebi o receio de conduzir excessivamente as falas ou de, sem querer, induzir os(as) participantes a confirmar algo que eu mesma esperava

ouvir. Para evitar isso, procurei criar um espaço de escuta aberto, buscando acompanhar o que emergia em cada encontro sem impor respostas ou interpretações prontas. Pesquisar, nesse contexto, passou a significar acolher o inesperado, valorizar as singularidades das experiências e cuidar da relação com os(as) participantes, permitindo que o percurso fosse construído em parceria (Passos, Kastrup e Escóssia, 2009).

Um ponto que me afetou fortemente ao longo do processo foi perceber que, embora todos(as) os(as) participantes já estivessem inseridos(as) no universo da musculação há algum tempo, mantendo rotinas constantes de treino e alimentação, nenhum deles(as) afirmou se sentir plenamente satisfeito(a) com o próprio corpo. Ao contrário, mesmo reconhecendo resultados estéticos ao longo do tempo, todos(as) pareciam alimentar a sensação de que “ainda dá pra melhorar”. Essa ausência de satisfação plena, mesmo entre corpos já bastante treinados, acendeu em mim a percepção de uma lógica que empurra constantemente os sujeitos para um ideal que nunca se realiza. Uma sensação de incompletude permanente.

Outro aspecto que me marcou foram as falas que giravam em torno da ideia de “treinar de verdade”. Essa expressão apareceu em quase todas as entrevistas, carregada de critérios muito específicos, como treinar todos os dias, cuidar rigorosamente da alimentação, treinar pesado, possuir um “shape” aparente, e até mesmo aspectos como o uso de roupas combinando, garrafas elaboradas, acessórios ou itens de marca. Tudo isso funcionava como marcadores visíveis de comprometimento. Treinar de verdade não significava apenas comparecer à academia com frequência, mas performar uma série de condutas estéticas, simbólicas e técnicas que pudessem atestar esse compromisso, tanto para si quanto para os outros. Isso me deixou bastante pensativa sobre o quanto a noção de desempenho se entrelaça ao cuidado com o corpo, exigindo cada vez mais do sujeito para ser reconhecido como alguém “que leva a sério”.

Como mulher, algumas falas femininas me tocaram de maneira particular. Discursos sobre comparação nas redes sociais, o corpo que nunca é suficiente, os olhares de julgamento, tudo isso reverberou em mim de forma profunda, por também fazer parte da minha própria vivência. Houve identificação, prioritariamente com o sentimento de estar sempre aquém, de não corresponder ao ideal estético esperado, mesmo com esforço e dedicação. O incômodo veio da familiaridade.

Por fim, algo que observei com interesse foi o fato de que as entrevistas mais longas e densas foram justamente as realizadas com os(as) profissionais da saúde, o personal trainer e o nutricionista. Suas falas traziam uma articulação mais detalhada de conceitos, experiências e justificativas, talvez por estarem inseridos(as) em um campo onde o discurso sobre o corpo já é também ferramenta de trabalho. Isso me levou a pensar sobre como os saberes profissionais configuram a maneira de narrar o próprio corpo, tornando o discurso mais técnico, mas também mais normativo em alguns momentos.

É nesse contexto que a escolha metodológica se sustenta. A cartografia se impõe não apenas como método, mas como modo de estar em campo, apostando no acompanhamento dos processos, das relações e afetos em constante deslocamento, mais do que na busca de essências ou fixação de categorias a priori (Passos, Kastrup e Escóssia, 2009). Como todo percurso cartográfico, a metodologia aqui adotada não parte de um caminho linear, mas exige atenção contínua ao que se produz nas dobras do cotidiano.

Inspirada nas formulações de Gilles Deleuze e Félix Guattari (1995), a cartografia privilegia o encontro, a multiplicidade e o imprevisto, reconhecendo que tanto pesquisadora quanto participantes são atravessados e transformados ao longo do percurso. O campo é entendido como território de forças, linhas e afetos, e não por acaso, a delimitação final do grupo (apenas cisgênero, apesar da abertura inicial) evidencia como o campo se desenha tanto por presenças quanto por ausências.

Em contraste com os modelos centralizados e hierárquicos característicos das tradições positivistas e estruturalistas, Deleuze e Guattari (1995) propõem o conceito de rizoma para pensar os processos sociais e subjetivos. Inspirados pelas raízes rizomáticas, que se espalham horizontalmente, sem direção única, os autores destacam que a potência dos processos está na multiplicidade de conexões e na capacidade de criar arranjos abertos, sempre em transformação. Assim, o rizoma oferece uma lógica mais afinada com a complexidade e a fluidez da vida real, o que facilita a elaboração de cartografias sensíveis às dinâmicas plurais e imprevisíveis do cotidiano.

Além disso, por meio da cartografia, busca-se compreender a ampla rede de conexões em que o objeto de pesquisa está inserido, sem desvinculá-lo de sua história e contexto. Essa metodologia se torna fundamental, sobretudo quando o foco da investigação recai sobre as emoções. Isso ocorre porque, por meio da entrevista

cartográfica, objetiva-se acessar a experiência em si do sujeito, em suas duas dimensões, de forma e de força, capturando, assim, a complexidade das emoções que permeiam suas vivências (Tedesco, Sade e Caliman, 2013).

Desse modo, a cartografia compreende os fenômenos como multiplicidades em movimento contínuo, em que não há começos e fins definidos, mas sucessões de linhas e conexões que se transformam à medida que novas relações são estabelecidas (Deleuze e Guattari, 1995). Cada entrevista inaugura novas linhas de sentido e produz modos de existência e compreensão no próprio ato de narrar (Passos, Kastrup e Escóssia, 2009). Assim, a cartografia não se limita a mapear o que já está dado, mas acompanha os desdobramentos e as transformações produzidas nas relações entre pesquisadora e participantes. Não se trata apenas de recolher dados, mas de ser afetada pelas reverberações subjetivas que surgem dos encontros no campo (Passos, Kastrup e Escóssia, 2009).

Nesse sentido, é comum a utilização do termo “colheita de dados” em vez de “coleta de dados”, para marcar a diferença entre um procedimento técnico de extração de informações e um processo sensível, atento à temporalidade e à experiência compartilhada no campo. Passos, Kastrup e Escóssia (2009) apontam que, na cartografia, os dados não são simplesmente coletados de forma objetiva e distanciada, mas colhidos a partir de uma relação implicada do(a) pesquisador(a) com os percursos do campo, indicando uma atenção aos ritmos próprios da experiência, em que o sentido do que se produz emerge das relações e afetos tecidos ao longo do processo.

Além da cartografia como método, encontrei na antropologia das emoções um referencial fundamental para orientar minha análise ao longo da pesquisa. Mais do que identificar e descrever padrões, me propus a acompanhar como as emoções e os afetos circulam, são modulados, capturados, resistidos ou reinventados no cotidiano de quem pratica musculação. Busquei perceber movimentos afetivos, como vergonha, orgulho, culpa, alegria, sofrimento, não como expressões individuais, mas como linhas de força que constituem os discursos, articulando experiências singulares e coletivas.

Para essa análise dos discursos emocionais, dialoguei com autoras e autores que pensam as relações entre emoções, poder e subjetivação, como Michel Foucault (1987, 1988, 1996, 2008), Valeska Zanello (2018), Raewyn Connell (1995), Rezende e Coelho

(2010) e Le Breton (2007, 2011, 2019). Nessas perspectivas, o vivido e o narrado, o afeto e o discurso, se articulam no processo de subjetivação. As emoções, nesse contexto, funcionam como operadores de sentido e de transformação, permeando micropoderes, modos de existência e os circuitos do desejo que mobilizam a vida cotidiana.

A partir desse mapeamento inicial, o primeiro bloco da análise é dedicado aos atravessamentos de gênero, evidenciando de que modo normas sociais, sustentadas e permeadas por micropolíticas, se entrelaçam na produção dos corpos, afetos e práticas de homens e mulheres na musculação. Questões mais amplas e transversais, como disciplina, desempenho, dor, pertencimento, serão aprofundadas nos blocos seguintes, ampliando a análise para além do recorte de gênero e abordando as dinâmicas compartilhadas entre os praticantes. Dessa forma, busco organizar o percurso analítico de modo a evitar sobreposição de temas e permitir um olhar detalhado sobre o papel do gênero antes de avançar para outras dimensões da experiência com a musculação.

Gênero e corporalidade: diferenças, aproximações e singularidades na experiência da musculação

A experiência com a musculação é moldada de forma marcante pelas construções de gênero, entendidas aqui não como categorias fixas ou naturais, mas como processos históricos e sociais que estruturam normas, expectativas e vivências em permanente transformação (Scott, 1989). Os relatos aqui apresentados refletem o recorte das experiências compartilhadas por pessoas que se identificam como homens ou mulheres, sem a pretensão de esgotar a pluralidade de modos de viver, nomear e sentir o corpo para além do binarismo, mesmo que os discursos analisados estejam situadas por esse recorte.

Ao reunir essas experiências, emerge um cenário denso de construção do corpo e da subjetividade, em que diferenças, aproximações e cruzamentos se entrelaçam, evidenciando as múltiplas formas de existir no mundo por meio do corpo que treina, sente e se transforma. Nesse campo, os afetos não aparecem como expressões privadas, mas como forças micropolíticas que atravessam os corpos e tecem modos de vida singulares (Rezende e Coelho, 2010; Le Breton, 2011). Assim, a musculação pode ser lida como território de intensidades e modulações afetivas, em que o sentir é produzido por múltiplas relações de poder, desejo e criação.

Para muitas mulheres, o ponto de partida na musculação é uma insatisfação corporal, geralmente vinculada à aparência, ao peso ou à inadequação frente a um padrão estético normativo. Estudos mostram que essa insatisfação é predominante mesmo entre praticantes de musculação com peso considerado adequado segundo o IMC, revelando que a pressão estética se mantém mesmo diante de mudanças na forma física (Petry e Pereira Junior, 2019; Rossi e Tirapegui, 2018).

Essa relação conflituosa com o corpo se manifesta desde a infância até a adolescência, marcada por experiências de vergonha, comentários familiares e pressão social, fatores que geram impactos profundos na vida cotidiana. O sofrimento não é um detalhe, mas um motor constante, moldando comportamentos e relações sociais. Como apontam Zanello (2018) e Rezende e Coelho (2010), os afetos negativos ligados à corporeidade feminina são produzidos por dispositivos de poder e gênero, agenciando emoções como vergonha, culpa e insatisfação, que impactam a experiência vivida e delimitam as possibilidades de agir, resistir ou transformar.

“Eu comecei por estética, porque eu estava me sentindo gorda. [...] Eu tenho um problema com o meu corpo, eu sempre tive. Eu lembro que eu era uma adolescente magra. [...] eu me achava gorda. [...] eu com 15 anos fazendo dieta cortando arroz e minha mãe super me apoiando.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Comecei porque eu era muito magrinha e eu me achava muito magra, então eu comecei a treinar pra ganhar massa mesmo e nunca parei desde então.” — Mulher, advogada, Dourados

A musculação surge, então, como possibilidade de ressignificação, um primeiro passo para transformar uma relação dolorosa com o próprio corpo em algo minimamente suportável ou, com o tempo, em fonte de satisfação. O corpo feminino é submetido a expectativas específicas, como a necessidade de estar magra, definida, sem celulite, com glúteos e abdômen marcados, combinando força e feminilidade. Essas expectativas, como analisam Zanello (2022) e Lauretis (1984), são moduladas por dispositivos sociais e midiáticos que atualizam o que é considerado um “corpo aceitável” para as mulheres e produzem, também, sentimentos de inadequação e desejo de transformação constante.

“Eu percebo que eu perdi muitas coisas que eu não gostava, por exemplo, eu tinha várias dobrinhas nas costas. Eu tinha muita celulite. Minha bunda não tinha formato [...] melhorou muito. Eu gosto de usar biquíni, que eu não gostava. Eu me sentia feia.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Eu já fiz musculação outras vezes, mas eu não tinha muita diferença visual. Então, eu procurei um outro método que foi iniciar um treino com acompanhamento profissional, e eu vi que foi me dando mais resultado. Eu fui alterando realmente a minha massa corporal. Essa mudança é visível.” — Mulher, professora, Dourados

Essa exigência múltipla se transforma em fonte de angústia, culpa e uma vigilância constante. A lógica de culpa e frustração é intensa, seja por falhar na dieta, não treinar o suficiente ou por “não entregar” o corpo esperado. Neste contexto, como argumenta Han (2017), a sociedade do desempenho intensifica a autoexploração, promovendo uma produção incessante de si que mobiliza afetos ambíguos, entre culpa e desejo, potência e exaustão.

“Quando você vai se comparando com outra pessoa, você vai se desanimando. Cada corpo é um corpo, né, é muito difícil você chegar naquele biotipo. Você vai desanimando, e não vai mais pra academia, porque você não vai ver o resultado.”

— Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

A pressão pelo corpo ideal não vem apenas de fora, mas se infiltra também nas relações íntimas e afetivas. Em alguns casos, o sofrimento é intensificado quando parceiros reforçam, ainda que indiretamente, os padrões vigentes nas redes, gerando comparações dolorosas e afetando diretamente a autoestima. Resultados de pesquisas qualitativas (Adamidou e Tragantzopoulou, 2025) evidenciam que comentários negativos de parceiros românticos atuam como fator-chave na intensificação da insatisfação corporal em mulheres, sendo frequentemente relatados como experiências de desvalorização, culpa e vergonha, com efeitos duradouros na autoimagem e no bem-estar emocional.

“Eu comecei a fazer musculação quando eu estava muito mal psicologicamente e eu tinha passado por um problema no meu relacionamento, que era, basicamente, o meu companheiro ficava curtindo e reagindo fotos de mulheres nas redes sociais e elas tinham todo um padrãozinho, sabe? Uma delas era fisiculturista, inclusive. Mas eram todas tipo assim, um corpinho ali, né? Tudo treinante.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

A fala dessa participante evidencia como sofrimento, culpa e inadequação não surgem de forma isolada, mas são produzidos e intensificados nas relações. A experiência de ver o parceiro interagindo com imagens de mulheres que representam o padrão corporal vigente acentua tanto o desejo de reconhecimento quanto a sensação de não ser suficiente. Nesse contexto, as relações operam como micropoderes, modulando afetos, expectativas e autoestima.

Sob a perspectiva da antropologia das emoções, especialmente em Le Breton (2019) e Rezende e Coelho (2010), afetos como culpa, vergonha e inadequação são socialmente construídos e ganham sentido nas interações, nos olhares e nos julgamentos cotidianos. O sofrimento relacionado à não correspondência ao ideal corporal, portanto,

emerge dessas tramas relacionais, nas quais cada vínculo pode reforçar tanto o desejo de reconhecimento quanto o sentimento de fracasso diante do padrão.

Postar treinos nas redes sociais, para algumas mulheres, se transforma em fonte de constrangimento e desânimo diante de comentários sexualizados ou julgamentos, evidenciando o quanto o corpo feminino, mesmo no espaço da força, segue sendo enquadrado por olhares masculinos e códigos estéticos superficiais. Essa vigilância sobre o corpo e o comportamento feminino é parte do processo de performatividade de gênero, atualizando constantemente os limites do “aceitável” e produzindo emoções como vergonha, medo e insegurança (Butler, 2003).

“Eu gostava de postar, eu queria ter postado um pouco mais de conteúdo, mas eu desanimei quando eu comecei a receber críticas. [...] Comentários muito nojentos de homens normalmente. [...] Eu vejo muita gente falando, tipo ‘ah posta coisa de academia mostrando a bunda’, mas não é porque eu vejo a bunda, eu vejo o músculo, mas as pessoas normalmente não.” — Mulher, advogada, Dourados

“As pessoas curtiam, só que eu ficava incomodada porque eu vi que uns homens estranhos salvavam os meus vídeos, é algo estranho.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Esses relatos se alinham com as análises de Krieger et al. (2022), que mostram como comentários de homens a partir de postagens de atletas femininas em redes sociais comportam uma lógica de objeto visual, um corpo a ser consumido, no qual o foco recai sobre a estética e a sexualização, mesmo quando o intuito original é exibir força ou progresso físico. Tal dinâmica regula práticas e modos de sentir, produzindo ressentimento, recuo e autocensura, como observam as participantes.

Dentro do universo da musculação, os corpos femininos não são apenas moldados, mas classificados, avaliados e hierarquizados a partir de padrões estéticos que seguem privilegiando uma magreza moderada, mesmo em contextos de valorização do ganho de massa muscular. Essa lógica de avaliação, como aponta Zanello (2022), remete à ideia de “prateleira do amor”, em que os corpos são posicionados socialmente conforme sua aderência aos padrões desejados. O corpo

da “categoria biquíni” aparece como ideal, sendo forte, mas sem excessos, definido, mas não “gigante”.

Corpos femininos extremamente musculosos, mesmo que fruto de dedicação intensa, seguem sendo percebidos como “fora do esperado” e deslocados da normatividade feminina, gerando estranhamento inclusive entre homens que treinam. Essa classificação evidencia, novamente, a atuação dos dispositivos de gênero (Zanella, 2018), demarcando as fronteiras do que é permitido ou proibido aos corpos femininos mesmo em ambientes onde a força física é valorizada.

“Esses tempos atrás eu fiquei mal porque tinha uma discussão no TikTok do tipo de corpo que é bonito para mulher, falando ‘ah, porque o corpo slim é bonito...’ [...] é difícil ter o corpo musculoso extremamente magrinho, sem gordura. É basicamente a categoria biquíni. E aí ficavam falando que cavalona não é bonito, porque cavalona é aquela mulher que só treina, mas não faz dieta. Eu fiquei um pouco mal com isso, porque eu me categorizo como esse tipo de corpo que tem mais bunda e tal, e que por não seguir dieta acaba não tendo tudo ultra definido. [...] E aí você vai ver, são homens comentando e opinando o que é bonito e eu ficava mal com isso.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Tem as categorias... tem as meninas magras, a categoria biquíni, que é o corpo mais bonito, mais bonitinho que eu digo é esse mais magrinho. Tem as mulheres absurdamente musculosas, gigantescas... são maiores que nós.” — Homem, personal trainer, Dourados

O olhar masculino, presente na última fala acima, atua como força normativa que define o que é bonito, desejável ou legítimo. Esse julgamento não é apenas uma opinião isolada, mas opera como um dispositivo de poder que regula condutas e hierarquiza corpos (Foucault, 1996), atualizando as fronteiras do aceitável mesmo em espaços tradicionalmente marcados pelo esforço e disciplina.

Como destaca Scott (1989), o gênero funciona como um princípio organizador das relações sociais, regulando discursos, práticas e expectativas sobre os corpos e delimitando o que é considerado legítimo ou aceitável. No contexto brasileiro, Zanella (2018) evidencia como a validação do corpo feminino está profundamente ligada à

opinião e ao desejo masculinos, de modo que o sofrimento e a autovigilância das mulheres se potencializam diante da necessidade de atender a esses padrões externos.

Nesse sentido, o conceito de “prateleira do amor” (Zanello, 2022) ilumina a micropolítica das emoções presentes nas experiências das participantes. Os relatos mostram como a busca por reconhecimento e pertencimento, mediada pelo olhar masculino, se articula diretamente a esse mecanismo de validação afetiva, estar “na prateleira” significa ser digna de desejo e amor, enquanto estar fora dela implica sofrimento e sensação de inadequação. Assim, evidencia-se como o sofrimento feminino é potencializado pela necessidade de corresponder às expectativas externas e obter legitimação social do próprio corpo.

Mesmo entre mulheres que treinam com regularidade e dedicação, o corpo só é legitimado socialmente quando se aproxima desse ideal específico, magro, definido, curvilíneo, mas sem exageros (Cowley e Schneider, 2025; Andrade, 2022). Há, porém, tentativas de deslocar esse padrão, algumas tensionam o modelo restrito, buscando um corpo forte e equilibrado em todos os grupos musculares, o que é visto como forma de empoderamento. Essas tentativas podem ser interpretadas como linhas de fuga (Deleuze e Guattari, 1995), que abrem brechas para outros modos de viver o corpo, ainda que estejam sempre em disputa com a força normativa do padrão.

“Hoje eu já tenho uma ideia de corpo que não é só ter a coxa grande, a bunda redondinha, [...] quero costas, braço, tudo.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“A estética ficou bem legal, o abdômen mais definido, bíceps, o braço mais definidinho.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

Entre os homens, a motivação inicial também parte de uma insatisfação, porém de natureza e intensidade distintas. Em geral, o incômodo está ligado ao desejo de ganhar massa muscular, abandonar o corpo magro e construir uma imagem de força. Para a maioria, esse desconforto tende a ser vivido mais como vontade de melhorar do que como sofrimento intenso. Estudos de Petry e Pereira Junior (2019) e Rossi e Tirapegui (2018) corroboram com essa ideia, mostrando que a insatisfação corporal masculina está mais ligada ao desejo de aumento de

massa muscular, enquanto entre as mulheres prevalece a preocupação com a redução de gordura e medidas.

“Quando eu era magricelo, eu achava que eu era o cara, achava que eu tinha um corpo bonito, [...] na época quando eu entendi o que é ter um corpo atlético e saudável, aí eu entendi que aquele meu corpo não era legal. [...] mas nunca foi um negócio assim o fim do mundo, nunca me destruiu por isso, eu só enxerguei que eu poderia melhorar.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu estava bem parado e era bem magro.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Na época eu era até bem magrelo, com pouco corpo.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Após a inserção da musculação, tanto homens quanto mulheres experimentaram o fortalecimento da autoestima e do bem-estar, mas com nuances distintas. Para as mulheres, muitas vezes é a conquista de autonomia sobre a própria imagem e a superação de uma dor antiga.

“Me faz sentir que eu estou cuidando de mim, então me faz sentir bem comigo mesma.” — Mulher, professora, Dourados

“A musculação melhorou em alguns aspectos, principalmente no meu relacionamento afetivo com o meu companheiro, por minha autoestima estar melhor, [...] eu me sinto menos inferior a outras mulheres.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Entre os homens, o discurso é mais pragmático, marcado pelo orgulho do esforço, do progresso físico, da disciplina e do mérito.

“Eu ganhei 20 quilos, eu era um magricelo. Sou muito grato pelo esforço que eu fiz.” — Homem, personal trainer, Dourados

“A autoestima melhora, mas é mais pelo corpo forte, pela disciplina.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Essas diferenças refletem o que Zanella (2018) discute sobre a atuação dos dispositivos de gênero, que produzem modos específicos de sentir, sofrer e buscar

reconhecimento para mulheres e homens, além de modularem as potências de agir e os modos de subjetivação.

Ainda que, nos relatos masculinos, o sofrimento em torno da aparência pareça menos frequente ou intenso, isso não significa que ele esteja ausente. Muitas vezes, as tensões e dúvidas assumem formas mais reservadas, menos verbalizadas ou visíveis, em consonância com o que Connell (1995) observa sobre as normatividades da masculinidade, em que há um incentivo à força, à autonomia e ao silêncio das vulnerabilidades, sobretudo aquelas ligadas ao corpo e à autoestima.

Seja por serem de fato menos vivenciados, seja pelos efeitos da micropolítica das emoções, que opera modulando e muitas vezes silenciando a expressão das vulnerabilidades masculinas, deslocando-as, por exemplo, para o investimento em superação e desempenho. Como argumenta Bento (2015), a masculinidade dominante tende a naturalizar ou ocultar o sofrimento, reforçando a ideia, muitas vezes ilusória, de que a vulnerabilidade não faz parte da experiência masculina. Ainda assim, ela aparece, mesmo que de forma pontual ou menos explícita, como revela a fala a seguir:

“Eu lembro das minhas angústias como um gordinho com baixa autoestima, pensando assim: será que alguém vai casar comigo? Será que eu vou ter alguém ao meu lado?” — Homem, nutricionista, Dourados

Essas nuances indicam que a diferença de intensidade do sofrimento entre os gêneros, tal como se manifesta no mapeamento das experiências, pode decorrer de múltiplos fatores, tanto das formas como os dispositivos de gênero operam no cotidiano, quanto dos modos de subjetivação que regulam a expressão dos afetos, ao passo que autorizam e até demandam das mulheres uma relação mais conflituosa e explicitada com o corpo. Tais possibilidades complexificam o modo como homens e mulheres narram, experienciam ou silenciam suas dores e conquistas em torno da musculação, evidenciando o papel central dos dispositivos de gênero na modelagem dos afetos e das formas de reconhecimento (Butler, 2003; Zanello, 2018).

Os padrões estéticos e a influência das redes sociais também se expressaram de maneira diferente entre os gêneros. Para as mulheres, como já pontuado anteriormente, as comparações nas redes e a sexualização são fontes recorrentes de sofrimento, ansiedade

e cobrança. Já entre os homens, a pressão recai mais sobre o desempenho, constância e resultado físico, mobilizando menos angústia e mais admiração e desejo de superação, movimento também captado em estudos recentes (Nimiya et al., 2024).

“Eu percebo que às vezes você está até meio cansado, meio desmotivado, aí você vê um perfil [...] aí você fala ‘pô, eu quero ficar desse jeito [...] eu quero melhorar, igual aconteceu com essa pessoa aqui’.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Entre os participantes homens, o impacto da musculação é sentido fortemente no entorno social. A dedicação ao treino pode gerar conflitos ou estranhamento no grupo de amigos, que pressionam pela manutenção de antigos hábitos, e a disciplina muitas vezes é vista como motivo de decepção, ameaça ou alvo de deboche, como revelam as falas:

“Eu vou dar um exemplo no aniversário do meu melhor amigo, eu fui no aniversário dele e não bebi, ele ficou bravo comigo, ele contava comigo. [...] A prática da musculação não afeta pra mim, mas por exemplo, meu amigo ficou bravo comigo, então eu afetei ele. [...] Não conseguem entender, porque pra eles aquilo ali não é comum, é fora da realidade deles.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu troquei as amizades de bar por amizades que vão comigo na academia.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Eu estava comendo bem e o pessoal tirava sarro. [...] Na sala de trabalho o pessoal debochava porque está levando as coisas que a nutricionista passou. Então ela passou um iogurte, passou não sei o quê. Aí o pessoal falava ‘ah tomando um iogurzinho, não sei o que’, tirando sarro.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Essas dinâmicas não se resumem a episódios isolados, mas expressam uma dimensão coletiva dos processos de subjetivação masculina. Como discute Kimmel (2008), o pertencimento entre homens é constantemente negociado em espaços de sociabilidade, sendo a aceitação e o reconhecimento dos pares fundamentais para a manutenção dos vínculos. Mudanças no estilo de vida, como o abandono do consumo de álcool ou a priorização do cuidado corporal, podem ser percebidas como desvios das

normas compartilhadas, mobilizando sentimentos de ameaça, competição, rejeição ou mesmo ridicularização (Ragonese, Shand e Barker, 2019). Essa lógica coletiva, conforme aponta Bourdieu (1998), evidencia o quanto os rituais e códigos masculinos funcionam como marcadores de distinção e pertencimento, sendo reiterados cotidianamente em práticas, disputas simbólicas e até nas pequenas chacotas e deboches que atravessam a vida em grupo.

As experiências com dor, lesão e o aprendizado sobre limites corporais aparecem mais detalhadas nos relatos masculinos, com menções frequentes à fisioterapia, adaptação de treinos, alongamentos e receio de perder rendimento. Como analisa Connell (1995), a construção social da masculinidade valoriza a exposição ao risco, a resistência à dor e a superação de limites como provas de virilidade e reconhecimento social. Essa perspectiva é corroborada por Zanello (2018), que acrescenta que, no contexto brasileiro, os discursos sobre masculinidade incentivam práticas de enfrentamento e minimização da dor física, enquanto para as mulheres prevalecem discursos de cuidado e evitação do risco.

“Essas dores foram por causa dos treinos, eu tava evoluindo, só que acaba forçando algumas partes do corpo.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Apesar de toda essa complexidade de experiências, há afetos e tensões compartilhados. O corpo nunca está “bom o suficiente” para ambos. O desejo por transformação e aprimoramento se faz presente de forma permanente o discurso e a vivência de mulheres e homens, revelando que, independentemente dos avanços e conquistas, permanece a sensação de insuficiência, um sentimento de que sempre falta algo.

“Eu tenho uma ideia de que eu vou chegar num corpo que até hoje eu não cheguei. Tipo, eu cheguei muito perto, mas eu não cheguei.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Eu aumentei minha autoestima, me sinto mais realizada comigo mesma, então é uma coisa que me ajuda no dia a dia, me faz sentir que eu estou cuidando de mim. [...] Mas, assim, você vai sempre querendo melhorar mais, né?” — Mulher, professora, Dourados

“Eu ainda não sou uma pessoa totalmente segura com meu corpo, porque quanto mais você treina, mais defeito você vê.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“É porque tem essa eterna angústia, porque nunca vai ficar bom, você nunca vai ficar feliz.” — Homem, nutricionista, Dourados

Le Breton (2011) analisa que, na sociedade contemporânea, o corpo deixa de ser apenas uma experiência vivida para ser tratado como um projeto a ser constantemente modelado, corrigido e aperfeiçoado, marcado por práticas como exercícios, dietas, cirurgias plásticas, uso de tecnologias e intervenções médicas. Essa lógica de gestão e administração do corpo dialoga com a análise de Foucault (2008), que mostra como o neoliberalismo transforma o sujeito em “empresário de si mesmo”, orientado a gerir o próprio corpo e a própria vida como capital a ser constantemente valorizado, otimizado e monitorado segundo padrões sociais de beleza, juventude e desempenho. Nessa dinâmica, o corpo “natural” é frequentemente percebido como insuficiente, exigindo aprimoramentos contínuos e tornando a vivência corporal cada vez mais mediada por normas, controles e expectativas externas.

No campo afetivo, os homens destacam a musculação como antídoto ao estresse e fonte de calma, segurança subjetiva e alívio emocional. Essa busca por calma e domínio de si, valorizada nas normas masculinas, reforça o papel da prática física como um dispositivo de subjetivação, permitindo que o sujeito se reconheça e seja reconhecido como alguém forte, resiliente e estável. Essa dinâmica se aproxima do que Foucault (2006a) analisa como tecnologias de si, em que práticas corporais organizam modos de sentir e agir, alinhando-se às expectativas de masculinidade descritas por Connell (1995), em que o autocontrole emocional e a performance de força ocupam lugar central. Assim, o que aparece como tranquilidade pode ser, também, compreendido como efeito desses dispositivos de poder e de normas de gênero que orientam os modos como os homens vivenciam ou silenciam seus afetos.

“Eu era muito estressado, hoje eu sou a pessoa mais calma do planeta, muita gente fala isso.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu fico mais calmo com a musculação.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Para todos os praticantes, a musculação se torna eixo organizador da rotina, promovendo disciplina, sensação de pertencimento, autocuidado e, ao mesmo tempo, novas cobranças e desafios, vividos de modos distintos, mas sempre ressoando as marcas de gênero. Os relatos mostram que o reconhecimento social, a posição de referência e inspiração, o impacto no entorno (pressão, ciúmes, decepção de amigos) e a experiência com dor e lesão integram esse universo de forma marcante, compondo um campo de experiências em que diferenças e aproximações se entrelaçam.

Nesse sentido, o que emerge é um território denso de experiências em que a construção do corpo é também construção de modos de subjetivação, singularizados e marcados pelas normas, afetos e tensões próprios do contexto da musculação. A partir deste panorama, o texto avança para uma análise das diferentes emoções e sentidos que se articulam na prática, agora para além do recorte de gênero.

No próximo bloco, serão explorados os afetos que sustentam a trajetória dos praticantes, como constância, prazer, construção da imagem corporal e vínculos, assim como aqueles que, por vezes, tornam o caminho mais pesado, trazendo exigências, comparações, cobranças e inquietações diante de si e do outro. Ao longo destes dois grandes movimentos, busco dar visibilidade à pluralidade de experiências e emoções que permeiam o cotidiano da musculação, evidenciando como esses afetos modulam a relação consigo, com os outros e com o mundo.

Afetos que sustentam: constância, imagem corporal e vínculos

Mais do que um exercício físico, a musculação, nos relatos dos(as) participantes, emerge como uma prática que organiza e reorganiza a vida, estrutura afetos e inscreve o corpo em experiências cotidianas de cuidado, pertencimento e valorização de si. Ela atravessa o cotidiano, marcando o ritmo dos dias, moldando a forma de lidar com cansaços, desejos e frustrações, e instituindo modos de regular o que se sente e como se age.

Trata-se de uma experiência construída e fortalecida na repetição, no prazer de superar limites, no reconhecimento do outro e na construção de uma subjetividade que se transforma a partir do corpo que treina e sente. Mais do que benefícios práticos, a musculação se apresenta, assim, como uma forma de existir no mundo, capaz de produzir estabilidade, vínculos e sentidos para quem a vivencia.

1. A musculação como prática estruturante da vida cotidiana: rotina, disciplina e cuidado de si

A musculação aparece nas falas dos(as) entrevistados(as) como uma prática central, percebida como compromisso inegociável e essencial à vida cotidiana, equiparando-se, muitas vezes, às obrigações profissionais ou familiares. Independentemente da profissão, cansaço ou sobrecarga, a ida à academia é vista como prioridade absoluta, associada ao bem-estar, à organização pessoal e à saúde mental.

“A academia já é algo inegociável pra mim, faz parte do meu hábito mesmo. Eu tenho um compromisso como se fosse no meu trabalho.” — Mulher, professora, Dourados

“São seis anos de treino muito, muito disciplinado. Eu não abandono por nada. [...] eu me planejo o ano inteiro, então eu faço tudo que eu consigo fazer no meu máximo de janeiro a novembro, e aí dezembro eu sempre dou um descanso.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu me considero muito disciplinado.” — Homem, nutricionista, Dourados

“[...] eu me organizo pra não pular meu treino, não matar treino, não consigo pular, é prioridade.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

O modo como a musculação se impõe como rotina estruturante pode ser compreendido à luz da noção foucaultiana de cuidado de si (Foucault, 2006a), em que o corpo se torna objeto e projeto ético. Diferentemente da Antiguidade, em que o cuidado de si tinha uma dimensão política e se vinculava à vida na pólis, aqui ele se manifesta como uma prática voltada à constituição de si mesmo, orientando hábitos e comportamentos cotidianos que ultrapassam o espaço da academia. As falas evidenciam que a disciplina vinculada à musculação não se limita à mera obediência a normas externas, mas se manifesta como trabalho contínuo de autoconstrução, em que o sujeito produz novas formas de viver, sentir e organizar sua existência.

Ao assumir a musculação como compromisso inegociável, os(as) participantes acionam uma ética cotidiana que envolve escolhas e renúncias, atribuindo à disciplina um significado mais amplo e profundo, pois ela se torna expressão de um cuidado ativo de si, de uma vontade de autotransformação e de produção de sentido na rotina. Nesse contexto, a musculação atua como prática constitutiva do sujeito, contribuindo para a produção de modos de ser, de cuidado de si e de percepção de bem-estar, funcionando como eixo de referência que organiza outras dimensões de sua vida. Esse processo, como indicam as falas, promove uma reconfiguração do cotidiano e opera como um processo de subjetivação, no qual a rotina de treinos se torna uma forma de cuidar não só do corpo, mas também da própria existência.

Em diversos relatos, a criação de uma rotina de treinos vem acompanhada de mudanças em hábitos alimentares e de sono, que passam a ser ressignificados como práticas cotidianas de autocuidado. Nesse contexto, alimentação e sono deixam de ser apenas obrigações ou exigências disciplinares para se tornarem escolhas conectadas ao prazer de se sentir bem e à busca por um cotidiano mais saudável. Como destaca Le Breton (2012), o corpo, ao se tornar foco de atenção e cuidado, adquire centralidade na experiência subjetiva, funcionando como mediador das relações consigo, com o mundo e com os outros.

“Melhorei a qualidade do sono, do que eu como.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“A gente parou de comer muita coisa, a nossa alimentação mudou para melhor, porque a gente começou a se alimentar bem.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Eu cuido da minha alimentação hoje em dia também.” — Mulher, advogada, Dourados

“Acabo pensando ‘não estou indo na academia, então vou comer uma outra coisa, vou parar de levar comida’. Aí começo a comer porcaria.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Percebe-se, assim, que a musculação não apenas transforma o corpo, mas também redefine a relação dos(as) praticantes com o tempo, a alimentação, o sono e os próprios modos de viver. Ao se tornar referência central, ela adquire um papel existencial e mobiliza afetos que orientam o sentimento de pertencimento, satisfação, segurança e constância, mas também estabelece critérios de valor sobre o que importa no cotidiano, o que deve ser priorizado ou evitado.

A partir dessa centralidade, as emoções desempenham um papel estruturante na produção das subjetividades, funcionando como fios que ligam práticas corporais e modos de assujeitamento (Lutz, 1988; Zanello, 2018). Le Breton (2012) ressalta que o corpo, ao ser investido de sentido e cuidado, torna-se palco de experiências que delimitam o espaço do viver, e é nesse palco que se inscrevem as emoções que conferem densidade existencial à rotina.

Nesse sentido, em alguns relatos essa centralidade da musculação é assumida de forma tão presente no dia-a-dia que se sobrepõe até mesmo ao convívio social. O que, de fora, poderia ser interpretado como isolamento ou renúncia, é descrito por alguns participantes como uma expressão legítima de escolha pessoal e sentido de vida. Para essas pessoas, abrir mão de eventos sociais pode não significar uma perda, mas uma reafirmação de um caminho considerado coerente e satisfatório.

“O fator social, se você olhar de fora, você vai falar ‘nossa, ele não vive’. Mas aí é questão da individualidade subjetiva do que é o viver.” — Homem, nutricionista, Dourados

“[...] se alguém me chama pra sair durante a semana, pra mim não dá em cima da hora porque eu já tinha planejado que eu ia ir pra academia.” — Mulher, advogada, Dourados

“A vida social eu realmente deixei um pouco de lado, [...] porque realmente eu não tenho muito tempo, porque eu trabalho, eu estudo e a academia é uma das coisas que eu não abro mão no dia-a-dia [...] pra mim não faz tanta diferença. — Mulher, professora, Dourados

Esse movimento revela o que Lipovetsky (2004) identifica como uma das marcas do individualismo contemporâneo, em que a centralidade do projeto pessoal faz com que a busca pela realização e autenticidade passe, muitas vezes, por escolhas solitárias e uma postura de autoaperfeiçoamento. É importante destacar que, embora esse fenômeno envolva cuidados e investimentos sobre si, ele opera de modo distinto de práticas históricas de constituição do sujeito, sendo mais centrado na autonomia individual do que em dimensões éticas ou coletivas.

A frase do participante “[...] é questão da individualidade subjetiva do que é o viver.” evidencia esse deslocamento, em que viver plenamente passa a ser definido em termos singulares, alinhados a um ideal de vida ativa, produtiva e autônoma. Essa perspectiva ressoa as análises de Bauman (2004), para quem a modernidade líquida potencializa o valor das escolhas e projetos individuais, ao mesmo tempo em que fragiliza as referências comunitárias e coletivas tradicionais, deslocando o eixo das referências grupais para a autogestão da própria trajetória.

Além disso, ainda que dificuldades ou perdas parciais aconteçam, elas não são vividas necessariamente como um fim do processo. Ao contrário, para alguns(as) participantes, passar por esses momentos serve como lembrete de um caminho que já foi trilhado e a possibilidade de retomá-lo.

“E eu não desisto porque eu guardo muito dentro de mim o que eu já passei. Tipo assim: ‘poxa, em um mês você jogou quase metade dos seus resultados’, sim, eu joguei metade dos meus resultados, mas e a outra metade? Ainda tem a outra metade, eu não vou querer jogar toda outra metade, e eu já sei o caminho pra chegar até lá.” — Homem, personal trainer, Dourados

Mesmo entre aqueles(as) que relatam dificuldades em manter a frequência ou que passaram por períodos de interrupção, a musculação segue ocupando um lugar de destaque e significado. O vínculo afetivo permanece e a vontade de continuar ou retomar o treino não desaparece. A disciplina pode oscilar, mas a importância subjetiva da prática permanece firme.

“Quando eu estou bem frequente, faço cinco vezes por semana. Mas nunca mantive uma constância muito grande. Então fazia oito meses, parava, voltava depois de um ano... mais ou menos isso.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

“Comecei em 2021 e não parei mais. O que às vezes acontece é eu reduzir a frequência. Posso ir três, quatro vezes na semana, mas nunca deixo de ir. Nunca mais parei, reduzo a constância, mas não paro.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

Aqui, o compromisso com o corpo se ancora na memória do esforço anterior e na confiança adquirida com a própria experiência. A disciplina, nesse caso, não se reduz a uma imposição externa, mas se configura como um vínculo afetivo com a própria trajetória. Tal dinâmica aproxima-se do que Foucault (1987, 2006a) descreve ao analisar os processos disciplinares e as tecnologias de si, práticas pelas quais o sujeito investe afetos e sentidos em sua própria história, fazendo da disciplina não apenas um instrumento de controle, mas um modo de subjetivação. Nesse processo, passado e presente se articulam em um movimento de constituição da própria experiência, em que persistir na rotina de treinos, mesmo diante de adversidades, torna-se forma de honrar o investimento afetivo, o tempo e o esforço dedicados à própria história.

Para muitos(as), treinar é mais do que um hábito, é uma prática que sustenta sensações de ordem, controle e confiança, afetando não só o corpo, mas também o modo como se percebe a si mesmo(a) e como se lida com o cotidiano. Em vez de ser resultado de um simples hábito ou repetição acrítica, trata-se de um compromisso que adquire sentido existencial, e abandonar a prática seria, de certo modo, abrir mão do vínculo construído ao longo desse percurso. O corpo, aqui, guarda as marcas do empenho, e a disciplina, atravessada por afetos, consolida-se como eixo que sustenta e justifica a continuidade do projeto de si.

É nesse processo que a ideia de “treinar de verdade” se consolida entre os(as) praticantes. Não basta frequentar a academia, há um entendimento coletivo de que levar a musculação a sério exige disciplina e compromisso com um conjunto de práticas consideradas indispensáveis. Entre os critérios frequentemente mencionados estão a constância, treinar todos os dias ou quase todos, a intensidade, treinar pesado, com dedicação, e o acompanhamento de uma alimentação regrada. Treinar sem esses elementos é visto como algo incompleto ou pouco comprometido.

“Sempre treinei, desde os 16 anos, mas nunca peguei firme. Comecei a treinar de verdade com 19 anos e não parei até agora.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“[...] foi meu primeiro ano que eu treinei certinho assim [...]. Treinei certinho, com dieta, suplementação, o treino.” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] eu faço musculação já faz alguns anos, mas que eu comecei com essa disciplina que eu tô hoje em dia, faz dois anos.” — Mulher, professora, Dourados

“[...] 2023 que foi quando eu comecei a treinar de verdade. Eu já tinha treinado antes, mas era bem de qualquer jeito, só ia fazer o exercício que eu queria, às vezes eu nem ia, tipo se tá frio.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

A constância, portanto, deixa de ser apenas um aspecto prático da rotina e se torna um valor fundamental que conforma e produz modos de viver e de se perceber. Ir à academia mesmo diante do cansaço ou de outros compromissos é compreendido como uma forma de demonstrar seriedade, comprometimento e até mesmo merecimento. O treino torna-se um território onde a pessoa se sente eficaz, coerente com seus objetivos e emocionalmente estabilizada.

“[...] eu acho que uma qualidade minha nessa parte é a disciplina, eu não abandono por nada, eu sei quando eu posso ou não sair da dieta.” — Homem, personal trainer, Dourados

“O esporte traz uma virtude muito boa de superação e de você ter um alto controle de si mesmo o tempo todo. Essa é a grande questão, de você saber se controlar o tempo todo.” — Homem, nutricionista, Dourados

Segundo Sassatelli (1999), frequentar a academia significa adentrar um universo social com regras próprias, no qual a disciplina, a intensidade e a seriedade no treino são continuamente negociadas e performadas nas interações cotidianas. Mais do que um espaço para buscar o corpo ideal, a academia constitui-se como um “mundo em si”, onde valores como comprometimento, autocontrole e dedicação são localmente valorizados e funcionam como critérios de pertencimento e reconhecimento simbólico entre os praticantes. Nesse contexto, “treinar de verdade” não se resume a comparecer, mas implica envolver-se ativamente no jogo social do treino, seguir rotinas, aprender e respeitar as regras e demonstrar comprometimento diante do grupo. O corpo, então, torna-se marcador não apenas de esforço físico, mas também de virtudes morais e sociais, resultado de uma participação ativa e reconhecida nesse universo específico.

Han (2017) corrobora e atualiza essa dinâmica ao apontar que na sociedade do desempenho, o reconhecimento e a autoestima se ancoram justamente na capacidade de manter a constância e de responder às exigências incorporadas, inscritas no sujeito por meio das relações de poder, de modo que o esforço acumulado torna-se referência subjetiva, alimentando o desejo de continuidade e de coerência com a própria trajetória. Assim, o compromisso com a musculação, entendido como um jogo social que exige disciplina, intensidade e engajamento ativo, encaixa-se nessa lógica atual de produção de valor e subjetividade.

Além de organizar o tempo, a prática parece atuar também como um importante regulador emocional, integrando-se às dinâmicas sociais e subjetivas descritas anteriormente. Muitos(as) entrevistados(as) descrevem a musculação como um momento de alívio das tensões cotidianas, uma pausa necessária para lidar com estresse, ansiedade, cansaço e sobrecarga emocional. Logo, o ato de treinar é vivido como um recurso de recomposição afetiva e como ferramenta para enfrentar os desafios da vida diária, sendo frequentemente associado a sensações de clareza mental, tranquilidade e melhora emocional.

“Sinto que com a musculação mudou muito o mental, principalmente o controle de ansiedade, e melhorar os sintomas daquela tristeza, aquela melancolia da depressão.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Eu era muito estressado, muito, muito, hoje eu sou a pessoa mais calma do planeta.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Dá mais ânimo. Você sabe que é uma hora que você vai relaxar. [...] Melhora o meu humor.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“No começo era pra emagrecer. Só que aí eu comecei a me sentir bem, psicologicamente. Era uma parada que me fazia muito bem. Então minhas crises de ansiedade diminuíram. Foi uma coisa que me ajudou bastante.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“É um momento ali de espairecer do estudo.” — Mulher, advogada, Dourados

“Você se sente melhor, mais disposto, com mais energia para fazer as coisas, não se sente super cansado.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

A partir de uma articulação com Deleuze e Guattari (1995), é possível compreender a musculação como um território micropolítico, no qual emoções são ativadas, moduladas e redistribuídas, reconfigurando o cotidiano e a experiência subjetiva dos praticantes. O alívio das tensões, a melhora do humor e o aumento do ânimo relatados não podem ser reduzidos apenas a efeitos fisiológicos do exercício físico, mas devem também ser compreendidos como produções afetivas e sociais construídas a partir das práticas corporais.

Nessa direção, Le Breton (2012) ressalta que as emoções são sempre atravessadas por códigos sociais, de modo que viver, interpretar e expressar o bem-estar ou o alívio emocional depende dos valores e práticas de cada cultura. Assim, a musculação atua como um dispositivo que legitima determinadas formas de sentir, e de narrar o próprio sentir,

criando um campo de experiência emocional que é socialmente reconhecido e compartilhado.

Essa dimensão subjetiva ganha especial destaque nos relatos de quem iniciou ou intensificou o treino em momentos de crise emocional, vivenciando a musculação como apoio para lidar com sofrimento, ansiedade e tristeza, seja por iniciativa própria ou por recomendação médica:

“Eu comecei a treinar por indicação médica. Eu estava num momento bem ruim emocionalmente, e ajudou muito.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

Dessa maneira, todas essas falas evidenciam como esses afetos positivos funcionam como elementos de resistência ao mal-estar cotidiano, constituindo brechas de prazer e satisfação em um mundo marcado pela aceleração, pressão por produtividade e cansaço (Han, 2017). A musculação, assim, não apenas regula emoções, mas cria zonas de respiro e possibilidade dentro das exigências do presente, funcionando como um mecanismo psíquico que proporciona previsibilidade e segurança num cotidiano marcado pela ansiedade e imprevisibilidade.

2. O corpo conquistado: entre dor, esforço e reconhecimento

Em diversos relatos, a musculação é associada à transformação visível do corpo como resultado de um processo longo e afetivo. O corpo treinado é percebido como conquista pessoal, algo que gera orgulho, validação social e reconfiguração da autoestima. As mudanças físicas alcançadas ao longo do tempo são descritas como vitórias sobre uma versão anterior de si mesmo(a), frequentemente relacionada a inseguranças, insatisfação estética ou baixa autoconfiança, em um processo que Le Breton (2012) reconhece como produção de sentido e narrativa sobre si, no qual o corpo deixa de ser um dado natural e passa a ser continuamente produzido como um projeto.

“Eu ganhei 20 quilos, eu era um magricelo. Sou muito grato pelo esforço que eu fiz. Muita gente me elogia.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu aumentei minha autoestima, me sinto mais realizada comigo mesma. [...] É como se eu tivesse tomado muito café. Volto com energia como se fosse mudar o mundo.” — Mulher, professora, Dourados

“Eu comecei a perceber as mudanças no meu corpo, aí isso foi me dando mais vontade de continuar.” — Mulher, advogada, Dourados

“Eu senti os benefícios da estética. Eu comecei pelo mental, mas aí o corpo vai ficando mais legal, vai definindo melhor, vai tendo mais força.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Tem uma mudança corporal, reduz um pouco de gordura, vem um pouco de músculo [...] Isso eu acho que melhora também um pouco da autoestima, você fica com menos vergonha.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

O reconhecimento externo também desempenha um papel relevante nessa dinâmica. Elogios, comentários positivos, e até a percepção de ser “olhado(a) diferente” alimentam o desejo de continuar treinando. A aparência corporal passa a mediar não apenas a autoestima individual, mas também o modo como se estabelece a relação com o outro.

“Você se sente mais bonito. Você vê que as pessoas começam a te olhar mais também. Mexe bastante com a vaidade.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“[...] muita gente me elogia, muita gente foi incentivada por mim, isso eu acho que é o ponto mais incrível disso.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu me sinto feliz principalmente quando as minhas amigas elogiam, falam que está dando certo. É algo que é gratificante para a gente que está todo dia na tentativa, então qualquer ganho, diferença que alguém nota, eu acho legal.” — Mulher, professora, Dourados

“Às vezes as pessoas até te elogiam, tipo ‘nossa, você está mais magro, você está mais forte’, então você se sente bem com isso também.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Os relatos evidenciam que a musculação ultrapassa o aspecto técnico do treino, mobilizando modos de subjetivação que, como apontam Deleuze e Guattari (1995), transformam o corpo em campo de produção de afetos, sentidos e formas de existência. O orgulho e a valorização do esforço são atravessados por uma lógica disciplinar, conforme propõe Foucault (1987), em que o corpo é educado, regulado e recompensado não só pelo próprio sujeito, mas também pelos dispositivos sociais de controle e pelo olhar do outro.

Nesse sentido, como analisa Goffman (2014), as interações sociais são marcadas por performances em que os sujeitos buscam gerenciar as impressões e conquistar aprovação dos demais, tornando o reconhecimento alheio uma fonte de reforço para a imagem corporal. Para o autor, a vida cotidiana se assemelha a um palco, no qual cada pessoa assume papéis e se apresenta diante de uma plateia composta pelos outros. Assim, o olhar do outro não apenas valida, mas também orienta escolhas, gestos e a maneira como o corpo é exibido e percebido, evidenciando o quanto a validação externa se integra à experiência subjetiva e à construção da autoestima.

Na lógica da sociedade do desempenho, como propõe Han (2017), o corpo passa a ser exibido como evidência de autocontrole, foco e produtividade, e a busca por reconhecimento se torna central no processo de autovalorização. Desse modo, o corpo vai sendo produzido como vitrine de sucesso e conquista, respondendo à lógica da exibição e do espetáculo, como destaca Debord (1997) ao analisar a sociedade contemporânea.

O corpo torna-se, assim, mais do que um símbolo de esforço ou superação, constituindo uma prática de investimento sobre si mesmo, um processo contínuo de subjetivação que mobiliza disciplina, desejo e atenção ao próprio percurso. Nesse contexto, o treino corporal produz capital simbólico e afetivo, conforme aponta Bourdieu (2004), mas esse capital não existe fora das práticas que o geram, sendo resultado das ações do sujeito sobre si mesmo, do cuidado com o corpo e da circulação social de sua corporeidade.

O corpo moldado pelo treino se converte, portanto, em uma forma de agir sobre si e de se relacionar socialmente, capaz de gerar distinção, prestígio e reconhecimento, funcionando como uma “moeda” afetiva e social que circula entre pares, agregando dimensão subjetiva e social a partir do olhar e da aprovação do outro.

“Eu posto muito, porque eu gosto, eu tenho bastante orgulho de ser uma pessoa que gosta de fazer, que tem prazer.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Você vê o fruto do seu esforço, teu corpo tá ficando mais atlético, mais bonito, todo bem encaixado, você vai se sentir bem, você vai se sentir melhor.” — Homem, personal trainer, Dourados

Quando o(a) praticante expõe seu corpo nas redes, essa ação não é apenas representação, mas uma prática de constituição de si, que combina cuidado, orgulho do próprio percurso e busca de reconhecimento. Como discute Bauman (2004), na modernidade líquida, a exibição de si e o desejo de aprovação tornam-se centrais, sendo o reconhecimento social cada vez mais mediado por curtidas, comentários e validações rápidas. O digital intensifica essa dinâmica, transformando o corpo em espaço de ação, circulação e influência, em uma lógica que, como aponta Debord (1997), faz da conquista corporal um espetáculo vivido e praticado pelo sujeito, não apenas observado.

Em um contexto em que a imagem possui grande relevância social e cultural, esse corpo passa a ser exibido, compartilhado e admirado, funcionando como expressão de autocuidado, disciplina e dedicação, qualidades amplamente valorizadas. Isso reforça a concepção do corpo como um investimento contínuo, voltado tanto para si e quanto para o outro, alinhado à noção foucaultiana de sujeito como empresário de si, que administra a própria existência como capital a ser potencializado e exposto ao olhar social (Foucault, 2008).

A musculação, nesse sentido, não transforma apenas o físico. Ela atua sobre a forma como os(as) praticantes se sentem, se apresentam e são percebidos(as). O corpo estético passa a ser tanto um reflexo quanto uma extensão da subjetividade construída no processo. A imagem corporal, nesses relatos, é tratada como prática de investimento de si, um processo contínuo que mobiliza tempo, desejo e aprovação. O corpo deixa de ser

apenas resultado e torna-se um lugar de ação, de valorização e de constituição do próprio sujeito.

No entanto, por trás do corpo admirado, valorizado socialmente e reconhecido como símbolo de conquista, há um percurso cotidiano marcado por sensações muitas vezes dolorosas. O orgulho pelo corpo transformado se sustenta em uma experiência sensível intensa, na qual dor, desconforto físico e prazer do desafio se entrelaçam e dão sentido ao processo.

Em meio à busca por resultados, o prazer de se desafiar desponta como um afeto singular entre os(as) participantes. Para alguns(as) participantes, o treino é vivido como espaço de superação cotidiana, de sentir adrenalina, em que o corpo se torna campo de enfrentamento consigo mesmo e com seus limites próprios. O desafio passa a ser motivação, fonte de prazer e sentido para a prática:

“É uma coisa que eu gosto, de me desafiar.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“[...] vamos tentar nos superar, melhorar como pessoa, lidar com essa prática da disciplina para todas as áreas da vida.” — Homem, nutricionista, Dourados

“Eu vou para academia pela adrenalina também. [...] eu gosto da forma como eu me sinto durante o treino. — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Essa busca por superação se manifesta no próprio corpo, em que esforço intenso, desconforto e dor muscular deixam de ser experiências negativas para se tornarem indicadores de eficácia e progresso. O corpo dolorido após o treino, ou a queimação durante os exercícios, são ressignificados como demonstração de compromisso com os objetivos pessoais. Sentir dor, nesse contexto, é entendido como confirmação de que o treino valeu a pena, ou seja, a dor não é castigo, mas sinal de intensidade e engajamento.

“Tem dia que você vai mesmo sem vontade, com dor, sem energia. Mas aí você faz o treino e se sente outro.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“[...] você sente aquela dor pós treino, mas você acaba se acostumando e você tem até a falta daquela dorzinha quando você pega o gosto”. — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“[...] eu treino há muitos anos, treino sempre pesado, eu sempre tô dolorido, nunca acaba, [...] se você quer resultados sempre ou manter o máximo de resultados, sempre vai doer. [...] É aprender a conviver com a dor, não tem escapatória.” — Homem, personal trainer, Dourados

Há um prazer subjetivo nesse desconforto, pois o sofrimento físico deixa de ser obstáculo e se transforma em recurso subjetivo, celebrado como parte do processo. O corpo, ao doer, responde, e essa resposta é interpretada como sinal de transformação. Em muitos relatos, esse tipo de dor aparece atrelado a sentimentos de constância, responsabilidade e orgulho, uma vez que o(a) praticante que vai treinar mesmo sentindo dor é visto como alguém que não desiste. Logo, a intensidade do esforço físico reforça a ideia de que há um investimento real em jogo, mobilizando tanto o corpo quanto os afetos.

Nessa direção, como discute Le Breton (2013), a dor pode ser reinterpretada como experiência desejada, símbolo de superação e até fonte de prazer subjetivo. O autor analisa práticas como esportes de resistência, tatuagens, piercings, entre outras, nas quais o enfrentamento do sofrimento físico é ressignificado como teste de limites e busca de autodomínio. Nessas experiências, a dor é intencionalmente buscada como elemento central do desafio e celebrada como prova de coragem e disciplina, tornando-se parte do projeto de si e conferindo sentido à experiência, orgulho e realização pessoal (Le Breton, 2013).

Mais do que uma obrigação ou busca por resultado estético, a musculação é vivida como experiência sensível que exige do corpo e devolve satisfação pessoal. Cansaço, suor e dor tornam-se fontes paradoxais de prazer e realização. Nessa lógica, a dor opera como prova de comprometimento, símbolo de engajamento a uma ética do desempenho e elemento central na produção de subjetividades voltadas ao autocontrole e à superação, em consonância com a análise de Han (2017) sobre o culto ao esforço contínuo.

Em síntese, a “dor boa” é valorizada. Ela simboliza empenho, transformação e envolvimento real com a prática. O corpo que dói é aquele que está sendo construído e

levado a sério, não por estar confortável, mas justamente por ser colocado à prova. A dor, aqui, é performance e prova de existência.

3. Redes, vínculos e afetos: a musculação para além do corpo

Mais do que um local de prática corporal, a academia, nos relatos dos(as) participantes, caracteriza-se como um território afetivo e relacional, onde se constroem rotinas, redes de apoio e formas de pertencimento. Em cidades do interior, como Dourados, essa percepção é ainda mais forte, e a academia é descrita como um ambiente acolhedor e familiar, chegando a ser vivenciada quase como uma extensão da casa ou do trabalho.

Para compreender essa particularidade, é importante considerar as assimetrias espaciais e sociais entre diferentes territórios urbanos, conforme analisado por Milton Santos (2000). O autor enfatiza que o espaço geográfico é heterogêneo e que os efeitos da globalização incidem de forma seletiva sobre as cidades, a depender de seu nível de integração às redes técnico-científico-informacionais. Nos grandes centros urbanos, o espaço tende a ser mais abstrato, fragmentado e funcional, orientado pela fluidez dos fluxos e pela lógica mercadológica. Em contraste, cidades médias ou menos conectadas ao circuito global costumam preservar usos do espaço mais apropriados socialmente, onde as relações cotidianas e as redes de apoio se entrelaçam com maior densidade, sustentando modos de vida menos capturados pela racionalidade técnica e pelo ritmo acelerado do consumo.

Essa diferenciação territorial reverbera nas experiências dos praticantes de musculação. Em cidades do interior, a academia frequentemente se configura como um espaço de sociabilidade próximo, atravessado por relações de familiaridade e fortalecimento dos vínculos interpessoais. Já nas capitais, a vivência tende a ser mais funcional e segmentada, marcada por uma lógica urbana acelerada e impessoal, em que os laços afetivos são mais frágeis e o senso de pertencimento ao grupo se apresenta de forma mais dispersa (Santos, 2000).

Esse sentimento de pertencimento se consolida na medida em que a musculação deixa de ser uma prática solitária e se transforma em espaço de troca, incentivo e

convivência. Vários(as) participantes relatam a construção de amizades, vínculos afetivos e relacionamentos amorosos nesse contexto. Treinar junto, trocar dicas sobre dieta e suplementação, e observar a evolução uns dos outros são práticas que parecem criar intimidade e reforçar laços entre os(as) praticantes.

“A maioria dos meus amigos da época de academia começou a treinar junto.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

“Eu fiz um grupo de amizade bacana, com as pessoas do meu convívio na academia. O meu parceiro também treina, a gente vai junto, ele me conheceu na academia.” — Mulher, professora, Dourados

“Meu namorado já tinha o hábito de treinar, então ele me fortaleceu e hoje em dia um apoia o outro. Acho que um dos motivos que a gente se aproximou mais foi a musculação.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Para relacionamento e amizade, é mais fácil ter amizade com a gente que também treina, porque tem assuntos em comum.” — Mulher, advogada, Dourados

“Meus amigos, quando eles comentam o que eu posto, às vezes é algo positivo e às vezes não, mas é mais na brincadeira, por exemplo ‘que frango’, ‘eu pegaria mais carga’. E esses comentários são algo que me faz sentir como se fosse uma comunidade, todo mundo focado no mesmo esporte, no mesmo objetivo, no mesmo sentimento.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Esse aspecto relacional da musculação fortalece a adesão à prática e reforça o desejo de continuidade. A aproximação promovida pelo ambiente da academia, todavia, não se limita às suas paredes. Muitos(as) contam que a satisfação vivida ali desperta a vontade de “trazer mais gente para dentro”, sendo uma forma de compartilhar o bem-estar e ampliar o grupo, incentivando amigos, familiares e colegas a experimentar essa rotina, buscando incluir mais pessoas nesse universo.

“[...] você quer levar todo mundo para esse caminho, [...] você fica até aquelas pessoas chatas ‘vamos fazer atividade física, vamos para a academia’.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“[...] os que não vão geralmente têm uma hora que acabam indo. Uma hora você chama e a pessoa vai.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Essas falas mostram que o elo não é apenas entre quem já treina, ele se projeta como força de convocação, reforçando a dimensão comunitária da prática. O treino, nesse sentido, deixa de ser apenas compromisso individual e vira convite à participação, um gesto de inclusão que reafirma o valor simbólico de estar “dentro” desse universo.

Essa dinâmica dialoga com a noção de identidade social de Tajfel e Turner (2004), que ressaltam como o pertencimento a grupos é fundamental para a construção do sentido de si por meio de fronteiras simbólicas que estabelecem distinções entre “nós” e “eles”. A musculação, enquanto grupo social, promove laços afetivos e simbólicos que sustentam o reconhecimento mútuo, condição imprescindível para a coesão social e a manutenção das identidades grupais.

Hall (2006), por sua vez, amplia essa perspectiva ao destacar que as identidades são processos culturais dinâmicos, sempre em negociação e transformação, atravessados por múltiplos afetos e referências simbólicas. Assim, as identidades corporais e sociais construídas na musculação não são fixas, mas emergem das práticas cotidianas, dos discursos e das relações de poder que as permeiam (Foucault, 1988). Essas identidades são constantemente produzidas e renegociadas, revelando a complexidade subjetiva que marca a experiência grupal.

Dessa forma, a academia se constitui, assim, como território de produção de modos de existir, reconhecimento e afeto, oferecendo um espaço de familiaridade onde os corpos não são apenas moldados, mas também acolhidos, vistos e acompanhados por outros(as). A regularidade no treino, em muitos casos, é sustentada pelas relações construídas e pelo sentimento de “pertencer àquele lugar”, que se torna um dos afetos responsáveis por manter viva a prática e o desejo de permanecer nela.

Essa perspectiva se torna ainda mais significativa quando consideramos, com Bauman (2004), que em uma sociedade marcada pela liquidez das relações e pela incerteza, a sensação de fazer parte de uma coletividade ganha especial importância. A academia, nesse contexto, opera como uma âncora de estabilidade e segurança,

oferecendo aos frequentadores um espaço de referência em meio à liquidez e imprevisibilidade das relações modernas.

A dimensão coletiva, contudo, não se encerra no espaço físico. As redes sociais ganham destaque nos relatos dos(as) participantes como territórios igualmente relevantes de aprendizado, motivação e reconhecimento. Plataformas como Instagram, YouTube e TikTok são citadas como fontes recorrentes de informação sobre treino, alimentação, suplementação e estratégias de organização da rotina.

“Depois que você pega o costume de treinar eu acho que é inevitável você não começar a acompanhar, e aí o algoritmo vai te mandando mais e mais e mais e você vai olhando mais.” — Mulher, advogada, Dourados

“[...] hoje em dia se você pegar meu feed das redes sociais é praticamente só academia.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Por meio do consumo de conteúdos digitais, muitos(as) praticantes constroem suas próprias metodologias, aprendem a organizar treinos, criar cardápios e se inspiram em influenciadores(as) e colegas que compartilham vivências semelhantes. Esse acesso a saberes é frequentemente associado à um processo de aprendizagem autônoma, possibilitado pela vasta oferta de conteúdos disponíveis online. O material digital é visto como facilitador da prática, por permitir que cada pessoa adapte o conhecimento à sua realidade corporal, disponibilidade de tempo e recursos. Além disso, o processo de aprender sobre musculação e alimentação, para muitos(as), não se dá apenas por meios institucionais ou com acompanhamento profissional, mas também, e muitas vezes principalmente, por meio de perfis, vídeos e postagens em redes sociais:

“Hoje está muito em alta o conteúdo de musculação. Antes, em 2017, não era. E hoje é muito mais fácil conseguir informação boa com blogueiro.” — Mulher, advogada, Dourados

“No YouTube... vídeos de como treinar, divisão de treino, estratégias de treino, estou sempre assistindo.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu uso o YouTube pra aprender a execução, ou o Instagram. [...] Agora eu que tô montando os meus treinos.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Acho que o que eu mais sigo nas redes sociais seria a parte de nutrição, várias páginas. Então, bastante coisa de como fazer dieta, com uma comida mais fit, com menos gordura, mais saudável, com mais proteína.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

“Eu já assisti bastante coisa antes quando eu estava começando para aprender sobre os exercícios, sobre dieta.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Só aparece praticamente esse tipo de conteúdo para mim, de academia, de nutrição. [...] Às vezes eu pego uma dica ou outra de receita, receita fit, às vezes uma postura.” — Mulher, professora, Dourados

Como aponta Castells (2003), ao ultrapassar as barreiras físicas, as redes digitais possibilitam a formação de comunidades de interesse, em que experiências, saberes e afetos circulam e são compartilhados, criando laços de identificação mesmo entre sujeitos que não ocupam o mesmo espaço presencial. Essa dinâmica aparece de forma marcante nos relatos dos(as) participantes, que relatam identificar-se com quem vive os mesmos dilemas, frequenta a mesma academia, tem o mesmo biotipo ou rotina apertada. Assim, as redes sociais funcionam não só como fonte de informação, mas também como espaço de espelhamento e escolha de estratégias.

Assim, além da função pedagógica, o contato com essas plataformas também é mobilizado como recurso afetivo, já que assistir vídeos ou acompanhar rotinas de treino pode reativar o desejo de treinar e ajudar a manter o ânimo, mostrando que as redes sociais funcionam como suporte para a construção de sentido e constância na prática da musculação.

“Às vezes eu chego em casa e tô meio desanimada pra ir treinar, aí você abre o Instagram, tem uma colega que já foi [...] e dá um ânimo de você ver a foto da pessoa, o tá pago dela, aí você lembra daquela sensação de como se você tivesse ali, aí dá aquele ânimo de ir treinar.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Eu acho que esses conteúdos são mais como uma motivação mesmo pra mim.” — Mulher, advogada, Dourados

“Eu consumo mais os vídeos de motivação do Instagram. [...] geralmente ali uma meia hora enquanto eu estou fazendo minha refeição antes do treino.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Às vezes você está até meio cansado, meio desmotivado, aí você vê um perfil [...] aí você fala ‘cara, que legal, eu quero ficar desse jeito’. Então eu diria que dá uma motivação.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Para alguns(as) participantes, mesmo quando há comparação com influenciadores(as) ou colegas, essa comparação não é necessariamente negativa. Ela pode operar como referência desejada, como algo que motiva e inspira, sem se converter em sentimento de insuficiência.

“Mesmo que tenha uma blogueira ali que eu me comparo com o corpo, é um pensamento de tipo ‘ah, é algo que eu quero alcançar’, e não no sentido de que eu sou ruim.” — Mulher, advogada, Dourados

Além de influenciadores(as) e colegas de treino, alguns(as) participantes mencionam também profissionais da área, como nutricionistas e profissionais de Educação Física, que produzem conteúdo online voltado à orientação, ao cuidado e incentivo. Um exemplo recorrente nos relatos é o nutricionista Rodrigo Góes, reconhecido tanto por sua defesa do físico natural quanto pela forma direta e cuidadosa com o seu público.

“Rodrigo Góes, que é nutricionista, [...] tem uma vibe de pregar essa história de ‘mantenha-se natural, mantenha a sua saúde, o suco não é a chave para você.’ E realmente é necessário esse tipo de conteúdo, porque ele se comunica com um jovem que está perdido dentro desse processo, que não sabe nada disso.” — Homem, nutricionista, Dourados

“Tem um nutricionista que eu sigo, que eu gosto do conteúdo dele, que é o Rodrigo Góes. E dele eu gosto bastante porque ele tem bastante noção e tem cuidado na hora de falar sobre nutrição.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Muitos(as) entrevistados(as) relataram acompanhar postagens de outras pessoas que treinam e observam a evolução de corpos. Alguns(as) também produzem conteúdo, registrando sua rotina de treinos, postando fotos e interagindo com seguidores.

“O poder da influência é muito grande. Eu postava um vídeo e no outro dia já tinha gente tentando imitar na academia. [...] mas tira foto mesmo, posta, porque aquela foto vai incentivar alguém que não faz nada.” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] eu sempre posto como forma de motivar outras pessoas.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Eu sempre tento passar de forma muito transparente a minha realidade sem ficar tentando mostrar um mundo perfeito que a gente vive. É mais no sentido de vamos tentar nos superar. Por exemplo, eu faço cardio todos os dias, eu odeio fazer cardio. Eu faço porque tem que fazer. [...] Então, eu gosto de trazer inspiração para as pessoas.” — Homem, nutricionista, Dourados

“Às vezes algumas amigas comentavam sobre o meu desempenho na academia. Tem aquela pessoa que fala assim ‘nossa, você é minha inspiração’. Eu fico feliz de influenciar positivamente. [...] Eu sinto que minha autoestima fica bem elevada.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Hoje em dia é mais para postar para mim mesmo. Quem comenta geralmente são meus amigos, até as pessoas que treinam comigo, na minha academia. [...] E esses comentários são algo que me faz sentir como se fosse uma comunidade, todo mundo focado no mesmo esporte, no mesmo objetivo, no mesmo sentimento.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Conforme argumenta Musse (2017), embora Goffman, ao elaborar *Representação do Eu na Vida Cotidiana* (2014), não pudesse prever o advento da internet e das redes sociais, seus conceitos sobre a apresentação de si e a construção de impressões seguem extremamente pertinentes para compreender as formas de sociabilidade contemporâneas. No contexto digital, as relações extrapolam os encontros presenciais e passam a se desenrolar em plataformas virtuais, onde o gerenciamento da imagem e a busca por aprovação continuam centrais. Dessa maneira, o praticante de musculação não apenas

executa sua rotina física, mas também realiza uma performance social nas redes, buscando reconhecimento, inspiração e integração em um novo cenário de interações mediadas pelas operações dos algoritmos, reafirmando a atualidade das reflexões de Goffman para o entendimento da sociabilidade digital (Musse, 2017).

O compartilhamento da imagem corporal não aparece apenas como vaidade, mas como expressão de orgulho pelo esforço despendido ao longo dos treinos. Mostrar o próprio corpo é também forma de afirmar que o sacrifício valeu a pena, que o processo deixou marcas visíveis e merecedoras de celebração.

“É muito bom você mostrar que você tá tendo resultado. [...] tem que postar, a gente sofre tanto pra ter resultado bom, sofre tanto pra ter um corpo bonito, pra gente se sentir bem com a gente mesmo, você vai esconder? Não. [...] são seis anos de treino intenso e dieta pra ficar escondendo? Não né. Então eu vou me orgulhar do meu esforço, então sim, treinou? Posta uma foto.” — Homem, personal trainer, Dourados

Para além da exibição do corpo, postar fotos na academia também pode assumir uma função organizadora da rotina e da constância no treino. A imagem publicada passa a funcionar como uma espécie de “chamada”, como se fosse um comprovante simbólico de presença, uma marca de disciplina visível não apenas ao outro, mas a si mesmo(a).

“Eu quando posto uma foto na academia [...] é a minha agenda de presença, que nem na escola, todo mundo não tem que responder a chamada? Essa é a minha chamada da academia.” — Homem, personal trainer, Dourados

As redes sociais, portanto, não são apenas vitrines, elas se tornam ambientes afetivos e de circulação de saberes, desejos, validações, comparações e vínculos. Funcionam como dispositivos de subjetivação e práticas de si, formas pelas quais os(as) praticantes não apenas aprendem a treinar, mas também aprendem a se ver, a se medir e a se constituir (Foucault, 2006a).

Essa rede de afetos positivos, que envolve prazer, estabilidade, reconhecimento e pertencimento, nos ajuda a compreender por que a musculação se torna mais do que um hábito, passando a funcionar como alicerce da vida cotidiana e como produção de subjetividade. No entanto, essa mesma prática que sustenta também pode tensionar. A

constância que organiza pode se converter em rigidez, o cuidado pode se fundir com cobrança, e o desejo de reconhecimento pode abrir espaço para a comparação, a dúvida e o sentimento de inadequação. Ao mesmo tempo em que a musculação estabiliza, ela também expõe contradições. E é nesse entrecruzamento que começamos a acompanhar os afetos que pesam.

Do prazer à cobrança: os afetos que pesam

Se o bloco anterior percorreu os sentidos positivos atribuídos à musculação, como prazer, constância, pertencimento e cuidado de si, agora o foco se desloca para os aspectos mais difíceis que atravessam essa mesma prática. A atividade que estrutura a rotina e fortalece a autoestima também pode produzir sofrimento, cobranças e angústias. Treinar passa a ser atravessado por expectativas estéticas, comparações constantes e uma vigilância sobre si que nem sempre é leve. Emoções como culpa, frustração, ansiedade e sensação de inadequação surgem com força nas falas, mostrando que os vínculos afetivos com a musculação são complexos, ambíguos e nem sempre confortáveis. Este bloco acompanha essas tensões, em que o autocuidado pode se confundir com exigência e o desejo por melhora pode se transformar em cobrança incessante.

1. Redes sociais, projeto corporal e consumo: entre a inspiração e a insatisfação

As redes sociais, ao mesmo tempo que funcionam como fonte de motivação, aprendizado e pertencimento, também operam como vitrines de corpos idealizados, rotinas irreais e performances altamente editadas (Lírio, 2020). A exposição constante a essas imagens pode provocar sentimentos ambíguos, como inspiração e incentivo, mas também comparação, inadequação e cobrança.

Na experiência cotidiana de muitos(as) praticantes, comparar-se com influenciadores(as) ou colegas que aparentam alcançar resultados fáceis e rápidos nas redes sociais é fonte recorrente de frustração e autocrítica, especialmente quando os bastidores desse processo permanecem invisíveis. Essas percepções aparecem de forma explícita nos relatos das participantes:

“[...] eu não entendia porque não ia para frente. E depois que eu parei para pensar que eu nem tenho uma dieta própria para mim, o meu treino nem é tão específico para mim, é um treino geral que o instrutor passou da academia [...]. Por que eu estou me comparando com a pessoa que tem tudo isso, sabe?” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Eu gosto de acompanhar algumas blogueiras, ver como é a rotina delas, só que às vezes é um pouco estressante, porque a rotina da blogueira sempre vai ser muito mais fácil e menos trabalhosa que a minha, [...]. E comparação também, de tipo

‘ah, eu queria ter o corpo daquela pessoa’, mas você não tem a rotina que ela tem. [...] ‘ela trabalha, mas ela dá conta’, mas não, geralmente tem alguém ajudando ela.” — Mulher, advogada, Dourados

O que se mostra nas redes é frequentemente apenas a superfície de processos complexos e desiguais, sustentados por acompanhamento profissional, maior disponibilidade de tempo, acesso a recursos ergogênicos, apoio financeiro ou intervenções estéticas. Esses fatores dificilmente aparecem nos posts, mas atuam silenciosamente como pré-condições para os resultados exibidos. Essa dinâmica se aproxima da análise de Debord (1997) sobre a sociedade do espetáculo, na qual a imagem se converte em mercadoria, o valor de uso é substituído pelo valor de exibição, e o que importa não é mais o processo, mas a aparência do resultado. Assim, os bastidores e as desigualdades tornam-se invisíveis, enquanto a lógica da performance continua em evidência.

Essa comparação não se restringe aos influenciadores do universo *fitness* nem às redes sociais atuais. Como analisa Susan Bordo (1999, 2003), o corpo, especialmente o feminino, mas também o masculino, sempre foi terreno privilegiado para a atuação das normas sociais, culturais e midiáticas.

“E quando o Brad Pitt vai e coloca aquele shape acho que em 2004, eu lembro de criança eu assistia isso aquilo e falava: caramba, que legal! [...] E as pessoas veem isso e acabam se comparando bastante. Eu via ele e pensava meu Deus eu preciso fazer musculação.” — Homem, nutricionista, Dourados

Bordo (1999, 2003) argumenta que figuras midiáticas, tanto no cinema quanto na publicidade e na televisão, funcionam como modelos de aspiração e comparação, produzindo desde cedo desejos, expectativas e ansiedades em relação ao próprio corpo. Ainda que essas pressões sejam diferentes para homens e mulheres, ambos os corpos passam a ser moldados por padrões culturais de beleza, autocontrole e desempenho, revelando como a cultura da magreza, da disciplina e da imagem perpassa a experiência subjetiva.

A influência das mídias tradicionais na formação dessas expectativas é analisada também por Kilbourne (1999), que indica como a exposição repetida a imagens

idealizadas molda padrões de desejo e insatisfação. Mesmo aparições breves de corpos midiáticos podem funcionar como disparadores de autoavaliação e desejo, servindo muitas vezes como ponto de partida para a busca por práticas de modificação corporal, como a musculação.

Se alguns segundos na tela já geram esse impacto emocional, as redes sociais atualmente potencializam esses efeitos, uma vez que, diferente da televisão ou do cinema, os corpos nas redes estão disponíveis em tempo integral e são atualizados diariamente, apresentados sob filtros de sucesso e acompanhados por discursos de facilidade e motivação, tornando a comparação ainda mais intensa e persistente no cotidiano dos indivíduos.

Esse movimento marca também uma mudança no modo como a comparação é vivida. Aquilo que antes era mais difuso ou velado, hoje se apresenta de forma direta, escancarada e legitimada socialmente.

“A comparação entre antes e depois da rede social, acho que é uma coisa que talvez antes era mais velado, hoje em dia seja algo mais às claras.” — Mulher, advogada, Dourados

Esse processo reflete o que Bauman (2004) aponta sobre a intensificação da exposição pública de esferas antes reservadas à intimidade, fenômeno característico da modernidade líquida, na qual as fronteiras entre o público e o privado tornam-se cada vez mais instáveis e permeáveis. Nessa mesma direção, Lipovetsky (2004) evidencia que, nas sociedades hipermodernas, a própria exposição da intimidade se converte em valor social, sendo buscada ativamente e convertida em espetáculo. Assim, práticas tradicionalmente restritas ao âmbito privado, como o cuidado com o corpo, a rotina alimentar e o desempenho físico, passam a ser reiteradamente expostas, avaliadas e comparadas no ambiente digital, tornando-se base para reconhecimento e visibilidade.

Nesse cenário, mesmo quando não se busca ativamente por esse tipo de conteúdo, ele continua a surgir, impulsionado pela lógica dos algoritmos. Isso gera uma sensação de saturação e de imposição de regras que não foram escolhidas, mas que aparecem repetidamente.

“Acaba aparecendo também mulheres falando que se você não fizer tal coisa você nunca vai ter esse corpo. Esse tipo de coisa aparece pra mim, eu não gosto, mas aparece.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

De modo invisível, as operações dos algoritmos filtram e recomendam conteúdos que reforçam padrões corporais e estéticos específicos, independentemente da vontade do sujeito. Conforme argumenta Parchen (2025), essa influência algorítmica é sutil, mas eficaz, pois direciona o fluxo de informações e sugestões, moldando preferências, hábitos e percepções ao longo do tempo. Esse movimento constante e repetitivo atua como um dispositivo de poder, instaurando regras não explícitas que são incorporadas de forma quase automática, promovendo o assujeitamento dos usuários, muitas vezes sem que nem se deem conta do processo (Foucault, 1996).

Quando a participante afirma que “isso aparece pra mim... eu não gosto, mas aparece”, destaca-se uma forma de coerção silenciosa, em que o algoritmo seleciona e exhibe conteúdos que naturalizam discursos de exigências corporais como se fossem inevitáveis. Destarte, a saturação de discursos sobre corpo ideal não resulta apenas de uma busca voluntária, mas da própria estrutura técnica das plataformas, que promove a visualização de determinados conteúdos mesmo sem interação ativa do sujeito.

Tais discursos, muitas vezes fechados e normativos, podem provocar desconforto, especialmente quando transmitem a ideia de que há um único caminho possível para alcançar resultados corporais.

“Eu não gosto de acompanhar a rotina dessas pessoas que eu sigo no Instagram porque eu me sinto mal. [...] geralmente essa galera caga regra de tudo, [...] é um discurso tipo ‘se você não fizer dessa forma, você não vai conseguir’.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

O incômodo não parece vir apenas do conteúdo em si, mas também da forma como ele é apresentado, como se não houvesse espaço para variações, ritmos próprios ou escuta dos limites de cada corpo. Nesse sentido, mesmo sem prescrição direta, as imagens e discursos circulados estabelecem referências do que é “correto”, “ideal” ou “alcançável”, referências que, muitas vezes, parecem inalcançáveis.

“[...] quando eu era mais nova tinha a Gabriela Pugliesi, ela era uma referência em corpo, shape de academia. Teve uma época que eu queria chegar naquele corpo [...] quando você vai se comparando com outra pessoa, você vai se desanimando [...] e não vai mais pra academia, porque você não vai ver o resultado.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“[...] o negócio que a gente vê na internet é o seguinte, você já vê aquele cara com um shape massa pra caramba, bonito, ou a mulher mesmo, bem ‘sheipada’, você acha que aquilo ali é de uma hora pra outra, isso aí é normal, essa influência da internet faz isso com a gente, você olha assim e você fala ‘nossa, vou ficar igual’.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Em relação à comparação é um pouco ruim, porque eu acho que talvez para mulheres é mais, mas hoje em dia os homens também estão ficando assim também de se comparar com outros homens e com o shape. [...] Para a comparação, a rede social atrapalha.” — Mulher, advogada, Dourados

Com o tempo, esses discursos e imagens vão sendo incorporados de forma sutil, processo que Foucault (1996) descreve como parte da micropolítica das relações de poder. Ao invés de uma imposição direta, são os micropoderes que operam no cotidiano, atuando nos detalhes das práticas e nos modos de subjetivação. Assim, os ideais estéticos circulam como uma política articulada a um regime de verdade, orientando comportamentos e modos de subjetivação, o que transforma um mal-estar coletivo em sofrimento íntimo e individualizado.

“Essa pressão que eu sentia era muito minha também, não era algo só externo. Eu não sofri o bullying mais pesado, eu não sofri o desprezo mais forte, mas era uma insatisfação pessoal minha que eu não me aceitava.” — Homem, nutricionista, Dourados

A fala evidencia como, mesmo na ausência de violências explícitas, os padrões sociais podem ser vivenciados como culpa ou falha pessoal. Nessa dinâmica, soma-se a o discurso meritocrático que reforça a ideia de que “a informação está aí” e basta “fazer a sua parte” para alcançar qualquer objetivo. Tal narrativa desloca toda a responsabilidade para o indivíduo, reduzindo o processo a esforço pessoal e apagando condicionantes

sociais, econômicos e biológicos. É um enunciado sedutor, e conveniente ao mercado, que promete resultados a quem souber “empreender” sobre o próprio corpo, mesmo que ignore restrições de renda, jornadas de trabalho, acesso a alimentos e à orientação profissional.

“A genética ajuda sim, só que não pode usar isso como desculpa. O pessoal acha que ‘ah, é porque a minha genética é boa’... eu brinco às vezes e falo assim ‘ah, é genética boa’, mas por trás disso tudo eu comia três quilos de comida por dia. Olha, eu nem sei quantas pessoas seriam capazes de fazer isso.” — Homem, personal trainer, Dourados

Esse ideal ignora que a musculação, ainda que muitas vezes tratada como prática acessível, demanda investimentos constantes. Alimentação específica, suplementação, vestuário adequado, deslocamento, mensalidade e tempo disponível não são realidades garantidas para todos. Ainda que alguns participantes reconheçam maior acessibilidade às academias em termos de preço, isso não necessariamente implica viabilidade plena para manter todo o estilo de vida que a prática envolve.

“Eu acho que hoje em dia as academias estão bem mais acessíveis, estão com um preço mais ok.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Ah, quero ganhar massa muscular, vai comer que nem um cavalo, vai comer que nem um doido, certinho pra ter resultado. Ah, quero emagrecer, então vai comer menos, não vai passar fome mas é quantidade certinha e regrada todo dia. E o treino é o último, é o mais fácil e o mais barato.” — Homem, personal trainer, Dourados

Mesmo o que parece “barato” carrega custos, sejam eles simbólicos, financeiros ou relacionados à disponibilidade. Para muitas pessoas, manter esse estilo de vida exige renúncias e sacrifícios que passam despercebidos por discursos que resumem tudo à força de vontade. Assim, o discurso de que “é só querer” tende a simplificar a complexidade das práticas corporais, desconsiderando desigualdades estruturais e reforçando a ideia de fracasso individual quando os resultados não aparecem.

“Eu acho que era um discurso assim ‘Ah, mas porque o hambúrguer é mais caro que a feirinha que você faz’, [...] tem gente que não vai comer nem hambúrguer.

A pessoa realmente não consegue ter a quantidade de proteína para o dia-a-dia dela, sabe? É tudo muito caro. [...] se você for pensar também na questão nutricional das coisas, por exemplo, um miojo é mais barato sim. [...] vai ser mais barato do que gastar com carne, arroz, feijão, feirinha.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Apesar de ter começado há muito tempo eu não tive uma constância, né? Seja aí por questões de tempo, ou às vezes algumas questões financeiras, como condição de pagar.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Nesse modelo, a imagem corporal não funciona apenas como mercadoria a ser consumida, mas como medida moral de valor, disciplina e merecimento. O desconforto com o próprio corpo aparece como insatisfação íntima, embora resulte de processos sociais que individualizam um sofrimento coletivamente produzido. Quando a pessoa acredita que “a pressão é dela”, o que se apaga são as normas estéticas coletivas que atuam de forma sutil, moldando desejos, percepções e sentimentos de inadequação. Desse modo, o discurso meritocrático e a produção da culpa caminham juntos. Quando os resultados não aparecem, resta ao sujeito a culpa pelo próprio sofrimento, como se o fracasso fosse sempre pessoal, e nunca estrutural.

Ao reunir essas discussões, torna-se evidente que, nessa conjuntura, a insatisfação corporal deixa de ser reconhecida como expressão de uma lógica social abrangente e passa a ser sentida como falha particular, transferindo para o sujeito a responsabilidade exclusiva por não atingir o padrão ideal. Como pontua Foucault (1996), o poder opera de modo difuso e capilar, atravessando os corpos e produzindo sujeitos que regulam e ajustam continuamente suas condutas conforme as normas incorporadas, sem necessidade de coerção externa explícita.

A normatividade estética, portanto, não precisa ser dita para operar, ela se manifesta no modo como o corpo é sentido e julgado, reforçando a crença de que basta força de vontade para alcançar o ideal. Han (2017) complementa ao argumentar que, nas sociedades do desempenho, o sofrimento é cada vez mais entendido como falha individual, e não como resultado de dinâmicas sociais de larga escala. Dessa maneira, experiências de fracasso ou inadequação deixam de ser reconhecidas como efeitos de estruturas coletivas e passam a ser assimiladas sob a forma de culpa e autocobrança. No

universo *fitness*, a micropolítica da comparação e do autocontrole faz com que o sofrimento se torne silencioso, privado e muitas vezes invisível, mascarando sua dimensão estrutural sob o disfarce de algo puramente pessoal.

Ao observar as experiências dos(as) praticantes, torna-se evidente como o discurso meritocrático se entrelaça à lógica neoliberal do corpo e da saúde. Em conformidade com Foucault (2008), a governamentalidade nas sociedades contemporâneas não se limita ao controle externo, mas se manifesta sobretudo no modo como regula e direciona os comportamentos individuais, incentivando cada pessoa a se autogerir, se vigiar e se responsabilizar integralmente por seu sucesso ou fracasso. Esse governo de si, disseminado por discursos sobre saúde e performance, faz com que práticas cotidianas, como a alimentação, o treino e o acesso a recursos, se transformem em mercadorias e marcas de valor individual (Bourdieu, 2007).

Ao fim, o discurso da meritocracia não só apaga as condições estruturais, como renda, tempo, acesso a alimentos, saúde mental e física, mas também reforça uma moralidade da performance, na qual quem não alcança o padrão proposto é visto como alguém irresponsável, preguiçoso ou fracassado (Marcelja, 2018). Trata-se, portanto, de um mecanismo sutil de produção de sofrimento psíquico e corporal, travestido de liberdade de escolha e protagonismo, mas profundamente alinhado a uma ordem social que beneficia poucos e responsabiliza muitos.

Nesse sentido, mesmo quem tenta usar as redes sociais para aprender e construir autonomia encontra um terreno incerto. O acesso à informação pelas redes sociais é percebido como facilitador da prática, mas o excesso de conteúdos pode gerar confusão e sobrecarga, mesmo entre pessoas com experiência prévia. O volume de discursos, muitas vezes contraditórios, sobre o que é certo ou errado, eficaz ou inútil, pode dificultar a construção de uma prática consistente. Para quem está começando, isso pode gerar insegurança e sensação de inadequação diante da multiplicidade de métodos, linguagens e técnicas disponíveis.

“Às vezes eu acho que o problema talvez seja um pouco que é tanta informação que a pessoa fica perdida.” — Mulher, advogada, Dourados

Além disso, a replicação de rotinas e prescrições genéricas, muitas vezes sem mediação profissional, pode trazer riscos. Copiar treinos, dietas ou dicas sem considerar o histórico, as condições de saúde, tempo disponível e os limites de cada pessoa expõe praticantes a prescrições inadequadas. Nessa circulação veloz de tutoriais, o saber científico cede lugar a fórmulas replicáveis e o corpo passa a ser gerido como um projeto individual a ser otimizado sem mediação especializada.

“[...] o poder da influência é muito, muito grande. Isso é muito bom, isso é muito legal, mas também é muito perigoso, porque eu posso estar ensinando alguma coisa que tem um risco muito grande de machucar e acabar machucando a pessoa.” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] tomar cuidado com o que consome na internet de vídeo de personal, de blogueiro, porque tem muita gente que fala coisa errada.” — Mulher, advogada, Dourados

Muitos relatos apontam que o conteúdo mais popular nas redes é o que privilegia performance e engajamento, mais do que qualidade técnica ou cuidado com o corpo. Essa viralização de exercícios “diferentões” ou rotinas apelativas gera impactos na forma como os(as) praticantes se relacionam com seus próprios treinos, e também pode colocar em risco a integridade física de quem os reproduz.

“Esses dias tinha uma mulher deitada no chão fazendo um exercício que tinha visto na internet, eu vi que é uma tal de Carol Vaz do TikTok, muito famosa [...] Ela é uma boa treinadora? É, mas também é muito boa em marketing e quer ganhar dinheiro, então pra ganhar dinheiro a gente faz coisa que não é necessário [...] ela inventa moda e o pessoal fica fazendo essas modas [...] eu olho e falo ‘olha, não funciona, é invenção de moda pra dar dinheiro pra esse povo’.” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] tem muita culpa dos profissionais ruins que fazem essa parte em charlatão, porque é muito fácil você hypar um conteúdo falso, porque você é diferente, você é descolado... eles falam tipo ‘te mentiram o tempo todo, isso aqui é mentira, você pode fazer isso sim’ e as pessoas acreditam, falam ‘nossa, vou compartilhar no WhatsApp com a minha mãe’.” — Homem, nutricionista, Dourados

A crítica dos participantes evidencia uma tensão crescente entre autoridade técnica e apelo mercadológico. Exercícios “inovadores” e rotinas “diferentonas” circulam muito mais que orientações básicas, ainda que, segundo esses entrevistados, profissionais de Nutrição e Educação Física, sejam justamente essas últimas que funcionam.

O conteúdo que ganha visibilidade nas redes é moldado por dinâmicas de engajamento e não necessariamente por critérios científicos ou éticos, operando como um novo regime de veridicção, no qual a legitimidade das orientações é determinada mais pela performance digital e destaque midiático do que pelo conhecimento técnico tradicional. É nesse cenário que os(as) praticantes acabam imersos(as), muitas vezes sem conseguir distinguir o que é orientação legítima do que é apenas performance digital.

A circulação de informações sobre treinos, dietas e rotinas de musculação nas redes sociais não ocorre de maneira neutra, ela está orientada por relações de saber-poder, tal como problematiza Foucault (1988). Não é qualquer pessoa que produz discursos reconhecidos como válidos nesse universo, pelo contrário, certas figuras se destacam e passam a ocupar posições de autoridade simbólica, legitimadas pelo reconhecimento, pelo engajamento ou pela performance de sucesso. Influenciadores digitais, mesmo aqueles sem formação técnica ou científica, rapidamente alcançam o status de referência, sendo considerados fontes confiáveis por grande parte dos praticantes.

Essa credibilidade, muitas vezes, não deriva do conhecimento formal, mas da capacidade de produzir efeitos de verdade, então quanto mais seguidores, mais resultados aparentes, maior a credibilidade atribuída. Nessa perspectiva, saberes circulam e se naturalizam porque são respaldados por figuras percebidas como “exemplo”, independentemente de sua competência profissional. Como discute Foucault (1996), o poder não se concentra só nas instituições tradicionais, mas se distribui em múltiplos pontos da sociedade, produzindo sujeitos e saberes que se reforçam mutuamente. Longe de promover autonomia, esse cenário digital reforça mecanismos de assujeitamento e vigilância sob o disfarce da liberdade, aprofundando o poder normativo sobre os corpos e as condutas.

Ainda que nem todos os(as) participantes façam essa associação de forma direta, algumas falas evidenciam como o uso das redes sociais pode potencializar sentimentos de insuficiência e frustração corporal. O conteúdo consumido, ainda que não prescreva

explicitamente o que deve ser feito, atua como referência da performance esperada. Cada corpo exibido, rotina registrada ou disciplina anunciada opera como gatilho para a comparação e a autocrítica. As redes, assim, não apenas informam, elas compõem um modo de olhar para si, muitas vezes atravessado por cobranças incorporadas e pela expectativa de corresponder a um ideal que parece sempre mais distante.

“Acho que rede social está diretamente ligada com a palavra ansiedade. E é isso que é perigoso. Você tem que usar a rede social de uma forma que não te deixa ansioso, porque a ansiedade pode te atrapalhar em tudo. [...] Você vai perder o sono, pronto, já atrapalhou. [...] Tem gente que desconta na comida, aí pronto, já deu errado. Ou perde a fome ou come demais. [...] Então tem que saber usar e consumir de forma muito inteligente.” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] eu não estava entrando porque só aparecia o povo treinando e eu tava mal porque eu não tava treinando. [...] Eu estou tendo que trabalhar muito na minha mente isso de que vão ter dias que eu não vou conseguir ir treinar. E aí essas pessoas ficam muito ‘Ah, mas você tem que ter disciplina. Se você não tem disciplina, você não consegue o que você quer.’ [...] Tem muitas coisas que eu tento ter uma noção, ficar com o pé atrás para não cair no discurso e me sentir mal, entendeu? No começo da musculação esse tipo de discurso entrou muito na minha mente, muito, muito.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Esse campo de cobrança não se restringe somente às redes sociais ou aos padrões estéticos idealizados. Ele se manifesta também na comparação direta com outras pessoas que compartilham o mesmo espaço de treino, ainda que estejam em estágios diferentes do processo. Esse tipo de comparação, mesmo quando silenciosa, pode gerar desconforto, sentimento de desajuste e diminuição do próprio esforço.

“Eu fazia muito isso de me comparar com outras pessoas que já treinavam há muito tempo. Então, por exemplo, a quantidade de carga que eu colocava no exercício, eu ficava me sentindo muito mal porque eu não colocava muita carga.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Além da comparação, observa-se a transformação de padrões técnicos considerados ideais em regras não ditas, aspectos implícitos que, embora não expressos

verbalmente, regulam a prática corporal como se todos os corpos deversem executar os mesmos movimentos da mesma maneira. Esses não-ditos operam como mecanismos sutis de disciplina e controle, instaurando expectativas silenciosas e orientando o comportamento a partir de prescrições que raramente são explicitadas, mas que se fazem sentir no cotidiano da prática (Foucault, 1987).

Por conseguinte, a imposição de uma única forma “correta” de executar um exercício, como a amplitude total no agachamento, por exemplo, são absorvidos como verdades, ignorando os limites reais e singulares de cada corpo, podendo levar à dor, lesão e desistência.

“Essas dores que apareceram acredito que foram por causa dos treinos, porque eu tava evoluindo, só que acaba forçando algumas partes do corpo, [...] às vezes você começa a aumentar muito o peso, mas você não tá fortalecendo alguns músculos [...] e aí começa a sentir dor.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

“Tem uma questão também que o pessoal fala muito ‘ah, você não tem a amplitude que deveria no agachamento’. Eu não tenho e eu sei que eu não tenho porque eu tenho um joelho bugado [...]. Então é saber o limite.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Nessa perspectiva, a musculação deixa de ser um espaço de escuta do corpo e passa a ser um lugar de correção constante, em que qualquer desvio do padrão é tratado como erro. Romper com essa lógica significa resgatar o corpo como território singular, com ritmos próprios, necessidades específicas e fronteiras que precisam ser respeitadas. Quando há espaço para essa escuta, a musculação pode deixar de ser régua avaliativa para tornar-se descoberta do corpo em sua singularidade.

Esse processo se articula com uma outra força, de caráter mais subjetivo, a lógica do corpo como projeto interminável. Mesmo diante de conquistas visíveis ou elogios recebidos, vários(as) participantes relatam não se sentirem plenamente satisfeitos(as) com seus corpos. A musculação se apresenta como um ciclo contínuo, no qual cada avanço abre espaço para uma nova demanda.

“As mudanças do meu corpo eu vejo, só que não são o suficiente.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Posso dizer que estou satisfeita com meu corpo atualmente, mas claro que poderia ser melhor.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Você vê resultado e você fica mais animado, e aí você fala ‘putz, dá mais, dá mais, dá mais’, e sempre pessoas ao meu redor falando que eu sempre conseguiria mais.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu ainda não estou satisfeito com meu corpo.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Eu estou satisfeita com o meu corpo hoje, mas eu sempre procuro melhorar, ou pelo menos manter.” — Mulher, professora, Dourados

“Hoje mesmo com o físico ok, muitas vezes eu tenho a autoestima para falar ‘não tá legal’, sabe?” — Homem, nutricionista, Dourados

Nessas falas, o corpo aparece como um projeto sempre adiado, cuja imagem desejada nunca se realiza plenamente. Mesmo quando o corpo atinge um patamar estético valorizado, permanece a sensação de que é possível, e necessário, alcançar mais. Essa lógica do “nunca é suficiente” revela um modo de subjetivação próprio das sociedades de desempenho, em que o corpo se torna alvo de um investimento constante e de uma expectativa permanente de melhora (Han, 2017).

O medo de regredir, de perder o que foi conquistado, ou de não alcançar o “máximo possível” intensifica a vigilância sobre treino, dieta e descanso. Nesse registro, cada progresso alcançado é percebido como um investimento que precisa ser constantemente preservado, mantendo o(a) praticante em estado de alerta contínuo.

“Sempre que eu não vou, eu sinto que meu corpo vai voltar ao que ele era antes. [...] parece que eu tô ficando murcha de novo e aí eu fico com medo.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Semana que vem que é carnaval já não vai abrir a academia, segunda e terça, e eu já fico frustrada com isso, já dá aquela tristezinha.” — Mulher, advogada, Dourados

“Se parar, você perde tudo o que ganhou.” — Mulher, professora, Dourados

“Hoje em dia eu não penso em parar e não posso parar.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“[...] tem que entender que lá na frente o resultado vai ser muito pouco se não fizer uso de nada, então vai ser na disciplina pra não perder tudo que ganhou e tentar sempre ganhar.” — Homem, personal trainer, Dourados

A musculação se torna, nesse sentido, uma forma de bioascese, um processo contemporâneo em que o corpo é continuamente moldado e disciplinado, não só pela autorregulação e pelo sacrifício, mas também pela busca de uma vida mais plena e coerente (Ortega, 2002). Como também analisa Le Breton (2013), o corpo, nas práticas voltadas à construção de si, torna-se o lugar da inscrição de sentidos, controle e superação dos próprios limites. Nas experiências que envolvem esforço físico, como na musculação, o prazer da transformação corporal pode vir acompanhado de inquietações, pois o corpo nunca está completamente pronto, é preciso mantê-lo, sustentá-lo, levá-lo adiante. A subjetividade, nesse cenário, se organiza em torno de uma ambivalência constante, entre o orgulho do progresso e a ansiedade da possível perda.

Ainda que os(as) participantes reconheçam o prazer de verem seus corpos transformados, esse prazer vem acompanhado de inquietações que se alimentam também da expectativa por resultados rápidos, frequentemente alimentada por promessas de transformação expressa nas redes sociais. A pergunta sobre “quanto tempo leva” para ver mudanças corporais aparece como um marcador simbólico dessa pressa generalizada, uma pressa que pode desconsiderar os limites do próprio corpo.

“Tem a pergunta básica que todo mundo faz: ‘em quanto tempo eu vou ter resultado?’ É a pergunta que a gente mais recebe.” — Homem, personal trainer, Dourados

Nessa lógica acelerada, o corpo deixa de ser acompanhado e passa a ser cobrado. O tempo da musculação, que deveria ser um percurso singular, torna-se um cronômetro coletivo, no qual cada dia parece exigir uma prova visível de progresso e quando essa visibilidade não aparece, instala-se a dúvida sobre a eficácia do próprio esforço.

É nesse ponto que as redes sociais e a prática da musculação se conectam, não como causa e efeito, mas como forças que se reforçam mutuamente. O ambiente digital,

marcado pela lógica da exibição e da performance, intensifica o funcionamento desse circuito, em que mostrar passa a valer mais do que viver (Debord, 1997). O feed, com seus corpos prontos, performances editadas e rotinas exibidas, alimenta a sensação de que é preciso fazer mais, mesmo que ninguém diga isso diretamente. E essa sensação se entrelaça a um regime de autogoverno, no qual a imagem de si está sempre adiada, à espera de um corpo que ainda não chegou.

Essa inquietação em torno do “corpo ideal” não se restringe às rotinas de treino. Ela se expande para o campo do consumo, em que suplementos, dietas e roupas surgem como caminhos possíveis, ou mesmo necessários, para alcançar o padrão almejado.

“Eu tenho muita roupa de academia [...]. Eu tenho vários tênis, eu consumo muito, de comprar mesmo.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“[...] os gastos... o gasto com roupa também, você se preocupa em estar bem arrumadinho.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

O corpo, nesse contexto, não é apenas exercitado, ele é equipado e adornado, com o consumo de roupas e acessórios assumindo funções simbólicas de pertencimento e reconhecimento. Como descrevem Featherstone (1987) e Lipovetsky e Serroy (2015), o investimento estético torna-se um dever moral e o consumo passa a operar como forma de construção de identidade e inserção social, sobretudo nas sociedades individualizadas e centradas na imagem.

O corpo, que já foi discutido neste trabalho como capital simbólico em suas dimensões positivas, deixa de ser mera expressão de saúde ou esforço, e se converte em um passaporte que promete pertencimento, visibilidade e prestígio. A musculação, nesse cenário, se enreda na lógica neoliberal de produtividade estética, em que o corpo precisa apresentar resultados e justificar os recursos investidos. O culto à performance física, assim, não é apenas disciplinar, mas também mercadológico.

“Quando você imagina fisiculturismo você vai imaginar o CBum, por exemplo, você não vai imaginar um atleta natural. A gente não quer consumir o atleta natural. [...] um jovem que está perdido dentro desse processo, que não sabe nada disso, ele só quer virar o Cbum e ser famoso, porque gira em torno também do financeiro. Do tipo ‘eu vou ser rico treinando, que delícia’... e sendo amado por

muitas pessoas, quase uma celebridade mesmo.” — Homem, nutricionista, Dourados

A exigência de corresponder ao ideal não é, portanto, apenas fruto de processos subjetivos ou emocionais, ela se inscreve nas condições materiais, nas possibilidades de consumo e nas escolhas reguladas por classe, gênero e território. O ideal de corpo desejado passa a ser, ao mesmo tempo, uma meta emocional e um objeto de mercado, vendido em cápsulas, shakes, rotinas, vídeos e filtros. Assim, o corpo se transforma em projeto, mercadoria e promessa, e a musculação, em espaço onde tudo isso se atualiza.

Entre os(as) participantes, o uso de whey protein, creatina e anabolizantes é tema recorrente, em que alguns expressam curiosidade ou desejo, outros revelam frustração por não terem acesso aos mesmos recursos que veem circular nas redes sociais.

“Se eu tivesse dinheiro, eu usaria anabolizante tranquilamente. [...] como eu não consigo seguir dieta, é muito difícil pra mim pensar em ter esse corpo se não for por essa via.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Eu tenho muita curiosidade de saber como é que eu ficaria usando, muito, muito, nunca usei na vida, mas não estou disposto a desregular o meu sistema hormonal, e nem competir.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu acho que a rede social também afeta um pouco isso, essa normalização de usar bomba e esteróides.” — Mulher, advogada, Dourados

As emoções que emergem desse processo, desejo, inveja, culpa, frustração, não são universais nem espontâneas, mas socialmente organizadas e marcadas por recortes de gênero, classe e contextos socioculturais. Como discute Lutz (1988), os afetos são atravessados por normatividades históricas e contextuais, e operam como dispositivos que regulam condutas e atribuem valor ao sujeito. A experiência emocional diante do próprio corpo não é apenas interna ou subjetiva, mas modulada por expectativas sociais sobre o que se deve sentir, desejar ou exibir.

Nesse sentido, o desejo de consumir revela uma captura ampla do desejo pelas máquinas sociais que codificam o corpo como engrenagem produtiva e desejante (Deleuze e Guattari, 1995). O anabolizante, o whey, a roupa de treino não são apenas

objetos, mas elementos que operam dentro de um circuito de validação, em que o corpo precisa performar continuamente para ser reconhecido. O consumo, assim, funciona como linha de captura do desejo, regulando afetos, aparências e a própria sensação de pertencimento ao campo *fitness*.

Apesar do desejo por potencializar resultados, várias falas demonstram consciência dos riscos e limites envolvidos. Em alguns relatos, a decisão de não usar anabolizantes está ligada tanto à preservação da saúde quanto à recusa de cruzar certos limites corporais:

“É algo muito subjetivo porque você joga fora boa parte da sua longevidade ao fazer uso de esteroides. E se for fazer de forma certa, tem que ser de forma crônica e contínua, quanto mais crônica e contínua for, maior o risco de você ter um infarto aos 70, 75 anos. E aí fica essa sinuca de bico que a maioria não entende e não percebe o que acontece, mas eles querem um resultado, não querem um processo, eles querem alguma coisa mágica que vai fazer acontecer.” — Homem, nutricionista, Dourados

A contradição se intensifica quando o mesmo participante, profissional da área da saúde, relata sua própria escolha pelo uso de hormônios. O que à primeira vista poderia parecer uma negação do discurso anterior se revela, na verdade, como uma forma de negociação ativa entre o risco e o desejo, em que o corpo passa a ser monitorado, tecnicamente gerido, submetido a exames e estratégias de compensação.

“Hoje, por exemplo, eu sou hormonizado, deixo isso bem claro, abro isso bem tranquilo. Não acelero, faço todos os meus exames, cuido da minha saúde, cuido da minha alimentação, porque é como se eu fosse um fumante, então eu já tenho um fator de risco aqui, então eu tenho que tentar ao máximo diminuir os outros para priorizar uma boa saúde e uma boa vida.” — Homem, nutricionista, Dourados

Nesse deslocamento discursivo, o uso de anabolizantes passa a integrar a rotina como um risco calculado, administrado tecnicamente por meio de exames, ajustes na alimentação e monitoramento contínuo do corpo. Essa lógica expressa o funcionamento da biopolítica, como discutido por Foucault (2008), na qual o cuidado de si se articula

com padrões de saúde impostos e com a responsabilização individual pelos próprios riscos. Como observa Bauman (2004), na sociedade de consumidores, a antiga busca por saúde é substituída pela exigência de aptidão, que é estar sempre em forma, pronto e apresentável. A metáfora do “fumante” reforça a ideia de que é preciso minimizar danos para preservar o corpo como valor a ser mantido e otimizado.

Nesse mesmo sentido, ganha força a ideia de que cuidar do corpo não é um gasto, mas um investimento. Essa concepção reflete a sociedade neoliberal em que vivemos, na qual cada sujeito é convocado a gerir a própria vida como empresa, calculando custos e maximizando resultados. O corpo torna-se, assim, um projeto à longo prazo, no qual cada treino, suplemento e renúncia alimentar é visto como um aporte simbólico e financeiro para colher frutos futuros, seja em forma de saúde, reconhecimento ou longevidade. Essa relação mobiliza um modelo de subjetivação que se aproxima da lógica do “empresário de si”, sujeito que não apenas é responsável por si, mas que também se transforma em capital de si mesmo (Foucault, 2008).

“[...] pensa que é algo que você quer colher o fruto lá na velhice, é como se você estivesse fazendo uma poupança.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“[...] eu sei o quanto é trabalhoso, é um sacrifício muito grande e é um investimento muito, muito pesado, tanto financeiro, como de tempo.” — Homem, personal trainer, Dourados

As falas analisadas mostram que a experiência do corpo na musculação é marcada por linhas de força ambivalentes, que não se anulam, mas coexistem em contradição. Para Deleuze e Guattari (1995), a subjetividade não é uma unidade estável, mas um campo de agenciamentos percorrido por fluxos, intensidades e linhas que se dobram, se cortam e se conectam.

Nesse sentido, o sujeito que critica os atalhos é o mesmo que se lança a eles, porque desejo e discurso se imbricam em zonas de tensão. Pelo olhar cartográfico, essa ambivalência não é um erro nem uma contradição a ser resolvida, mas uma zona de atravessamento, onde múltiplas forças se chocam, se negociam e produzem modos de existência (Deleuze e Guattari, 1995). A musculação, nesse contexto, funciona como um

território no qual as linhas de desejo e de controle se enredam, colocando o corpo em constante processo de produção e reconfiguração.

2. Autocobrança e validação: o corpo como prova de esforço

Em muitas falas, o corpo aparece como a materialização visível do esforço, da disciplina e da constância. Mais do que simplesmente frequentar a academia, o que garante o reconhecimento social de alguém como “quem treina de verdade” é a aparência, o shape, as marcas visíveis da prática.

“[...] você fica mais definido [...], o abdômen mais definido, bíceps, perna.
— D. O., mulher, Campo Grande.

“Pra quem olha pra mim, acho que deve pensar que eu não treino, tipo, uma pessoa normal.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Essa lógica transforma o corpo em evidência, de modo que só é reconhecido quem aparenta treinar. Não basta seguir a rotina, é preciso ter um corpo que comprove esse esforço. O corpo magro e musculoso deixa de ser apenas forma física e passa a ser marcador social, visível e constantemente reafirmado por práticas que o separam daqueles que estão fora do campo. Nesse cenário, o corpo gordo emerge como um corpo em disputa, confrontando o ideal dominante e sendo desautorizado dentro da lógica classificatória da cultura *fitness* (Nunes, 2021).

A ausência de resultados visíveis pode provocar dúvidas, autocrítica e até sensação de fracasso, mesmo diante do comprometimento. Esse processo desencadeia uma cobrança recorrente, em que cada desvio é tratado como sabotagem ou desperdício.

“Eu cheguei numa parte no ano passado que nossa, eu ficava muito bravo, muito bravo, fazia tudo direitinho, tudo, tudo, tudo, e ganhei gramas de massa muscular, falei ‘nossa, cara!’ E aí fica só no controle de gordura mesmo.” — Homem, personal trainer, Dourados

Esse relato traduz a experiência do descompasso entre dedicação e expectativa. Mesmo diante de extrema disciplina, o resultado pode não corresponder àquilo que se

esperava, instaurando uma lógica de tudo ou nada, na qual cada dedicação precisa ser mensurável para ter valor, e toda estagnação visível se converte em sentimento de derrota.

De acordo com Goffman (2014), nas interações sociais os indivíduos mobilizam códigos visuais do corpo como parte da apresentação de si, buscando validar identidades diante do olhar do outro. Nesse contexto, a definição muscular age como um elemento legitimador da performance de comprometimento, enquanto a ausência de marcas visíveis pode ser interpretada como falta de esforço ou pertencimento ao universo da musculação.

Nesse contexto, práticas consideradas comuns, como o consumo de bebidas alcoólicas, passam a ser revistas sob a ótica do rendimento corporal. Evitar o álcool, especialmente em finais de semana ou eventos sociais, é percebido por muitos(as) praticantes como uma forma de proteger os ganhos conquistados, com a ideia de que alguns drinks podem ser capazes de “jogar fora” todo o esforço da semana. Alguns(as) relatam sentir culpa ou ansiedade após beber, temendo regredir no processo de construção corporal. O lazer, assim como a alimentação, torna-se mais um campo regulado pela lógica do desempenho, onde cada escolha precisa ser justificada perante o ideal a ser alcançado.

“[...] qualquer cerveja que for, vai te atrasar ali pelo menos uma semana.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu sempre me sinto muito mal quando eu bebo, porque é uma coisa que me atrapalha muito depois, durante a semana inteira no treino.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

A alimentação é incluída nesse mesmo regime de validação. Comer algo fora da dieta planejada é descrito por alguns(as) como motivo de culpa, arrependimento e compensação posterior. A exigência não está apenas no treino, mas na totalidade da rotina, o que se come, o que se posta, o quanto se rende.

“Eu vou fazer uma hora de cardio pra depois comer um bolo? Isso não fazia sentido pra mim, então resolvi melhorar a minha alimentação, pra não jogar o meu esforço fora.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Ontem eu meti o pé na jaca com um rodízio de sushi, tomei dois drinks. Aí hoje acho que vou fazer só um cardio, pra ver se elimina algo mais rápido.” — Mulher, professora, Dourados

“[...] eu mantenho a minha dieta certinho pelo menos cinco a seis dias da semana, e aí um dia não é que eu vou extrapolar e jogar a semana fora, mas eu tenho a liberdade de comer alguma coisa diferente, beber alguma coisa diferente.” — Homem, personal trainer, Dourados

O comprometimento, nesses relatos, é atravessado pela lógica do desempenho, em que treinar, comer bem, render, aparecer, tudo se conecta em uma cadeia simbólica de valor. O corpo se torna não apenas expressão de si, mas argumento, validando para si e para os outros que se está “no caminho certo”.

Esse reconhecimento responde a normas coletivas de pertencimento simbólico que regem o campo da cultura *fitness*. Como evidencia Costa (2019), esse pertencimento é instável e constantemente ameaçado, uma vez que qualquer sinal de regressão corporal, como perda de definição, aumento de gordura ou falta de disciplina visível, pode levar à exclusão simbólica. Para permanecer nesse campo, é preciso performar um estilo de vida alinhado ao ideal corporal, o que envolve “mudança nos hábitos diários, tanto os alimentares quanto os de prática desportiva, [...] todo uma esfera de consumo que define a situação de pertencimento a essa cultura” (Costa e Abonizio, 2018, p. 3).

Esse padrão alimenta afetos como ansiedade, culpa e frustração. A quebra da rotina, a falha na dieta ou a ausência de progresso rápido são frequentemente vividas como fracasso pessoal. Pequenas interrupções podem ser sentidas como “jogar tudo fora”. A exigência deixa de ser apenas externa e se torna radicalmente incorporada. A cobrança por resultados imediatos, especialmente entre iniciantes, é frequentemente mencionada também por profissionais da área, que acompanham de perto os impactos dessa lógica nas academias:

“[...] eles (iniciantes na musculação) querem fazer tudo de uma hora pra outra, se frustra porque não consegue, e aí desiste, abandona. [...] É um imediatismo absurdo, então eles acham que é de uma hora pra outra e tem que entender que não é.” — Homem, personal trainer, Dourados

O conjunto de falas evidencia como a lógica do desempenho se infiltra nas minúcias do cotidiano, deslocando práticas comuns, como beber socialmente ou comer algo fora da dieta, para o campo da moralidade corporal. A alimentação e o lazer deixam de ser vividos como experiências espontâneas ou afetivas e passam a ser regulados por um regime de validação, no qual cada escolha precisa ser justificada com base em um ideal de rendimento e progresso (Han, 2017). Nesse sentido, o poder não atua por coerção explícita, mas por meio de um assujeitamento sutil, no qual o sujeito se transforma em gestor de si, regulando, punindo e corrigindo a própria conduta diante de qualquer desvio (Foucault, 2008).

Entre os muitos afetos mobilizados pela prática da musculação, algumas falas revelam uma tensão recorrente entre a percepção do próprio corpo e a expectativa de resultado. Mesmo diante de transformações corporais visíveis, há quem relate uma espécie de desconexão entre o que se vê no espelho e o que se sente, sendo uma insatisfação que não se dissolve com o progresso, mas que se atualiza continuamente. Trata-se de um olhar que exige mais, ainda que haja reconhecimento externo ou marcas concretas de mudança.

“Eu até postei foto no Instagram uma vez, postei um texto e falei assim ‘hoje foi o dia que eu treinei e me senti uma porcária’. Porque eu não estava vendo o resultado. Estava vendo só o mínimo de gramas que eu ganhei. Então, o meu corpo estava o mesmo de todos os dias, mas eu me olhava e eu falava assim ‘cara, não está’, eu não estava enxergando o corpo do jeito que ele estava na realidade. [...] Porque aí exige a disciplina e a paciência [...] tenho que pensar assim ‘Mas calma lá, de tudo isso não é porque um dia não foi muito bom, que eu estou perdendo, entendeu?’” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] minha prima falou [...] ‘você era gorda, você não é mais, você tem noção disso?’. Aí eu falo que não, para mim eu continuo gorda. Não entra na minha cabeça que eu estou magra. [...] a pessoa que fazia minha avaliação física falava assim ‘como que você não percebe? Você perdeu barriga, você está com a cintura mais fina’. Mas eu não vejo, eu não consigo. Tipo, se não mudou o número na balança, então não tem diferença pra mim.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Neste caminho, os afetos são pilares na sustentação desse estilo de vida. Conforme Rezende e Coelho (2010), as emoções se constituem como estratégias micropolíticas que regulam modos de sentir e agir. Sentir culpa por sair da dieta, orgulho ao manter a rotina ou frustração por não alcançar os resultados esperados não são vivências isoladas, mas modos de inscrição afetiva que produzem corpos normativos, conduzidos por uma moral centrada na produtividade. A musculação, nesse contexto, captura a dimensão emocional como força de adesão e a subjetividade vai sendo moldada pela incorporação de afetos que reforçam a vigilância e o ideal de coerência.

Como já abordado anteriormente, muitos relatos apontam para um campo afetivo em que o corpo nunca está “suficientemente pronto”. A imagem de si se torna instável, movida por critérios que mudam conforme novas metas são estabelecidas e mesmo conquistas anteriormente valorizadas podem perder seu valor diante de exigências renovadas (Le Breton, 2012). O corpo que ontem era admirado passa a ser considerado comum, pequeno ou insuficiente, não porque mudou de fato, mas porque passou a ser medido por uma régua mais rígida.

“Essa cobrança vem um pouco da vigorexia que o esporte também provoca, ela existe. Então a gente fica muito crítico, a gente acaba sendo muito crítico com nós mesmos. [...] Conforme vai passando o tempo, a gente passa a olhar esse físico e fala assim, ‘ah, não é tão grande’. Na época olhava e falava ‘uau, que coisa incrível’, hoje eu olho e falo, ‘ok, é um físico condicionado’, mas é isso, entende? Então, você passa a desvalorizar o que você valorizava muito.” — Homem, nutricionista, Dourados

“Eu ainda não sou uma pessoa totalmente segura com meu corpo, porque é algo que quanto mais você treina, mais defeito você vê no seu corpo.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

Essa dinâmica, que no tópico anterior foi discutida em termos coletivos e mediados por redes sociais e discursos normativos, aqui ganha uma dimensão individualizada e patologizada. A vigorexia, também conhecida como dismorfia muscular, caracterizada pela percepção distorcida do corpo que leva à obsessão por aumentar a musculatura e ao rigoroso controle da alimentação e dos exercícios (Guerra

et al., 2014), exemplifica como o corpo, entendido como projeto interminável, se converte em fonte de autocrítica severa, insatisfação crônica e percepções distorcidas de si mesmo.

Mais do que simplesmente rotular essa experiência, interessa compreender como essa relação é atravessada por discursos normativos de performance, controle e superação, presentes tanto nas redes sociais quanto na cultura do treino. A valorização do “nunca estar pronto” pode transformar o cuidado em sacrifício e a percepção de si em uma armadilha subjetiva, na qual métricas e comparações se sobrepõem ao sentir.

3. Quando o cuidado pesa: entre a organização e a cobrança

A musculação, embora frequentemente associada à saúde, constância e bem-estar, também pode se tornar um espaço de sobrecarga afetiva. Em muitos relatos, o treino aparece como um apoio psíquico indispensável, uma espécie de âncora emocional diante das demandas da vida cotidiana. Não se trata apenas de um hábito físico ou de uma prática por prazer, mas treinar, para vários participantes, é o que garante equilíbrio, estabilidade e sensação de controle.

“Eu fico mais calmo com a musculação, só que acabou tendo um efeito rebote. Então quando eu não vou, eu fico mais estressado. E aí acabo tendo como se fosse uma dependência emocional da academia para relaxar.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

“Eu gosto de treinar todo dia e é muito importante na minha rotina hoje em dia. Se eu não treino eu fico meio ansiosa.” — Mulher, advogada, Dourados

“Agora eu não consigo ficar sem. Às vezes eu tenho que ficar sem e é muito difícil.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

Essa relação com o treino, muitas vezes iniciada como forma de autocuidado, passa a se transformar em uma necessidade emocional. O treino se torna a principal estratégia para lidar com o estresse, a ansiedade, o cansaço e a sobrecarga mental, enquanto a pausa perde sua função restauradora e passa a ser percebida como ameaça, fazendo com que aquilo que deveria aliviar a tensão também possa se tornar fonte dela.

A sobrecarga se acentua ainda mais diante da necessidade de conciliar a prática com as demais tarefas do cotidiano. Muitos participantes relatam dificuldade para encontrar tempo diante de múltiplas jornadas, como trabalho, estudos, responsabilidades familiares e deslocamentos. A musculação, apesar de percebida como essencial, acaba por disputar espaço com todas essas outras esferas. E, mesmo assim, quando não se consegue treinar, a sensação não é de alívio por ter priorizado outras demandas, mas de culpa por ter falhado consigo mesmo.

“[...] a gente acha que é só uma hora que você vai desprender pra isso, mas não, é uma hora e meia ou até mais pra você se manter na atividade, [...] se você quiser melhorar, aumentar massa muscular, você tem que comer melhor, aí já desprende tempo de você ir no mercado, comprar, fazer, etc. [...] e hoje em dia, com tudo que nós temos que fazer no nosso dia-a-dia, trabalhar, cuidar de uma casa, é um ponto negativo.” — Mulher, fisioterapeuta, Campo Grande

“Meu treino é mais de uma hora, às vezes até duas horas.” — Homem, personal trainer, Dourados

“[...] eu passar duas horas na academia... Nunca é só uma hora. Sempre vira duas horas.” — Mulher, advogada, Dourados

“Acho que o que poderia prejudicar é que eu dedico muitas horas, [...] eu volto pra casa e não tenho muito tempo de fazer outras coisas.” — Mulher, professora, Dourados

O que emerge fortemente nesses relatos é a sensação de que o corpo e a subjetividade estão implicados em uma cobrança silenciosa e contínua. A musculação deixa de ser apenas cuidado e passa a ser responsabilidade, obrigação, e até medida de valor pessoal. Quando o ritmo se mantém, surge a sensação de alívio, quando não, instala-se a ideia de falha. Treinar se torna sinônimo de "dar conta", e não treinar passa a significar "estar perdendo o controle".

A musculação participa, então, de uma lógica em que a regulação emocional é colocada em jogo. O treino organiza a rotina, mas também impõe exigências, e a ideia de manter o ritmo para não perder tudo — o shape, o foco, a sensação de valor — vai se

consolidando. E quando essa organização falha, surgem afetos como frustração, culpa e inadequação.

Nessa dinâmica, o autocuidado se transforma em regime de funcionamento contínuo, no qual o sujeito é convocado a manter-se estável emocionalmente por meio da prática corporal. Como propõe Illouz (2007), vivemos em um capitalismo emocional, no qual as emoções são capturadas pelas lógicas do mercado e transformadas em recursos gerenciáveis. Sentir-se bem deixa de ser um direito ou uma vivência espontânea e passa a ser uma obrigação moral. Nessa direção, o treino opera como um dispositivo de produtividade emocional, exigindo que os afetos se convertam em resultados, sejam eles estéticos, disciplinares ou psíquicos.

Cabanas e Illouz (2022) aprofundam essa crítica ao montarem que tal racionalidade faz parte de uma cultura que responsabiliza o sujeito por seu próprio estado emocional, como se coubesse unicamente a ele manter-se produtivo, feliz e equilibrado, independentemente das condições externas. Nessa lógica, o sofrimento deixa de ser expressão legítima da experiência e passa a ser tratado como disfunção a ser corrigida. Como destacam Deleuze e Guattari (1995), o desejo por estabilidade é capturado por regimes de subjetivação que transformam emoções em força de trabalho, exigindo que até o mal-estar seja funcionalizado e que pausas sejam recodificadas como ameaças à constância, em vez de legítimas ou necessárias para o cuidado de si.

Mesmo elementos que parecem secundários, como o ambiente físico da academia, podem afetar diretamente a experiência emocional do treino. Espaços lotados, máquinas ocupadas ou mudanças inesperadas de rotina geram incômodos que, somados à rigidez da disciplina corporal, intensificam o sentimento de irritação e frustração.

“Às vezes a academia está cheia e você não consegue começar no que você quer. Isso já me deixa com um ódio.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Tem dia que [...] a academia está muito cheia. Aí eu já tô cansada, tô estressada e [...] o que era pra ser algum alívio, às vezes estressa mais. Aí eu fico pensando ‘por que eu fui inventar de treinar? Será que isso aqui é pra mim mesmo?’” — Mulher, advogada, Dourados

Nesse tipo de relato, o desconforto não se restringe à logística do treino, mas alcança o campo afetivo. A impossibilidade de seguir a ordem planejada dos exercícios ou de acessar os equipamentos desejados se torna um gatilho de estresse e o treino, que poderia representar um momento de alívio ou satisfação, se converte em mais uma experiência atravessada pela tensão e pela necessidade de adaptação. O corpo, envolto em significações e sensibilidades, interpreta e reage ao mundo que o cerca (Le Breton, 2007). Nesse sentido, o ambiente da academia, com seus ruídos, fluxos e interrupções, torna-se parte ativa da experiência corporal e emocional do sujeito, podendo intensificar estados de frustração e desgaste quando contraria expectativas de fluidez ou autonomia.

A manutenção da rotina é tão central que a dor ou o adoecimento não são compreendidos como motivos suficientes para interromper a prática, ao contrário, são frequentemente ignorados ou minimizados em nome do comprometimento.

“Eu vou pra academia até quando eu estou mal de saúde, [...] um instrutor já chegou a falar pra eu ir embora [...] dizendo ‘você não tá bem, vai tomar remédio, vai embora, descansa’. E eu ‘não’, eu queria ficar lá, eu queria treinar.” — Mulher, psicóloga, Campo Grande

“Já machuquei na academia, derrubei 35 kg no meu dedão e ele quebrou no meio. Eu terminei o meu treino e só depois fui para o hospital. Eu não sabia que tinha quebrado, estava doendo, porém eu estava com os meus amigos e era treino de peito, eu teria que voltar para casa a pé e com dor, então pensei que poderia voltar daqui a meia hora, quando terminasse o treino. Então treinei com dor mesmo.” — Homem, desenvolvedor de software, Campo Grande

As falas revelam como o treino pode assumir um lugar quase inegociável, mesmo diante de sinais evidentes de que o corpo precisa parar. A dor e o adoecimento são recodificados como obstáculos a serem superados, e não como limites legítimos. O corpo parece ser visto como instrumento de desempenho, mesmo quando sinaliza risco ou exaustão (Han, 2017).

Não conseguir treinar vira sinal de desordem interna. Essa lógica de vigilância permanente se estende à alimentação, ao sono e até ao descanso. A rigidez da rotina não

é apenas um critério de comprometimento, mas uma estratégia de proteção, assim, seguir tudo à risca parece ser a única forma de não perder o que foi conquistado.

“400 gramas de carne e frango eu tenho que comer todo dia, se eu não comer vai dar errado, vai dar ruim. [...] Nas minhas férias eu queria relaxar, ficar de boa... acabou que perdi sete quilos em 30 dias.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu não posso deixar esse fluxo ser quebrado, eu não posso sair dessa rotina, porque se eu fizer isso num domingo e errar, dormir mais tarde no sábado, na segunda-feira eu já quebro, entro no jet lag.” — Homem, nutricionista, Dourados

Alimentação e descanso convergem na mesma engrenagem de vigilância, em que comer deixa de ser um gesto cotidiano ou prazeroso e torna-se tarefa inadiável, cujo descumprimento parece comprometer todo o projeto corporal, enquanto relaxar, seja pulando um treino ou cedendo a um intervalo fora da rotina, é vivido como risco de perder o esforço acumulado.

“Foi um mês de férias, que não era férias de trabalho, mas era férias de treino [...] Você pode se olhar no espelho todo dia que pra você não está perdendo nada, mas quando sobe na balança, meu amigo, foi triste.” — Homem, personal trainer, Dourados

Essa fala expõe a dificuldade de viver pausas sem culpa, revelando como a prática da musculação pode estruturar o tempo e transformar o descanso em cálculo. O treino, nesse caso, não é apenas prática física, mas também segurança subjetiva, sua ausência gera a sensação de regressão, mesmo quando o espelho não aponta mudanças visíveis. Dentro dessa lógica, a restrição alimentar funciona como prova de comprometimento, e o próprio descanso, em vez de cuidado restaurador, converte-se em território de angústia. Autocuidado e autocobrança passam a coincidir e qualquer brecha pode ser percebida como ameaça à continuidade do resultado desejado.

Em outro momento, a disciplina alimentar aparece atravessada por esforço, desconforto e sobreposição de metas que ignoram o próprio corpo:

“Você consegue comer tranquilo por um tempo, mas depois você come muito tempo desse jeito... [...] chega um momento que você não aguenta mais.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

“Eu tinha seis refeições no dia. É bastante e tem vezes que não tá com fome, tem que comer do mesmo jeito. Ixi, quantas vezes já foi empurrado, mas é porque eu estava disposto a ter resultados mais visíveis.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu falo que quero ganhar um pouco mais de massa, só que é difícil [...]. É uma luta, porque tem que comer muito e eu quero comer só o tanto que eu me satisfaço.” — Mulher, professora, Dourados

Aqui, a alimentação aparece não como resposta ao apetite, mas como estratégia programada que exige a anulação de sinais corporais em nome de um objetivo externo. Comer sem fome, empurrar a comida, seguir o plano mesmo em desconforto, tudo isso se torna prova de compromisso com um ideal corporal. O corpo, nesse regime, não é apenas escutado, ele é comandado.

Essa percepção do corpo atravessado por regras rígidas, metas numéricas e controle diário revela também uma metáfora recorrente, a do corpo como máquina. O corpo passa a ser entendido como um sistema mecânico que exige engrenagens ajustadas e funcionamento previsível. Alimentação, treino, descanso, tudo é calculado com o objetivo de manter essa “máquina” em pleno desempenho.

“O nosso corpo é uma máquina. Se você regula as engrenagens, a máquina funciona. O corpo é a mesma coisa.” — Homem, personal trainer, Dourados

“Eu consumo o conteúdo de atletas que eu gosto. Gosto muito de um atleta chamado Kaique Pro. [...] O Kaique Pro não erra. Ele tem uma mentalidade que a gente chama ele de máquina, literalmente ele não erra.” — Homem, nutricionista, Dourados

A metáfora do corpo como máquina, nesse contexto, deve ser entendida como máquina de produção (Deleuze & Guattari, 1995), em que o corpo é constituído e reconfigurado constantemente por práticas, objetos e relações sociais. Essa lógica não

pressupõe previsibilidade ou funcionamento automático, mas uma produção contínua de desempenho, disciplina e resultados, orientando práticas, moldando modos de sentir e configurando a percepção do corpo, de modo que o cuidado corporal segue orientações que parecem técnicas ou neutras, mas que, na realidade, regulam condutas, delimitam possibilidades e inscrevem padrões de vigilância e ajuste constante nas práticas do sujeito (Foucault, 2008).

A metáfora da máquina, ao se tornar referência, não só organiza o imaginário da performance, mas também sustenta uma imposição de funcionamento ininterrupto, em que cansaços e imprevistos deixam de ser parte da experiência e passam a ser tratados como sinais de descontrole ou insuficiência pessoal. Esse modelo se estende inclusive ao sono, percebido como etapa fundamental para garantir a eficiência do corpo. Uma noite mal dormida pode ser vivida não apenas como cansaço no dia seguinte, mas como um obstáculo direto ao progresso físico, como se a máquina estivesse operando em desequilíbrio.

“Mas tem também a questão da liberação dos hormônios quando a gente tá dormindo, se você coloca mais a sua cabeça pra funcionar, você vai ter insônia, mas aí quando você dorme depois da insônia, a tua mente tá trabalhando, e aí você vai ficar gastando muita caloria e você não vai ter resultado, porque ou você come o suficiente do que tá gastando ali ou vai ser mais demorado o resultado. E aí é frustração, entendeu?” — Homem, personal trainer, Dourados

O descanso, nesse contexto, deixa de ser um momento espontâneo de recuperação e passa a ser mais uma engrenagem a ser otimizada. Dormir “errado” ou pensar demais torna-se risco. Nesse regime, a subjetividade entra em cálculo com o metabolismo, e a frustração emerge como efeito da impossibilidade de controlar absolutamente todos os fatores que influenciam o corpo.

Deste modo, essa visão mecanicista intensifica a responsabilização individual. Quando algo “dá errado”, um treino perdido, uma alimentação fora da rotina, o erro é atribuído à falha de quem opera o sistema, e não às limitações humanas, emocionais ou contextuais. Assim, o corpo não apenas é exigido em rendimento, mas também é administrado como uma estrutura que não pode falhar.

Esse compromisso também pode provocar desconforto nos vínculos sociais, especialmente quando a disciplina adotada não é compreendida pelo entorno. Evitar álcool, restringir comidas em eventos, recusar convites ou adaptar comportamentos em nome do rendimento físico são atitudes que, mesmo não sendo impostas a ninguém, despertam julgamentos ou desentendimentos entre amigos e familiares.

“Eu acho que é mais o redor que se afeta, porque é uma realidade que pouquíssimos vivem, é a minha realidade. Não conseguem entender, porque pra eles aquilo ali não é comum, é fora da realidade deles, então, sim, tô ali numa festa e eu só vou tomar uma aguinha, só vou comer uma comida que não seja muito pesada, e eles vão ficar bravos, entendeu?” — Homem, personal trainer, Dourados

“Às vezes você está bem focado, né? E aí a pessoa fala ‘ah, vamos comer não sei o que’, e você ‘não quero comer isso e aumentar o carbo por aqui, eu não quero que atrapalhe a musculação’. [...] Às vezes tem algum deboche, tem as zoeiras, obviamente.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Nesses relatos, o que se observa não é apenas a manutenção de uma rotina pessoal, mas a forma como essa rotina ressoa negativamente no outro. A recusa a um drink ou a um prato mais calórico é interpretada não como escolha individual, mas como uma espécie de rejeição coletiva, como se ao não compartilhar dos mesmos hábitos, o praticante estivesse quebrando um pacto tácito de convivência. A disciplina, nesse caso, funciona quase como uma afronta.

“[...] eles falam ‘como assim, cara, cadê o P. que festejava com a gente e bebia com a gente?’, falei assim ‘olha, a questão é que eu não vou jogar fora meu dinheiro, não vou jogar fora esse sacrifício todo, essa dificuldade, essa luta, essa batalha’”. — Homem, personal trainer, Dourados

“Às vezes rola um deboche, tipo ‘ah, vamos comer um hambúrguer’. Você aceita, mas está fazendo a dieta certinha. Então, ao invés de pedir um hambúrguer normal com pão, escolho um lugar onde dá para pedir só o hambúrguer com salada. Aí vem as zoeiras, claro.” — Homem, professor universitário, Campo Grande

Essa reação evidencia uma tensão gerada pela divergência entre estilos de vida e formas socialmente reconhecidas de pertencimento e distinção (Bourdieu, 2004). O corpo

disciplinado não apenas se destaca, mas tende a causar desconforto em espaços onde sua lógica não encontra ressonância. Atitudes como recusar certos alimentos, evitar o álcool ou manter rotinas rígidas de treino podem ser interpretadas como sinais de afastamento ou até superioridade, suscitando incômodos nas relações mesmo quando não há intenção de confronto. Ainda que individual e silenciosa, essa conduta pode ser percebida como uma desaprovação implícita, fazendo com que o modo de vida coletivo se sinta subitamente questionado.

Tais situações revelam o estranhamento que práticas de autocontrole provocam em espaços pautados por outros regimes de prazer e sociabilidade. A musculação, com suas exigências e renúncias, constitui um território singular, frequentemente incompreendido por quem está fora dele, e essa incompreensão, mais do que simples diferença de hábitos, carrega uma tensão afetiva. Os modos de existir estão sempre atravessados por micropoderes, e o corpo, longe de ser apenas uma entidade biológica, opera como um vetor micropolítico que afeta e é afetado (Deleuze e Guattari, 1995).

Portanto, em contextos nos quais hábitos como comer, beber ou relaxar integram os rituais de convivência, a recusa em aderir aos gestos coletivos pode ser lida como uma quebra de expectativa, comprometendo a definição da situação e a fluidez da interação. O indivíduo que segue uma rotina rigorosa de treinos e alimentação, ao destoar do papel social esperado naquele contexto, corre o risco de ser interpretado como alguém que escapa ao enquadramento da situação, comprometendo a performance social esperada (Goffman, 2014). Sua presença, mesmo sem palavras, desloca o ambiente, ativa afetos, desorganiza expectativas e produz pequenos choques de sentido nas relações cotidianas.

Dessa forma, a musculação emerge nos relatos tanto como prática de autocuidado e estabilidade quanto como fonte de cobrança e ansiedade. O que começa como busca por saúde e bem-estar pode rapidamente se transformar em rotina rígida, marcada por autovigilância, medo de retroceder e culpa diante de qualquer pausa. Assim, o cuidado de si, tão valorizado, acaba muitas vezes se confundindo com um auto sacrifício, tornando difícil distinguir o prazer da obrigação e o desejo pessoal das exigências incorporadas pela lógica da performance.

Considerações finais

A realização desta dissertação foi um percurso marcado por descobertas, desafios e aprendizados que ampliaram significativamente minha compreensão sobre o tema. Ao me deparar com as experiências de pessoas que praticam musculação, imersas no universo das redes sociais e permeadas por questões de gênero, percebi que minhas próprias ideias sobre o corpo, disciplina e as relações mediadas pelo digital precisaram ser constantemente revisitadas e problematizadas. A cartografia, como metodologia, ofereceu um olhar aberto e fluido, permitindo acolher as singularidades, as tensões e os afetos presentes nos relatos, ao mesmo tempo em que me possibilitou lidar com o inesperado e a complexidade desse campo.

Dentre os limites encontrados na trajetória deste estudo, ressalto a necessidade de lidar com um campo marcado por silêncios, ausências e recortes restritos, refletidos tanto na composição do grupo quanto no alcance da pesquisa. Assim, destaco o grupo reduzido e relativamente homogêneo, formado por jovens adultos cisgêneros, predominantemente oriundos de duas cidades do Mato Grosso do Sul. Essa configuração impõe restrições quanto à possibilidade de estender as conclusões para outros contextos ou perfis, deixando aberta a necessidade de pesquisas que abarquem uma diversidade maior de identidades, faixas etárias e realidades territoriais.

No decorrer do caminho, ficou evidente que a musculação transcende o simples exercício físico, configurando-se como uma prática central na organização da vida cotidiana dos(as) participantes, marcada por constância, disciplina e cuidado de si. Essa atividade não apenas estrutura rotinas, mas também fortalece vínculos afetivos, atribui significado e constitui um modo singular de estar no mundo. Todavia, esse universo está imerso em cobranças, comparações e sofrimentos, frequentemente amplificados pela exposição e circulação de imagens idealizadas nas redes sociais.

Um aspecto que chamou bastante atenção foram as contradições e ambiguidades que permeiam as experiências narradas. Muitos relatos expressam simultaneamente sentimentos de alegria e orgulho pela conquista corporal e cobranças internas intensas, acompanhadas por uma insatisfação permanente com o corpo e o desempenho. Essa ambivalência revela uma tensão constante entre o reconhecimento das conquistas e o peso das expectativas, internas e externas, que mantêm o corpo em um estado de projeto

inacabado. A musculação, nesse sentido, não é apenas fonte de satisfação, mas também um terreno onde se travam batalhas internas de disciplina, autocrítica e superação, tornando a experiência tanto valorizadora quanto extenuante.

As redes sociais, por sua vez, também emergem como dispositivos ambíguos nesse campo afetivo. Ao mesmo tempo em que funcionam como fonte de inspiração, motivação e pertencimento, elas igualmente atuam como espaços de comparação, vigilância e insegurança. A circulação incessante de imagens idealizadas e discursos normativos promove uma lógica de visibilidade e desempenho que impacta diretamente os modos de subjetivação dos(as) praticantes, ampliando as tensões e desafios do cuidado e da exibição do corpo na contemporaneidade.

Além disso, as diferenças de gênero se mostraram fundamentais para compreender as vivências relatadas. As mulheres frequentemente iniciam a musculação a partir de uma insatisfação corporal e enfrentam uma vigilância acentuada sobre seus corpos, marcada por normas estéticas rígidas e olhares masculinos que regulam seus comportamentos e emoções. Já os homens manifestam uma relação complexa com a musculação, entre desempenho, competição e uma vulnerabilidade que, apesar de menos expressa, também se faz presente. Essas distinções evidenciam as micropolíticas das emoções, em que sentimentos como vergonha, culpa, orgulho e pertencimento circulam diferentemente conforme os corpos e os gêneros.

Ao trazer à tona as experiências corporais como centrais na constituição da subjetividade, esta pesquisa também busca colaborar com o campo da Psicologia, ao lançar luz sobre uma dimensão historicamente negligenciada nas práticas e nos saberes da área: a do corpo. Levantamentos bibliográficos realizados em diferentes momentos apontam para a predominância de abordagens que enfatizam o corpo como um reflexo da mente ou o enquadram sob perspectivas biologizantes, privilegiando certas dimensões em detrimento de outras.

Esse enfoque no corpo como elemento constitutivo da experiência subjetiva contribui para o fortalecimento de uma Psicologia mais atenta às dimensões corporais, midiáticas e afetivas contemporâneas. Tal contribuição também se articula aos debates sobre saúde mental, considerando que os afetos implicados nas práticas corporais,

especialmente em contextos marcados pela lógica de desempenho e comparação, impactam diretamente o bem-estar emocional dos sujeitos.

Além disso, ao abordar dimensões como autocuidado, motivação, disciplina e rendimento, o estudo dialoga com a Psicologia do Esporte, podendo contribuir para uma compreensão mais sensível e complexa das práticas corporais na atualidade, propondo uma escuta atenta às ambivalências e singularidades presentes nessas vivências. Os atravessamentos de ordem social e subjetiva discutidos ao longo da pesquisa, como gênero, normatividade estética, redes sociais, práticas de visibilidade, performance e consumo, também podem subsidiar reflexões voltadas para políticas públicas de saúde que considerem as práticas corporais e seus impactos emocionais de forma mais ampla e contextualizada.

Aponto como sugestão que futuras pesquisas ampliem o recorte para incluir outras identidades de gênero e territórios, buscando compreender como esses fatores interagem nas práticas corporais contemporâneas. Também vejo como promissor aprofundar o estudo das estratégias de resistência, subversão e cuidado no âmbito das redes sociais e do universo *fitness*.

Por fim, reconheço que este trabalho representou para mim uma intensa experiência de escuta e aprendizado, que reforçou a complexidade do corpo como campo de disputa, afeto e construção de subjetividades. Esta dissertação pretende contribuir na ampliação do debate sobre corpo, gênero e emoções na contemporaneidade, especialmente no contexto da musculação e das redes sociais, valorizando as múltiplas vozes e experiências que compõem esse universo.

Referências

ABRÃO, Jorge Antonio de Moraes. **A produção acadêmica em Comunicação sobre o TikTok no Brasil**. In: Simpósio Nacional da Abciber, 16., 2023, Santa Maria (RS). Anais do ABCIBER XVI – Simpósio Nacional da ABCiber 2023. Campinas: Galoá, 2023.

ADAMIDOU, Konstantina; TRAGANTZOPOULOU, Panagiota. **Opening Pandora's Box: Exploring Body Image Perceptions and Influencing Factors in Women—An Interpretative Phenomenological Analysis**. Healthcare, Basel, v. 13, n. 1, p. 15, 2025. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/healthcare13010015>

AGAMBEN, Giorgio. **O que é um dispositivo?** Outra Travessia, Florianópolis, n. 5, p. 9-16, 2005.

AGUILERA, C. **As principais tendências do mercado fitness para 2022**. 2022. Disponível em: <https://www.tecnofit.com.br/blog/tendencias-para-o-mercado-fitness>.

ANDRADE, Juliana Cordeiro. **#Alimentação saudável: modelagem do conceito de alimentação saudável difundido nas mídias sociais**. 2022. Tese (Doutorado em Alimentos, Nutrição e Saúde) – Universidade Federal da Bahia, Salvador, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ufba.br/handle/ri/36969>.

ANJOS, Mariana Fonseca dos. **O eu é um nós: pertencimento e exclusão na vida subjetiva**. 2023. Tese (Doutorado em Teoria Psicanalítica) – Instituto de Psicologia, Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023. Disponível em: <https://teopsic.psicologia.ufrj.br/wp-content/uploads/2024/07/Tese-completa-revisada-Mariana-Fonseca-dos-Anjos.pdf>.

APROBATO, Valéria Cristiane. **Culturas do corpo e da juventude nas redes sociais digitais: uma cartografia dos imaginários midiáticos e do culto de celebridades no Instagram**. 2018. 263 f. Tese (Doutorado em Comunicação e Semiótica) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Comunicação e Semiótica, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018. Disponível em: <https://tede2.pucsp.br/handle/handle/21350>.

ATKINSON, Rowland; FLINT, John. **Accessing hidden and hard-to-reach populations: Snowball research strategies**. Social Research Update, n. 33, 2001. Disponível em: <https://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU33.html>.

AZIZE, Rogério Lopes; ARAÚJO, Emanuelle Silva. **A pílula azul: uma análise de representações sobre masculinidade em face do Viagra**. Antropolítica, Niterói, n. 14, p. 133-151, 2003. Disponível em: http://www.uff.br/antropolitica/revistasantropoliticas/revista_antropolitica_14.pdf.

BACKLINKO. **TikTok Users by Country**. 2024. Disponível em: <https://backlinko.com/tiktok-users>.

BARROS, Daniela Dias. **Imagem corporal: a descoberta de si mesmo**. História, Ciências, Saúde – Manguinhos, Rio de Janeiro, v. 12, n. 2, p. 547-554, maio–ago. 2005. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/hcsm/a/xF33tqFH3s4MnxJDR35MwCL/>.

BAUMAN, Zygmunt. **Comunidade: a busca por segurança no mundo atual**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2003. 141 p.

BAUMAN, Zygmunt. **Modernidade líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2004.

BAUMAN, Zygmunt. **Identidade: entrevista a Benedetto Vecchi**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2005. 110 p. Disponível em: <https://periodicos.ufs.br/Ambivalencias/article/view/3932>.

BECKER, Hila; NAAMAN, Mor; GRAVANO, Luis. **Event identification in social media**. In: *International Workshop on the Web and Databases (WebDB)*, 12., June 2009, Providence (RI), USA. Anais... [s.l.]: [s.n.], 2009.

BENTO, Berenice Alves de Melo. **Homem não tece dor: queixas e perplexidades masculinas**. 2. ed., 220 p. Natal: EDUFRN, 2015. Disponível em: <https://repositorio.ufrn.br/items/a297484a-6ac7-4c3e-aaa1-f620b4eb86d2>.

BORDO, Susan. **The Male Body: A New Look at Men in Public and in Private**. New York: Farrar, Straus and Giroux, 1999. 358 p.

BORDO, Susan. **Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body**. 10. ed. Berkeley: University of California Press, 2003. 361 p.

BOURDIEU, Pierre. **A dominação masculina**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999 (edição brasileira). 160 p.

BOURDIEU, Pierre. **A distinção: crítica social do julgamento**. 2. ed. São Paulo: Edusp; Porto Alegre: Zouk, 2007. 672 p.

BOURDIEU, Pierre. **A produção da crença: contribuição para uma economia dos bens simbólicos**. 3. ed. Porto Alegre: Zouk, 2008.

BOURDIEU, Pierre. **O poder simbólico**. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2004. 159 p.

BOURDIEU, Pierre. **Razões práticas: sobre a teoria da ação**. 8. ed. Campinas: Papirus, 1996. 224 p.

BOYD, Danah M.; ELLISON, Nicole B. **Social network sites: Definition, history, and scholarship**. *Journal of Computer-Mediated Communication*, v. 13, n. 1, p. 210–230, 2007. Disponível em: <https://academic.oup.com/jcmc/article/13/1/210/4583062>.

BUTLER, Judith. **Problemas de Gênero: Feminismo e Subversão da Identidade**. Tradução de Renato Aguiar. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

CABANAS, Edgar; ILLOUZ, Eva. **Happycracia: fabricando cidadãos felizes**. São Paulo: Ubu Editora, 2022. 288 p.

CASTELLS, Manuel. **A galáxia da internet: reflexões sobre a internet, os negócios e a sociedade**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2003. 244 p.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL – CGI.br. **TIC Kids Online Brasil 2023: uso da Internet por crianças e adolescentes**. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20240913124019/tic_kids_online_2023_livro_eletronico.pdf.

COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL – CGI.br. **TIC Domicílios 2023: Pesquisa sobre o uso das Tecnologias de Informação e Comunicação nos domicílios brasileiros**. São Paulo: CGI.br, 2024. Disponível em: <https://www.cetic.br/pt/tics/domicilios/2023/>.

CHARLE AGENCY. **TikTok statistics**. 2024. Disponível em: <https://www.charleagency.com/articles/tiktok-statistics>.

COELHO, Maria Cristina. **Narrativas da violência: a dimensão micropolítica das emoções**. *Mana*, Rio de Janeiro, v. 16, p. 265-285, 2010. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mana/a/VqyC83wMK9HFPLFVLfHH5Vv/>.

CONNELL, Raewyn W. **Masculinidades**. Tradução de Sérgio Góes Barbosa. Rio de Janeiro: Record, 1995.

CORCUFF, Philippe. **As novas sociologias: construções da realidade social**. São Paulo: EDUSC, 2001.

CORIA, Clara. **O sexo oculto do dinheiro: formas de dependência feminina**. Rio de Janeiro: Record/Rosa dos Ventos, 1996.

CORREA, Yago Rodrigues. **Insatisfação da imagem corporal em praticantes de musculação: revisão bibliográfica**. 2020. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) – Universidade do Vale do Rio dos Sinos, São Leopoldo, 2020. Disponível em: <http://www.repositorio.jesuita.org.br/handle/UNISINOS/12083>.

CORTEX. **Mapeamento do mercado fitness brasileiro**. 2024. Disponível em: <https://cortex-intelligence.com>.

DEBORD, Guy. **A sociedade do espetáculo**. Tradução de Estela dos Santos Abreu. Rio de Janeiro: Contraponto, 1997.

COSTA, Neuza Cristina Gomes da. **O corpo ideal e a cultura fitness: configurações de um estilo de vida**. 2019. 187 f. Tese (Doutorado em Estudos de

Cultura Contemporânea) – Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Comunicação e Artes, Cuiabá, 2019.

COSTA, Neuza; ABONIZIO, Juliana. **“Eu não como pelo gosto, como pelo meu objetivo”: a alimentação funcional do fitness.** In: IX Encontro Nacional de Estudos do Consumo, 2018, Rio de Janeiro. Anais... Rio de Janeiro: ESPM, 2018. p. 1-18.

COSTA, Rogério da. **Por um novo conceito de comunidade: redes sociais, comunidades pessoais, inteligência coletiva.** *Interface – Comunicação, Saúde, Educação*, v. 9, p. 235-248, 2005.

COWLEY, Emma S.; SCHNEIDER, Jekaterina. **“I sometimes feel like I can’t win!”: An exploratory mixed-methods study of women’s body image and experiences of exercising in gym settings.** *PLOS ONE*, v. 20, n. 1, e0316756, 2025. Disponível em: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0316756>.

CRAPANZANO, Vincent. **Réflexions sur une anthropologie des émotions.** Association Terrain, n. 22, p. 109-117, 1994.

CRISTOFOLLI, Vitória da Rosa. **A beleza programada e o eu ciborgue: filtros faciais e sua implicação na construção da autoimagem de mulheres de 18 a 25 anos moradoras de Porto Alegre e Região Metropolitana.** 2022. Monografia (Graduação em Comunicação Social) – Curso de Publicidade e Propaganda, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, 2022.

DATAPORTAL; KEPIOS. **Essential TikTok stats.** 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/essential-tiktok-stats>.

DATAPORTAL. **Digital 2025: Brazil.** 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2025-brazil>.

DATAPORTAL. **Essential YouTube Statistics.** 2025. Disponível em: <https://datareportal.com/reports/essential-youtube-statistics>.

DELEUZE, Gilles. **O que é um dispositivo?** In: DELEUZE, Gilles. *Michel Foucault, filósofo*. Tradução de Wanderson Flor do Nascimento. Barcelona: Gedisa, 1990. p. 155–161.

DELEUZE, Gilles. **Pós-escrito sobre as sociedades de controle.** In: DELEUZE, Gilles. *Conversações*. Tradução de Peter Pál Pelbart. 2. ed. São Paulo: Editora 34, 1992. p. 219-226.

DELEUZE, Gilles; GUATTARI, Félix. **Mil Platôs: capitalismo e esquizofrenia.** Vol. 1. São Paulo: Editora 34, 1995.

DUNKER, Christian Ingo Lenz; SILVA JUNIOR, Nelson da; SAFATLE, Vladimir (Orgs.). **Neoliberalismo como gestão do sofrimento psíquico.** Belo Horizonte: Autêntica, 2021. 288 p.

FEATHERSTONE, Mike. **The body in consumer culture**. In: FEATHERSTONE, Mike; HEPPWORTH, Mike; TURNER, Bryan S. (Orgs.). *The Body: Social Process and Cultural Theory*. London: Sage, 1987.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Estimativas da população residente para os municípios e para as Unidades da Federação brasileiros com data de referência em 1º de julho de 2024 – Campo Grande (MS)**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ms/campo-grande.html>.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA – IBGE. **Estimativas da população residente para os municípios e para as Unidades da Federação brasileiros com data de referência em 1º de julho de 2024 – Dourados (MS)**. Disponível em: <https://www.ibge.gov.br/cidades-e-estados/ms/dourados.html>.

FOUCAULT, Michel. **Vigiar e punir: história da violência nas prisões**. Petrópolis: Editora Vozes, 1987.

FOUCAULT, Michel. **Microfísica do poder**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1996.

FOUCAULT, Michel. **A Hermenêutica do Sujeito: curso dado no Collège de France, 1981-1982**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

FOUCAULT, Michel. **Nascimento da biopolítica: curso dado no Collège de France (1978-1979)**. Tradução de Eduardo Brandão. São Paulo: Martins Fontes, 2008.

FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I: a vontade de saber**. Rio de Janeiro: Graal, 1988.

GARCIA, Wilton. **Corpo, mídia e representação: estudos contemporâneos**. São Paulo: Pioneira Thomson Learning, 2005.

GIANOLLA, Fábio. **Musculação: conceitos básicos**. Barueri: Manole, 2002.

GLOBAL MEDIA INSIGHT. **YouTube users by country 2025**. 2025. Disponível em: <https://www.globalmediainsight.com/blog/youtube-users-by-country>.

GOFFMAN, Erving. **A representação do eu na vida cotidiana**. Rio de Janeiro: Vozes, 2014.

GUERRA, Giulia Carlotta; PAONE, Antonio; LIONETTI, Francesca; SPINELLI, Maria; FASOLO, Mirco; D'URSO, Giulio. **The role of psychological parental control and internalizing problems in the etiology of vigorexia and orthorexia in adolescence**. *Children*, v. 11, n. 2, p. 259, 2024. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2227-9067/11/2/259>.

GUIMARÃES, Isabel Cristina Teixeira. **(In)satisfação com imagem corporal em adultos usuários de redes sociais: Estudo Pró-Saúde**. 2020. Dissertação

(Mestrado em Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública Sergio Arouca, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2020.

HALL, Stuart. **A identidade cultural na pós-modernidade**. 11. ed. Rio de Janeiro: DP&A, 2006.

HAN, Byung-Chul. **Sociedade do cansaço**. Tradução de Enio Paulo Giachini. 6. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HANINI, Magde Mustafa Mello El. **Análise do mercado fitness no Brasil durante a pandemia do Covid-19**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Ciências Econômicas) – Universidade Federal do Pampa, Santana do Livramento, 2021.

ILLOUZ, Eva. **Cold Intimacies: The Making of Emotional Capitalism**. Cambridge: Polity Press, 2007.

INTERNATIONAL SOCIETY OF AESTHETIC PLASTIC SURGERY (ISAPS). **ISAPS International Survey on Aesthetic/Cosmetic Procedures performed in 2023**. Disponível em: <https://www.isaps.org/discover/about-isaps/global-statistics/global-survey-2023-full-report-and-press-releases/>.

KILBOURNE, Jean. **Deadly Persuasion: Why Women and Girls Must Fight the Addictive Power of Advertising**. New York: Free Press, 1999.

KIMMEL, Michael S. **Guyland: The perilous world where boys become men**. New York: Harper, 2008.

KOTLER, Philip. **Marketing 3.0: as forças que estão definindo o novo marketing centrado no ser humano**. Rio de Janeiro: Elsevier, 2010.

KOVALESKI, Douglas Francisco; OLIVEIRA, Walter Ferreira de. “Tecnologias do Eu” e cuidado de si: embates e perspectivas no contexto do capitalismo global / “Technologies of the Self” and self-care: conflicts and prospects in the global capitalism context. *Cadernos Brasileiros de Saúde Mental / Brazilian Journal of Mental Health*, Florianópolis, v. 3, n. 6, p. 171–191, mar. 2012. DOI: 10.5007/cbsm.v3i6.68505. Disponível em: <https://periodicos.ufsc.br/index.php/cbsm/article/view/68505>.

KRIEGER, Michelle A.; SANTAROSSA, S.; BOURS, S.; WOODRUFF, S. J. **Men’s comments on elite women athletes: cultural narratives around gender and sport on Instagram**. *Feminist Media Studies*. 2022. Disponível em: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14680777.2022.2041696>.

LAURETIS, Teresa de Lauretis. **A tecnologia de gênero**. In: HOLLANDA, H. B. de (Org.). *Pensamento feminista conceitos fundamentais*. Rio de Janeiro: Bazar do Tempo, 1984. p. 121-156.

LE BRETON, David. **Antropologia das emoções**. Petrópolis: Vozes, 2019.

LE BRETON, David. **Adeus ao corpo**. Tradução de André Telles. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2011.

LE BRETON, David. **Antropologia do corpo e modernidade**. Tradução de Fábio dos Santos Creder Lopes. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

LE BRETON, David. **Antropologia da dor**. São Paulo: Editora UNIFESP, 2013.

LE BRETON, David. **A sociologia do corpo**. Tradução de Sônia Fuhrman. Petrópolis/RJ: Vozes, 2007.

LEMOS, André. **Cibercultura: alguns pontos para compreender a nossa época**. In: LEMOS, André; CUNHA, Paulo (Orgs.). *Olhares sobre a cibercultura*. Porto Alegre: Editora Sulina, 2003.

LEMOS, André. **Cibercultura, tecnologia e vida social na cultura contemporânea**. Porto Alegre: Editora Sulina, 2008.

LÉVY, Pierre. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 1999. (Coleção Trans).

LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. **A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista**. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

LIPOVETSKY, Gilles. **Os tempos hipermodernos**. Tradução de Maria Lúcia Machado. São Paulo: Barcarolla, 2004.

LÍRIO, Mariana Borges. **A (des) construção de perfis de mulheres fitness no Instagram: corpos e ressignificações contemporâneas**. 2020. 104 f. Dissertação (Mestrado em Estudos de Cultura Contemporânea) – Universidade Federal de Mato Grosso, Faculdade de Comunicação e Artes, Cuiabá, 2020.

LOPES, Fernando Augusto Silva. **Mídia, arte e tecnologia: uma reflexão contemporânea**. *Comunicação e Sociedade*, v. 31, p. 287–298, 2017. Disponível em: <https://revistacomsoc.pt/index.php/revistacomsoc/article/view/790>.

LOPES, Mariana V. **Vigorexia: entre o vício, a saúde e o estilo de vida**. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, v. 36, n. 3, p. 551-565, 2014.

LUTZ, Catherine A. **Unnatural emotions: everyday sentiments on a Micronesian atoll and their challenge to Western theory**. Chicago: University of Chicago Press, 1988.

LUTZ, Catherine A. **Engendered emotion: Gender, power, and the rhetoric of emotional control in American discourse**. In: *Emotions*, p. 63-71, 1990. Routledge.

LUTZ, Catherine A.; ABU-LUGHOD, Lila E. **Language and the politics of emotion**. In: *This book grew out of a session at the 1987 annual meeting of the American Anthropological Association called "Emotion and Discourse"*, 1990. Cambridge University Press.

LUTZ, Catherine; WHITE, Gregory M. **The anthropology of emotions**. *Annual Review of Anthropology*, v. 15, n. 1, p. 405-436, 1986.

MADATHIL, Kapil Chalil; RIVERA-RODRIGUEZ, A. Joy; GREENSTEIN, Joel S.; GRAMOPADHYE, Anand K. **Healthcare information on YouTube: A systematic review**. *Health Informatics Journal*, v. 21, n. 3, p. 173-194, 2015. Disponível em: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1460458213512220>.

MAGALHÃES, Lilian Moreira; BRASIL E BERNARDES, Ana Carolina; TIENGO, Andréa. **A influência de blogueiras fitness no consumo alimentar da população**. *RNONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento*, v. 11, n. 68, p. 685-692, 2017.

MARCELJA, Karen Grujicic. **De gordas a plus size: mudanças na representação das mulheres consideradas acima do peso**. 157 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Programa de Estudos Pós-Graduados em Ciências Sociais, Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2018.

MAROUN, Kalya; VIEIRA, Valdo. **Corpo: uma mercadoria na pós-modernidade**. *Psicologia em Revista*, v. 14, n. 2, p. 171-186, 2008.

MAUSS, Marcel. **A expressão obrigatória dos sentimentos**. In: FIGUEIRA, S. (org.). *Psicanálise e ciências sociais*. Rio de Janeiro: Francisco Alves, 1980.

MEAD, Margaret. **Sexo e temperamento**. Tradução de Maria Adelaide Ramos Monteiro. 2. ed. Rio de Janeiro: Zahar, 2000.

MIGUELEZ, Maria Cristina. **Narcisismo: no rastro de Freud**. *Psicologia USP*, v. 26, n. 4, p. 598-605, 2015.

MORDOR INTELLIGENCE. **South America Health and Fitness Club Market Report**. 2024. Disponível em: <https://www.mordorintelligence.com/pt/industry-reports/south-america-health-and-fitness-club-market>.

MOREIRA, Marília Diógenes. **A construção da imagem corporal nas redes sociais: padrões de beleza e discursos de influenciadores digitais**. *Percursos Linguísticos*, v. 10, n. 25, p. 144-162, 2020.

MUSSE, Mariana. **Narrativas fotográficas no Instagram: autorrepresentação, identidades e novas sociabilidades**. Florianópolis: Insular, 2017.

NIMIYA, Aysha et al. **Sex difference in body image, exercise motivation and social comparison among Instagram users: a cross sectional study** [version 2; peer review: 2 approved]. *F1000Research*, v. 12, p. 1506, 2024. Disponível em: <https://f1000research.com/articles/12-1506/v2>.

NOVAES, Joana de Vilhena. **O intolerável peso da feiúra: sobre as mulheres e seus corpos**. Rio de Janeiro: Editora Garamond, 2006.

NUNES, Madianne Clemildes de Souza. **Narrativas sobre aparência e saúde do corpo feminino: a disputa por capitais sociais em perfis do movimento corpo**

livre e da cultura fitness no Instagram. 2021. Dissertação (Mestrado em Comunicação) – Universidade Federal de Sergipe, Aracaju, 2021.

ORTEGA, Francisco. **Da ascese à bio-ascese ou do corpo submetido à submissão ao corpo: imagens de Foucault e Deleuze: ressonâncias nietzchianas.** Rio de Janeiro: DP&A, 2002. p. 139-173.

PARCHEN, Charles Emmanuel. **Redes Sociais, Algoritmos e Livre-arbítrio: Somos tão Livres Quanto Pensamos?** 1. ed. Rio de Janeiro: Thoth, maio 2025. ISBN 978-65-5113-152-3.

PASSOS, Eduardo; KASTRUP, Virgínia; ESCÓSSIA, Liliana (orgs.). **Pistas do método da cartografia: pesquisa-intervenção e produção de subjetividade.** Porto Alegre: Sulina, 2009.

PETRY, Natália Aparecida; PEREIRA JÚNIOR, Moacir. **Avaliação da insatisfação com a imagem corporal de praticantes de musculação em uma academia de São José-SC.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*, São Paulo, v. 13, n. 78, p. 219-226, fev. 2019. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1323>.

RAGONESE, Caitlin; SHAND, Tim; BARKER, Gary. **Masculine Norms and Men's Health: Making the Connections.** Washington, DC: Promundo-US, 2019. Disponível em: <https://promundoglobal.org/resources/masculine-norms-and-mens-health-making-the-connections/>

RAMOS, Penha Élidea Ghiotto Tuão; MARTINS, Analice de Oliveira. **Reflexões sobre a rede social Instagram: do aplicativo à textualidade.** *Texto Digital*, v. 14, n. 2, p. 117-133, 2018.

RECUERO, Raquel. **Redes sociais na internet.** Porto Alegre: Editora Sulina, 2009.

RECUERO, Raquel. **A rede é a mensagem: efeitos da difusão de informações nos sites de rede social.** In: *Lo que McLuhan no previu*. 1. ed. Buenos Aires: Editorial La Crujía, 2012. p. 205-223.

RENOVATO, Rogério Dias; BAGNATO, Maria Helena Salgado. **As práticas de bioascese e a constituição do idoso ativo.** *Ciência, Cuidado e Saúde*, v. 8, n. 1, p. 138-144, 2009.

REVEL, Judith. **Michel Foucault: conceitos essenciais.** São Carlos: Claraluz, 2005. Tradução de Maria do Rosário Gregolin, Nilton Milanez e Carlos Piovesani. 96 p.

REZENDE, Claudia Barcellos; COELHO, Maria Claudia. **Antropologia das emoções.** Rio de Janeiro: Editora FGV, 2010. 136 p.

RHEINGOLD, Howard. **The virtual community: homesteading on the electronic frontier.** Mass: Addison Wesley, 1993.

ROSALDO, Michelle. **Toward an anthropology of self and feeling**. In: SHWEDER, R.; LEVINE, R. (Orgs.). *Culture theory — essays on mind, self and emotion*. Cambridge: Cambridge University Press, 1984. p. 137-157.

ROSSI, Luciana; TIRAPEGUI, Julio. **Body image dissatisfaction among gym-goers in Brazil**. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, v. 24, n. 2, p. 162-166, 2018. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbme/a/b5FqvPS5ncG3q7sW9grNwPg/>.

SAFKO, Lon; BRAKE, David K. **A Bíblia da Mídia Social: táticas, ferramentas e estratégias para construir e transformar negócios**. São Paulo: Blucher, 2010.

SANCHES, Rodrigo Daniel. **Corpus Alienum: efeitos do discurso das novas dietas, corpo-projeto e mídia**. 2018. Tese (Doutorado em Psicologia: Processos Culturais e Subjetivação) – Faculdade de Filosofia, Ciências e Letras de Ribeirão Preto, Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto, 2018.

SANTOS, Brenda Vasconcelos dos; NEVES, Nábyla Polliana Picanço das. **O transtorno dismórfico corporal em adolescentes relacionado ao uso excessivo das redes sociais**. *Cuadernos de Educación y Desarrollo*, v. 16, n. 10, p. e6167, 2024. DOI: 10.55905/cuadv16n10-206. Disponível em: <https://ojs.cuadernoseducacion.com/ojs/index.php/ced/article/view/6167>.

SASSATELLI, Roberta. **Interaction order and beyond: a field analysis of body culture within fitness gyms**. *Body and Society*, v. 5, n. 2–3, p. 227–248, 1999.

SCOTT, Joan W. **Gênero: uma categoria útil de análise histórica**. New York: Columbia University Press, 1989.

SEBRAE. **Guia definitivo do marketing digital para micro e pequenas empresas**. São Paulo: Sebrae, 2016.

SEBRAE. **Mercado de academias no Brasil: dados e tendências**. Sebrae PR, 2024. Disponível em: <https://sebraepr.com.br/impulsiona/mercado-de-academias-no-brasil-dados-e-tendencias/>.

SILVA, Gabriela Prado da. **Eu na rede: as redes sociais como vitrine da bioidentidade contemporânea e suas implicações subjetivas**. 2016. Monografia (Bacharelado em Produção Cultural) – Universidade Federal Fluminense, Rio das Ostras, 2016.

SILVA, Hannah Lupato; DELLA MEA, Cristina Pilla. **Uso de redes sociais e autoimagem em adolescentes: uma revisão narrativa**. *Revista da Universidade Vale do Rio Verde*, v. 19, n. 2, p. 1-16, 2021.

SILVA, Polyana Inácio Rezende. **Dinâmicas comunicacionais na representação da vida cotidiana–Instagram: um modo de narrar sobre si, fotografar ou de olhar para se ver**. *Intercom*, 2012.

SILVA, Rafael Reis da. **Entre a saúde e a estética: representações sociais de corpo saudável entre frequentadores de academias da cidade do Rio de**

Janeiro. 2018. Dissertação (Mestrado) – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro, Seropédica, 2018.

SOARES, Carmen Lúcia. **Práticas corporais: invenção de pedagogias?** In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina (Orgs.). *Práticas corporais: gênese de um movimento investigativo em Educação Física*. Florianópolis: Nauembru Ciência & Arte, 2005.

SOUSA, Lucília Maria Abrahão e; SANCHES, Rodrigo Daniel. **O corpo do/no discurso midiático das dietas: efeitos do novo e da novidade.** *Revista FAMECOS*, v. 25, n. 1, ID27408, 2018.

SOUZA, Joana Dourado França de; COUTO, Edvaldo Souza. **Musas fitness na cibercultura: pedagogias de corpos perfeitos no Instagram.** *Acta Scientiarum. Education*, v. 42, 2020.

SPIVAK, Gayatri. **Can the subaltern speak?** In: WILLIAMS, P.; CHRISMAN, L. (Eds.). *An Introduction to colonial discourse and post-colonial theory*. NY and London: Harvester-Wheatsheaf, 1998. p. 175-235.

START.IO. **TikTok Users in Brazil.** 2024. Disponível em: <https://www.start.io/audience/tiktok-users-in-brazil>.

STATISTA. **Gym membership penetration worldwide 2023.** Disponível em: <https://www.statista.com/statistics/1277138/gym-membership-penetration-worldwide-country/>.

CORTEX. **Minas Gerais se destaca na abertura de academias em 2023.** Diário do Comércio, 4 fev. 2024. Disponível em: <https://diariodocomercio.com.br/negocios/minas-gerais-abertura-academias-2023>.

STOLARSKI, Graciele; LUCENA, Tiago Franklin Rodrigues; MILANI, Rute Grossi; OLIVEIRA, Leonardo Pestillo de. **Blogueiros fitness no Instagram: o corpo e o merchandising editorial de suplementos alimentares.** *Revista Eletrônica de Comunicação, Informação & Inovação em Saúde*, v. 12, n. 4, 2018.

TAJFEL, Henri; TURNER, John C. **The Social Identity Theory of Intergroup Behavior.** In: JOST, J. T.; SIDANIUS, J. (Eds.). *Political psychology: Key readings*. Psychology Press, 2004. p. 276–293.

TEDESCO, Silvia Helena; SADE, Christian; CALIMAN, Luciana Vieira. **A entrevista na pesquisa cartográfica: a experiência do dizer.** *Fractal: revista de Psicologia*, v. 25, p. 299-322, 2013.

THEVENOT, Guillaume. **Blogging as a social media.** *Tourism and Hospitality Research*, v. 7, n. 3-4, p. 287-289, 2007.

TOMÉ, Cibele de Albuquerque. **Já tomou seu shake hoje? A construção social do corpo feminino sob a ótica das frequentadoras do Espaço Vida Saudável da Herbalife.** 260 f. Tese (Doutorado em Ciências Sociais) – Universidade Federal de Campina Grande, Centro de Humanidades, 2018.

VERMELHO, Sônia Cristina; VELHO, Ana Paula Machado; BONKOVOSKI, Amanda; PIROLA, Alisson. **Refletindo sobre as redes sociais digitais.** *Educação & Sociedade*, v. 35, p. 179-196, 2014.

VÍCTORA, Ceres; COELHO, Maria Claudia. **A antropologia das emoções: conceitos e perspectivas teóricas em revisão.** *Horizontes Antropológicos*, v. 25, p. 7-21, 2019.

WE ARE SOCIAL; MELTWATER. **Digital 2024: Brazil.** Disponível em: <https://datareportal.com/reports/digital-2024-brazil>.

WOLF, Naomi. **O Mito da Beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres.** Rio de Janeiro: Rosa dos Tempos, 2018.

WORLD POPULATION REVIEW. **Instagram Users by Country 2025.** 2025. Disponível em: <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/instagram-users-by-country>.

ZANELLO, Valeska. **Saúde mental, gênero e dispositivos: cultura e processos de subjetivação.** Curitiba: Appris, 2018.

ZANELLO, Valeska. **A prateleira do amor: sobre mulheres, homens e relações.** Curitiba: Appris, 2022. 144 p. ISBN 978-65-250-3369-3.

ZENHA, Luciana. **Redes sociais online: o que são as redes sociais e como se organizam?** *Caderno de Educação*, n. 49, p. 19-42, 2018.

Apêndice A – Convite e questionário inicial

Convite para pesquisa “Redes sociais e prática da musculação: um olhar sobre a micropolítica das emoções”.

Olá, eu me chamo Vanessa Felix de Sá e estou realizando uma pesquisa sobre “Redes sociais e prática da musculação: um olhar sobre a micropolítica das emoções”.

Estou convidando pessoas entre 18 e 34 anos que praticam musculação e consomem conteúdos voltados a esta temática nas redes sociais.

A pesquisa faz parte da dissertação que faço no Mestrado em Psicologia pela Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS) sob orientação do Prof. Dr. Jeferson Camargo Taborda.

O objetivo será investigar as principais emoções entre praticantes de musculação e as implicações psicossociais pelo consumo de conteúdos em redes sociais entre os diferentes gêneros.

O encontro ocorrerá na modalidade presencial ou online com previsão de 30 a 60 minutos.

A identidade das pessoas participantes estará preservada a partir do uso de nomes fictícios, bem como total sigilo sobre as informações prestadas.

Currículo Lattes Vanessa Felix de Sá <http://lattes.cnpq.br/2180690266524854>

Currículo Lattes Prof. Dr. Jeferson Taborda <http://lattes.cnpq.br/0631132223013537>

vanessa.felix.sa@gmail.com [Mudar de conta](#)



Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome *

Sua resposta

Idade *

Sua resposta

Gênero *

☐ Masculino

☐ Feminino

☐ Prefiro não dizer

☐ Outro:

Cidade *

Sua resposta

Telefone para contato *

Sua resposta

Qual sua ocupação atual? *

Sua resposta

Quantas vezes por semana você geralmente pratica musculação? *

- ☐ 1 a 3 vezes
- ☐ 4 vezes
- ☐ 5 a 7 vezes

Com qual frequência você acompanha conteúdos relacionados ao universo da musculação em suas redes sociais? *

- ☐ Muito frequente
- ☐ Frequente
- ☐ Ocasionalmente
- ☐ Raramente
- ☐ Nunca

Qual sua disponibilidade de horário? Informe o(s) dia(s) da semana e período(s) (diurno, vespertino ou noturno). *

Sua resposta

Você concorda em compartilhar suas experiências relacionadas à prática de musculação e ao consumo de conteúdos relacionados? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Apêndice B – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Pesquisadora: Vanessa Felix de Sá

Orientador: Jeferson Camargo Taborda

Olá! Meu nome é Vanessa Felix de Sá e estou convidando você para participar voluntariamente da pesquisa chamada "Redes sociais e prática da musculação: um olhar sobre a micropolítica das emoções". Após receber os esclarecimentos e as informações a seguir, se você concordar em participar, por favor, assine este documento ao final. Sua participação é totalmente voluntária e você pode desistir a qualquer momento.

Este termo é registrado em duas vias, sendo uma do participante da pesquisa e outra da pesquisadora. Em caso de dúvidas quanto à sua participação, você pode entrar em contato com a pesquisadora responsável através do email f_vanessa@ufms.br e do telefone (67) 99873-4250 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul – CEP/UFMS, localizado no Campus da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul, prédio das Pró-Reitorias ‘Hércules Maymone’ – 1º andar, CEP: 790709-00. Campo Grande – MS. E-mail: cepconep.propp@ufms.br; telefone: 3345-7187; atendimento ao público: 07:30-11:30 no período matutino e das 13:30 às 17:30 no período vespertino.

Esta pesquisa, vinculada ao Programa de Pós-Graduação em Psicologia (PPGPsic) da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), sob a orientação do Professor Jeferson Camargo Taborda, tem como objetivo explorar as principais emoções de pessoas que praticam musculação e como o consumo de conteúdo em redes sociais afeta psicossocialmente os diferentes gêneros.

Os dados desta pesquisa serão coletados por meio de entrevistas semiestruturadas e gravação de depoimentos em áudio. A entrevista será guiada por um roteiro de perguntas abertas em que o participante poderá compartilhar as informações e experiências que desejar. Além disso, ocorrerá apenas uma entrevista com cada participante, tendo duração de no máximo 1 hora e será realizada em um local acordado antecipadamente com cada participante, podendo ser em espaços abertos ou fechados, ou de modo on-line.

O presente termo se constitui com base no Código de Ética Profissional do Psicólogo, do Conselho Federal de Psicologia (CFP). Este é um Termo de Consentimento Livre e Esclarecido que busca informar os interlocutores sobre algumas prerrogativas, quais sejam: Se você não quiser que seu nome seja divulgado, está garantido o sigilo que

certifica a privacidade e o anonimato. Informo que a pesquisa não envolve custos financeiros para os participantes e tem um propósito exclusivamente acadêmico-científico, sem fins lucrativos. Você não terá custos para participar desta pesquisa; se você tiver quaisquer gastos por causa da pesquisa, eles serão reembolsados pela pesquisadora. A pesquisa também não envolve compensações financeiras, ou seja, você não receberá pagamento para participar.

Toda pesquisa possui o risco de constrangimento ou de caráter emocional e, portanto, como dito anteriormente, você pode retirar o seu consentimento a qualquer momento, mesmo após a assinatura deste termo. Se ocorrer qualquer problema ou dano pessoal durante a pesquisa, será garantido o direito à assistência médica e psicológica imediata, integral e gratuita, às custas do pesquisador responsável, com possibilidade de indenização caso o dano for decorrente da pesquisa.

Dentre os benefícios de participar desta pesquisa: ao aceitar participar, você estará contribuindo com o potencial de estimular reflexões acadêmicas, impulsionar novos estudos e fornecer ferramentas profissionais das áreas de psicologia e saúde que lidam com questões relacionadas ao corpo e à imagem corporal no contexto da prática de exercícios físicos.

Durante todo o período da pesquisa e na divulgação dos resultados, sua privacidade será respeitada, ou seja, seu nome ou qualquer outro dado ou elemento que possa, de alguma forma, identificar-lhe, será mantido em sigilo. Para isso, utilizarei nomes fictícios. Todo material ficará sob minha guarda por um período mínimo de cinco anos. As gravações serão utilizadas na transcrição e análise dos dados, sendo resguardado o seu direito de ver o material. Os resultados desta pesquisa serão divulgados apenas em eventos ou publicações científicas, mantendo a confidencialidade.

Pedimos seu consentimento para gravação de áudio e, se concordar, divulgar seu relato nos resultados publicados. Por favor, indique sua escolha:

- ☐ Permito a gravação de áudio do meu relato.
- ☐ Não permito a gravação de áudio do meu relato.

- ☐ Permito a divulgação do meu relato nos resultados publicados da pesquisa.
- ☐ Não permito a divulgação do meu relato nos resultados publicados da pesquisa.

Declaro que os resultados da pesquisa serão tornados públicos, sejam eles favoráveis ou não.

Consentimento da Participação na Pesquisa:

Eu, _____, abaixo assinado, concordo em participar do estudo chamado “Redes sociais e prática da musculação: um olhar sobre a micropolítica das emoções”. Declaro ter mais de 18 anos de idade e destaco que minha participação nesta pesquisa é de caráter voluntário. Fui devidamente informado(a) e esclarecido(a) pela pesquisadora Vanessa Felix de Sá sobre a pesquisa, os procedimentos e métodos envolvidos, assim como os possíveis riscos e benefícios decorrentes de minha participação no estudo. Foi-me garantido que posso retirar meu consentimento a qualquer momento, sem que isto leve a qualquer penalidade.

Município e Estado: _____ Data: ____/____/2024.

Apêndice C – Roteiro de entrevista

- 1) Conte-me um pouco sobre você e seu processo no mundo da musculação.
- 2) Mudanças que identifica em si mesmo(a) desde o início da prática da musculação até o momento atual?
- 3) Você percebe que a prática da musculação afetou, seja de forma positiva ou negativa, áreas específicas da sua vida (por exemplo, amizade, trabalho, estudos, relacionamentos amorosos)?
- 4) Qual conselho você daria para quem está iniciando na prática da musculação?
- 5) Sobre o uso de redes sociais, qual rede você mais utiliza e como ela contribui na sua rotina de musculação?
- 6) O que te faz buscar conteúdos relacionados nas redes sociais?
- 7) Você costuma conferir se as pessoas curtiram ou comentaram nas suas postagens, se sim, quais emoções você destacaria nestas interações?
- 8) Qual conselho você daria para iniciantes na prática da musculação ao compartilhar postagens nas redes sociais?