



## O Bombeiro Militar como um Atleta Praticante de Fisiculturismo: Uma Revisão da Literatura

### *High Intensity Training: Challenges and Benefits in Bodybuilding: A Review of the Literature*

**Mariana Ribeiro Senna Torres**

*Soldado da Polícia Militar do Estado de São Paulo, Brasil, desde 2017 – atuando no Corpo de Bombeiros e Atleta Profissional em Fisiculturismo, afiliada a Internacional Federation of Body Building Professional League (IFBB Professional League) desde 2022.*

**Resumo:** Com o rápido crescimento e progresso significativo do setor de fitness, um número crescente de militares tem concentrado seus treinamentos em academias e locais que oferecem, além de melhorar o condicionamento físico, orientação ao fisiculturismo como um modo de vida. Este estudo visa oferecer olhar direto sobre a função de bombeiro, bem como o treinamento de musculação, cultura fitness e foco no atleta praticante de fisiculturismo, avaliando o grau de evidência dos trabalhos disponibilizados até o momento. É uma revisão de literatura devido às suas características investigativas, que possibilitam uma análise detalhada do objeto de estudo. Foram analisadas 78 publicações datadas entre os anos de 2018 e 2024 na base de dados SciElo. Com o intuito de identificar, selecionar e avaliar criticamente pesquisas consideradas relevantes para dar suporte teórico-prático para a classificação e análise, com o objetivo de identificar na literatura científica a coexistência entre o profissional bombeiro e seu foco de treinamento a fim de tornar-se um atleta fisiculturista.

**Palavras-chave:** bombeiro militar; cultura fitness; fisiculturismo.

**Abstract:** With the rapid growth and significant progress of the fitness sector, an increasing number of military personnel have focused their training in gyms and places that offer, in addition to improving physical fitness, guidance on bodybuilding as a way of life. This study aims to offer a direct look at the role of firefighters, as well as bodybuilding training, fitness culture and focus on the athlete practicing bodybuilding, evaluating the degree of evidence of the works made available to date. It is a literature review due to its investigative characteristics, which allow a detailed analysis of the object of study. 78 publications dated between 2018 and 2024 in the SciElo database were analyzed. In order to identify, select and critically evaluate research considered relevant to provide theoretical-practical support for classification and analysis, with the objective of identifying in the scientific literature the coexistence between the professional firefighter and his training focus in order to become a bodybuilding athlete.

**Keywords:** military firefighter; fitness culture; bodybuilding.

## INTRODUÇÃO

Os bombeiros militares são especialistas que operam na área da segurança pública, realizando intervenções em uma variedade de situações. O dia a dia desses profissionais requer o aprimoramento de competências para lidar com desafios e para atuar em diferentes ambientes e circunstâncias arriscadas que podem surgir (Ferreira, 2013).

Nos dias atuais, a falta de atividade física tem acarretado um aumento considerável do sedentarismo, trazendo diversas consequências negativas para a saúde e o bem-estar das pessoas. Essa situação decorre do estilo de vida contemporâneo, onde a rotina diária da maioria dos indivíduos leva a hábitos pouco saudáveis. Nesse contexto, a prática regular de exercícios físicos torna-se um valioso investimento para a saúde, sendo reconhecida como uma poderosa aliada na prevenção de doenças crônicas e degenerativas. Esses aspectos são discutidos entre os profissionais da saúde, que os aplicam como estratégias para a prevenção e o tratamento de enfermidades (Monteiro, 2018).

Para os membros das forças de segurança, a realização frequente de exercícios físicos é ainda mais crucial, considerando a natureza das funções que desempenham em prol da sociedade, que requer deles um nível de força e aptidão física, em que é necessário passar periodicamente por testes de aptidão física (TAF). Entretanto, o que se observa na realidade é que uma quantidade significativa de militares não se submete aos TAFs ou não alcança os critérios mínimos necessários para serem considerados “regulares” devido às limitações físicas ou problemas de saúde (Monteiro, 2018).

Porém, com a rápida expansão e um avanço notável na última década do segmento fitness, um número crescente de militares está se registrando em academias que proporcionam serviços adaptados às suas necessidades de treino, destacando neste estudo, o segmento de fisiculturismo (Bossle, 2008).

Pesquisas, como as realizadas por Balbinotti e Capozzoli (2008), examinaram a motivação de pessoas que se dedicam a exercícios específicos de forma diária. Os depoimentos de praticantes com mais experiência apontam para uma sensação de satisfação, que pode ser explicada pela liberação de endorfinas, hormônios que são produzidos pela glândula hipófise e liberados na circulação sanguínea; também a motivação está ligada ao entendimento que os indivíduos desenvolvem sobre si mesmos (autoimagem) e a outros aspectos, como a melhoria ou manutenção da saúde.

Este estudo é significativo, pois o tema em questão ainda é pouco explorado pelo ponto de vista em que apresenta uma junção de papéis em atividades físicas diferenciadas do cotidiano e há relativamente poucos autores que publicam sobre o assunto. Além disso, a autora demonstra um envolvimento pessoal, uma vez que é policial militar, atuando como bombeiro, está envolvida em competições na área do fisiculturismo e procura desenvolver seu corpo de maneira saudável, visando manter sua saúde e ser um exemplo para outros esportistas e aficionados. O objetivo também é apresentar que o treinamento e a preparação física contribuam para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, indo além das competições.

Com base nisso, mediante uma investigação de fontes, levanta-se a seguinte questão: como se dá a coexistência profissional de um militar que foca em seu preparo físico com a intenção de se tornar também um atleta de fisiculturismo? Para abordar essa indagação, o objetivo do estudo foi definido como realizar uma revisão da literatura pertinente ao tema.

## METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa de natureza descritiva e bibliográfica, executada mediante a seleção e análise de materiais previamente publicados, como livros, revistas, periódicos, artigos acadêmicos, monografias, teses e dissertações, acessíveis em formatos impressos e digitais (online), de forma gratuita e na íntegra, através da plataforma SciELO.

Optou-se por selecionar publicações no período de 2018 a 2024, nas línguas portuguesa e inglesa, utilizando os seguintes termos de busca: bombeiro militar, cultura fitness, e fisiculturismo.

## REFERENCIAL TEÓRICO

Diante do aumento significativo do interesse pelos benefícios associados à prática regular de atividades físicas, observa-se, atualmente, uma crescente demanda por locais adequados para o treinamento físico. Nessa tendência, destaca-se a busca por espaços que favoreçam a transformação de hábitos dos indivíduos. Nesse contexto, as academias de ginástica se destacam como locais que oferecem a possibilidade de explorar diversas modalidades de treinamento físico (Toscano, 2001).

Para o bombeiro, a realização constante de exercícios físicos transcende o mero interesse pela saúde, configurando-se como uma obrigação e um dever da carreira. Atualmente, é amplamente aceito que a dedicação frequente a atividades físicas traz uma série de vantagens para a saúde, incluindo melhorias na função cardiorrespiratória e um aumento da longevidade, entre outros benefícios (Freitas, 2013; Saba, 2001).

Segundo Nahas (2003), a prática de exercícios físicos pode ter um impacto benéfico na saúde das pessoas, mas é fundamental que seja incorporada ao cotidiano, mantendo-se uma frequência adequada, conforme os interesses e as necessidades individuais.

É importante destacar, nesse contexto, a distinção entre os conceitos de atividade física, exercício físico e treinamento físico. A atividade física refere-se a qualquer movimento do corpo que resulte em um gasto de energia superior ao nível de repouso. Por outro lado, o exercício físico é uma subcategoria da atividade física, sendo caracterizado por ser estruturado, regular e com o objetivo de melhorar ou preservar a saúde e a condição física (Cheik *et al.*, 2003; Nahas, 2001; Pitanga, 2002).

O treinamento com pesos é frequentemente empregado para o aprimoramento e a formação do corpo, com ênfase no incremento da massa muscular, visando uma estética ideal para quem o pratica. Assim surge o Fisiculturismo, uma modalidade esportiva originada da musculação, que foca na exibição de um corpo esculpido, com músculos bem definidos e volumosos, aspirando à simetria e à harmonia.

Nesse esporte, os competidores participam de torneios oficiais sob suas respectivas federações, apresentando poses que valorizam a silhueta de seus corpos (Botelho, 2009).

Com o objetivo de facilitar a compreensão e o cumprimento das metas estabelecidas, esta pesquisa foi dividida em três partes: a primeira parte foca na formação do profissional militar que se prepara para atuar como bombeiro; a segunda parte ressalta o crescimento notável da cultura fitness, e, finalmente, a terceira parte investiga o universo do fisiculturismo, discutindo questões ligadas à saúde e estética do corpo dos praticantes dessa modalidade.

## **Bombeiro Militar**

O condicionamento físico, em sua essência, é composto por dez fatores que influenciam a capacidade de uma pessoa em executar atividades aeróbicas. Entre esses fatores, os que têm mais relevância para o desempenho de um bombeiro militar incluem: força muscular, potência, resistência cardiovascular, resistência muscular localizada e flexibilidade. Manter um adequado condicionamento físico oferece diversos benefícios, como: diminuição do risco de doenças cardiovasculares, controle do peso corporal, prevenção de diabetes tipo 2, hipertensão e dislipidemias, aumento da massa muscular, melhoria da força e flexibilidade, sono de melhor qualidade e aprimoramento do desempenho sexual. Estudos demonstram que pessoas que se exercitam por 15 a 30 minutos em dias alternados notam uma melhora significativa no humor após três semanas de atividades, além de reduzir o estresse, pois a prática esportiva ajuda a liberar os hormônios acumulados em momentos de tensão (Maciel, 2013).

O bombeiro é um profissional capacitado para combater e controlar incêndios, realizar resgates em situações de perigo, proteger bens materiais, além de oferecer ajuda e suporte durante desastres naturais e acidentes provocados pelo ser humano. Para atuar nessa profissão, o profissional precisa estar em excelente forma física. Por exemplo, ao participar de um enfrentamento a incêndios, ele veste equipamentos que podem pesar cerca de 15 quilos, incluindo jaqueta, calça, capacete, botas e bala clava, o que representa uma redução de 20% na capacidade cardiorrespiratória. Além disso, o equipamento para combate a incêndios, como máscara e cilindro de ar, acrescenta mais 27 quilos. A mangueira de 30 metros, mesmo sem a pressão da água, pesa mais 12 quilos. Dessa forma, é fundamental que o bombeiro desenvolva um nível adequado de condicionamento físico para cumprir sua função de maneira eficaz (Farinatti, 2003).

É importante ressaltar que, para os bombeiros, as diversas vantagens de manter um bom condicionamento físico são evidentes, uma vez que o sucesso em suas atividades está intimamente relacionado à capacidade física do militar. Assim, a manutenção desse condicionamento está ligada ao estilo de vida que cada militar adota em seu dia a dia. O Corpo de Bombeiros Militar promove a prática de exercícios físicos e cria estratégias para motivar aqueles que buscam melhorar sua aptidão física. Desse modo, cabe ao indivíduo definir prioridades em suas funções e entender que a condição física é crucial para seu desenvolvimento profissional e

para sua carreira no Corpo de Bombeiros. Observa-se um aumento significativo de militares que, ao iniciar a musculação, acabam se interessando pelo fisiculturismo, tornando-se, muitas vezes, atletas, tanto profissionais quanto amadores, nesse campo (Dalquano, 2003).

## O Espreadimento da Cultura Fitness

O termo espraio é originado do verbo espraio, que implica a ideia de se estender, se irradiar ou se projetar. Na perspectiva geográfica, espraio pode se referir ao alcance dos rios e mares, que alargam suas margens formando contornos; também abrange a noção de algo que se dispersa em várias direções. Optou-se por utilizar esse conceito para analisar a propagação do termo fitness (Espraio, 2025).

Atualmente, as discussões sobre o fitness se tornaram cada vez mais populares no contexto de atividades físicas, academias, nutrição, suplementos, regimes alimentares, bebidas, gerenciamento emocional, eventos, interações sociais e aplicativos, além de influenciar entretenimento, música, hábitos e estilos de vestir e de se relacionar. Isso sugere a existência de uma ampla gama de produtos, serviços e estilos de vida ligados ao fitness, uma tendência que tem se disseminado e se tornado um fenômeno global, conceito que vem de Lipovetsky e Serroy (2011).

Na era moderna, observa-se uma mudança significativa nas políticas, práticas e técnicas que influenciam os variados fenômenos da vida humana, impactando o conhecimento e o poder sobre os corpos das pessoas. Assim, pela primeira vez na história, “o biológico se refletiu no político” (Foucault, 2000, p. 134), o que resultou em uma ruptura “no regime do discurso científico e nas formas como a dualidade da vida e do humano começou a interagir e reorganizar a estrutura da episteme clássica” (Foucault, 2000, p. 134). Ademais, houve uma intensificação e “proliferação das políticas e tecnologias” (Foucault, 2000, p. 135), além do controle e da produção dos corpos dos indivíduos.

As duas mudanças possibilitaram aportes financeiros voltados para os corpos, a saúde e os cuidados na gestão da vida. Esses investimentos tinham como objetivo “interferir nas condições de vida das pessoas, com o intuito de alterá-las e estabelecer normas” (Foucault, 1997, p. 86). Assim, Foucault (1988, p. 134) afirma que biopolítica refere-se “ao que permite que a vida e seus mecanismos sejam submetidos a cálculos explícitos, transformando o poder do conhecimento em um agente de mudança da vida humana”.

Andreas Vesalius, reconhecido como o “pai da anatomia”, lançou em 1543 a obra *De Humani Corporis Fabrica*, que representou um marco nos estudos anatômicos modernos. O sistema musculoesquelético e suas ilustrações passaram a adquirir importância no campo educacional, contribuindo para a divulgação das funções musculares do corpo humano. Nesse contexto, o surgimento da valorização dos músculos e as implicações do trabalho muscular ajudaram a formar a cultura do fitness (Turner, 2004).

Segundo Courtine (1995), na era moderna, estabelece-se um culto em torno do corpo, onde a estética e o desenvolvimento muscular ganham destaque. Gradualmente, surge a noção de um corpo que resulta de esforço individual. Os músculos transformam-se em um dos principais símbolos do autocuidado. A prática de exercícios musculares se expande de maneira cada vez mais positiva, servindo como uma base que incentiva “o autogoverno ativo do corpo para extrair força e energia para a vida” (Courtine, 1995, p. 90).

No século XX, a atividade muscular se tornou proeminente, sendo ligada a um estilo de vida dinâmico e à melhoria da qualidade de vida. A sarcopenia, que é a diminuição gradativa da massa muscular, vem sendo amplamente debatida nos diversos contextos do desenvolvimento humano, especialmente em relação à relevância do exercício físico durante o envelhecimento. Pesquisas contribuem para uma nova “verdade” científica no século XXI sobre os benefícios da musculação, o que realça a importância do trabalho muscular na formação de indivíduos ativos (Varella, 2017).

Assim, o que Foucault (2004) nos revela é que é simplista acreditar que a disseminação da cultura do fitness se dá apenas pela sua dimensão biológica (músculos); argumenta-se que essa questão está também profundamente ligada aos efeitos sociais, políticos e culturais que contribuem para a formação de indivíduos fitness.

## Fisiculturismo - Saúde e Estética do Corpo

Entre as diversas influências trazidas pelas civilizações antigas, destaca-se o Culto ao Corpo, originado especialmente entre os gregos e egípcios e posteriormente assimilado pelos romanos. Estes últimos veneravam o corpo, valorizando sua beleza e estética, e se dedicavam ao treinamento tanto da musculatura quanto da mente. Esses elementos eram considerados um padrão a ser alcançado, uma vez que um corpo bem desenvolvido era sinônimo de saúde superior, sendo amplamente admirado pelas pessoas, especialmente por representar a harmonia entre a estética corporal e o desenvolvimento intelectual (Barbosa, 2011).

Nos anos 80, o fisiculturismo ganha destaque no Brasil, sendo altamente valorizado nos Estados Unidos e na Europa. No entanto, em sua busca por resultados rápidos e pela conquista de um corpo ideal, alguns praticantes começam a desenvolver e acentuar distúrbios estéticos e psicológicos. Durante esse mesmo tempo, notou-se um aumento no consumo de esteroides e anabolizantes sintéticos entre os jovens que praticam musculação. Em busca de resultados rápidos, muitos deles expõem sua saúde a riscos significativos, incluindo a possibilidade de morte, devido à falta de controle e à desinformação sobre o assunto, o que gerou preocupações em diversas comunidades (Gibim *et al.*, 2017).

De acordo com informações do relatório elaborado pela International Health, Racquet & Sportsclub Association (IHRSA) em 2019, o Brasil ocupa a segunda posição global em número de academias registradas pelo CONFEF, totalizando 34.509 estabelecimentos. Essa situação cria um ambiente propício para a realização

de eventos de grande porte, competições e exposições internacionais ligadas ao setor de musculação e fitness como um todo (Aires e Luiz, 2022).

O fisiculturismo é uma prática voltada para o desenvolvimento muscular e a estética corporal. Os praticantes buscam alcançar um corpo equilibrado, bem definido e com baixo percentual de gordura. Para isso, os fisiculturistas seguem regimes rigorosos de treinamento e alimentação, frequentemente utilizando táticas específicas para aumentar a massa muscular durante as fases de “bulking” e reduzir a gordura corporal nas etapas de “cutting”. Além dos treinos, essa modalidade envolve competições nas quais os atletas são julgados por sua aparência, postura e modo de se apresentar, enfatizando não só a evolução muscular, mas também a disciplina e o comprometimento com a saúde e a condição física (Filho, Pimentel, Silva, 2023).

Segundo Barbosa e Macedo (2022), os atletas têm uma dieta específica devido ao maior consumo de energia e às suas demandas nutricionais. As exigências energéticas desse grupo são afetadas por aspectos como idade, gênero, peso, genética, tipo de esporte, composição corporal e nível de condicionamento físico, além da duração e intensidade dos treinos, sendo essencial que sejam avaliadas com precisão para não comprometer o desempenho dos atletas.

Mallmann e Alves (2018), ao realizarem uma pesquisa cujo intuito era analisar, categorizar e descrever os hábitos alimentares e as práticas nutricionais de praticantes de fisiculturismo, em comparação com as orientações sugeridas, identificaram um padrão alimentar insatisfatório que ia contra as recomendações estabelecidas. O estudo revelou uma ingestão elevada de proteínas, mas uma quantidade baixa de carboidratos e de micronutrientes no geral.

Couthon *et al.* (2019), em sua pesquisa sobre a dieta de fisiculturistas veganos, observaram que esses atletas apresentam uma grande quantidade de alimentos naturais e de alimentos com processamento mínimo. Além disso, notaram uma ingestão reduzida de produtos industrializados, especialmente aqueles com alto teor calórico. Outro ponto importante da pesquisa foi o considerável gasto mensal desses atletas com diversos tipos de suplementos alimentares.

Durante a realização de exercícios físicos, o foco principal dos nutrientes consumidos é repor os líquidos perdidos e fornecer carboidratos (cerca de 30 a 60g por hora) para manter o equilíbrio dos níveis de glicose no sangue. Essa alimentação é essencial para a realização de atividades que ultrapassam uma hora ou quando a pessoa não consome a quantidade adequada de líquidos e nutrientes antes do treino. A reserva de glicogênio nos músculos é a principal fonte de glicose durante a atividade física. Quando essa reserva está baixa, o desempenho do atleta tende a ser afetado. A diminuição do glicogênio pode acontecer gradualmente após dias de treinamento intenso e se a reposição dessas reservas não for feita corretamente (Rogero, 2015).

## Fisiculturismo como modalidade atlética

De acordo com Luz e Sabino (2006), o fisiculturismo é uma disputa exigente que se concentra na aparência estética. O competidor se mostra diante de um grupo de juízes que analisarão sua forma física, dando destaque especial ao volume e à simetria do seu desenvolvimento muscular.

A Federação Internacional de Musculação e Fitness (IFBB), criada em 1946 nos Estados Unidos por Joe Edwin Weider, deu início ao prestigioso campeonato de fisiculturismo Mister Olympia, que foi realizado pela primeira vez em 1965 e continua a ser realizado até hoje, sendo considerado o título mais emblemático desse esporte. No Brasil, as diversas regiões e estados seguem as diretrizes da Confederação Brasileira de Musculação, Fisiculturismo e Fitness para a realização de suas competições, classificando os atletas em categorias e subcategorias baseadas em altura, peso e idade.

O desempenho de um esportista é afetado pela qualidade da alimentação que consome, na qual os macronutrientes (proteínas, gorduras e carboidratos) desempenham papéis distintos em cada etapa do treinamento e das competições. A nutrição é fundamental para otimizar o desempenho físico e atender às demandas energéticas. A dieta adequada antes, durante e após as atividades físicas é essencial para alcançar um desempenho superior (Andrade *et al.*, 2012).

O treinamento para competições de fisiculturismo envolve uma significativa diminuição da gordura corporal enquanto se preserva a massa muscular. Isso geralmente é conseguido através de uma ingestão calórica reduzida, treino de força intenso e um incremento nas atividades cardiovasculares (Helms, Aragon e Fitschen, 2014).

O fisiculturismo é segmentado em nove diferentes categorias, das quais quatro são destinadas ao público masculino e cinco ao feminino. As categorias masculinas incluem: Men's Bodybuilding Open, 212 lbs, Men's Physique e Classic Physique. Para o público feminino, as categorias são: Wellness, Bikini, Woman's Physique, Figure e Woman's Bodybuilding. Poses: duplo bíceps frontal, peitoral do lado mais desenvolvido, bíceps posterior, tríceps do lado mais forte, expansão de dorsais frontal, expansão de dorsais posterior, abdominal e coxas, além de um aspecto mais musculoso (Darkness, 2022).

## RESULTADOS DA PESQUISA

Na pesquisa para a construção deste estudo, na base de dados, foram analisados 78 artigos científicos. Ao aplicar os filtros descritores e demais direcionamentos deste estudo apresentados no item 2, foram encontrados 36 artigos. Ao excluírem-se os artigos pagos, os que só tem o resumo ou partes e ainda os artigos com viés, destacam-se 11 documentos que são apresentados na tabela 1.

Tabela 1 - Artigos utilizados em revisão sistemática.

ANO	AUTORES	TÍTULO	MÉTODO	CONCLUSÕES E/ou RESULTADOS DO ESTUDO
2018	FRANÇA, RIBEIRO	“Um bombeiro pede socorro!”: Socialização, treinamento e sofrimento na formação do bombeiro militar.	Pesquisa qualitativa e documental, incluindo levantamento histórico da literatura sobre o tema e da legislação sobre a organização dos bombeiros militares no Brasil.	Mostrar que a violência institucional nas instituições militares, na forma de uma “pedagogia do sofrimento”, faz parte da naturalização de princípios culturalmente impostos que ofuscam a seus membros (especialmente os que se encontram em posições de mando) a compreensão de que práticas como os trotes violentos, as instruções orientadas pelo sofrimento ou o assédio moral são violadoras da dignidade da pessoa humana.
2018	MALLMANN, ALVES	Avaliação do consumo alimentar de fisiculturistas em período fora de competição.	O objetivo desse estudo foi avaliar e classificar o consumo alimentar e práticas nutricionais de atletas fisiculturistas, comparando às diretrizes existentes da nutrição clínica e esportiva.	Foram identificadas discrepâncias entre o consumo alimentar habitual relatado por atletas de fisiculturismo e as recomendações nutricionais existentes, estando o consumo proteico acima e o de carboidratos abaixo do preconizado. O consumo de micronutrientes em sua maioria também esteve abaixo das recomendações, e houve uma elevada prevalência na utilização de medicamentos esteroides sem acompanhamento médico.
2018	MONTEIRO	A atividade física institucional como instrumento de qualidade de vida para os militares do CBMPB	Metodologia indutiva, partindo da observação de fatos ou fenômenos cujas causas deseja-se conhecer, chegando às conclusões “prováveis”.	A prática regular de atividades físicas é de fundamental importância para que se tenha uma qualidade de vida saudável, e que inúmeros são os benefícios advindos do exercício físico, principalmente no controle do câncer e de doenças crônicas, como a Hipertensão e Diabetes.

ANO	AUTORES	TÍTULO	MÉTODO	CONCLUSÕES E/ou RESULTADOS DO ESTUDO
2019	COUTHON <i>et al.</i>	Estratégias nutricionais de atletas fisiculturistas veganos: série de casos.	Trata-se de um estudo transversal, do tipo série de casos, cujos participantes convidados foram atletas fisiculturistas de ambos os sexos (masculino e feminino) com idade superior a 18 anos e veganos, que passaram por alguma competição no ano de 2018.	A dieta dos participantes apresenta, de modo geral, maior consumo de alimentos naturais, in natura e minimamente processados, com baixo consumo de produtos industrializados e com elevada densidade energética. Identificou-se que todos os participantes de modo geral consomem regularmente e investem altos valores mensalmente com a aquisição de suplementos alimentares. A maioria dos atletas fisiculturistas veganos relatou associar o uso de esteroides androgênicos anabolizantes ao período denominado <i>on season</i> para potencializar os resultados da dieta e dos treinos.
2020	GONÇALVES, <i>et al.</i>	Imagem corporal feminina e os efeitos sobre a saúde mental: uma revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe.	Revisão bibliográfica sobre a intersecção entre gênero, raça e classe.	Mulheres e adolescentes são mais suscetíveis às exigências impostas pela mídia e redes sociais, que divulgam um determinado padrão de beleza que não corresponde à maioria dos corpos da população no geral. Em se tratando de mulheres negras, essa realidade tende a ser ainda mais agressiva, tendo em vista que a estrutura racial brasileira desvaloriza os corpos negros e de modo especial, o feminino.
2021	GONÇALVES, COSTA	Corpo laboratório: experimentos de mulheres fisiculturistas.	Observação de um conjunto de técnicas que atuam diretamente na modificação corporal e acabam também por desenvolver uma identidade esportiva específica.	As mulheres participantes dessa pesquisa demonstraram um ego quase inabalável, seguro de suas escolhas e decisões, mesmo que estas estejam em desacordo com o gosto e senso comuns.

ANO	AUTORES	TÍTULO	MÉTODO	CONCLUSÕES E/ou RESULTADOS DO ESTUDO
2022	AIRES, LUIZ	Fisiculturismo: motivos para adesão, treinos e competições	O estudo realizado, para a conclusão da graduação em Educação Física, objetivou compreender os aspectos motivacionais que mantêm os fisiculturistas em suas rotinas de treino e participando de competições a partir da identificação da motivação para o início da prática da musculação.	Os objetivos desse estudo foram alcançados ao revelar as diferentes motivações que estimulam a prática do fisiculturismo entre os praticantes. O incentivo, o acompanhamento de um treinador e o reconhecimento de terceiros podem ser apontados como os fatores externos que corroboram para a adesão e manutenção dos competidores na modalidade de fisiculturismo.
2022	DELFINO, SILVA	Entre a motivação, a alteridade e as projeções de resultados nos corpos: o Instagram e as estratégias de treinadores/as fitness para colocar em evidência seu exercício profissional.	A investigação foi estruturada em 3 etapas: identificação dos perfis para análise contas fitness, produção dos dados, análise do material empírico.	Com intenção de divulgar, serviços, marcas e modos de ser seguros, alimentaram suas redes várias vezes ao dia, prática que nos permitiu identificar e analisar estratégias mobilizadas por eles/as para colocar em evidência seu exercício profissional. Por meio de estratégias semelhantes às usadas por segmentos de autoajuda, os/as treinadores/as buscam motivar seus/as seguidores/as à adesão e permanência em programas de exercício físico e alimentação saudável, construindo um ideal de corpo magro e forte como prejudicado de felicidade e realização pessoal. Nesse processo, a “indolência” e a “preguiça” foram sendo narradas como marcadores daquilo que não deveria ser, atributos capazes de destacar a diferença, recurso fundamental à constituição de identidades fitness.

ANO	AUTORES	TÍTULO	MÉTODO	CONCLUSÕES E/ou RESULTADOS DO ESTUDO
2022	BARBOSA, MACEDO	Consumo alimentar de atletas fisiculturistas.	Pesquisa bibliográfica de revisão integrativa. Fez-se a utilização de descritores cadastrados e indexados no DeCS e MeSH.	Pesquisa evidenciou que por meio dos estudos selecionados, em sua maioria observou-se um alto consumo de proteínas por parte dos atletas, assim como de carboidratos, em detrimento do consumo de lipídios, quase todos fazem a utilização de suplementos alimentares, contudo, sem orientação de um profissional habilitado.
2023	FILHO, PIMENTEL, SILVA	Contribuição do fisiculturismo para evolução da musculação moderna e principais fatores para a adesão.	Pesquisa bibliográfica qualitativa sobre o tema investigado.	Pode-se afirmar que o motivo da iniciação não é, obrigatoriamente, o mesmo motivo que os fazem permanecer praticantes da modalidade. A autossuperação, autorrealização e a satisfação pessoal foram as motivações internas apontadas para o início e manutenção para as competições de Fisiculturismo.
2024	CARBONE, NOBRE, BRANDÃO	Evidências de validade da escala shape de imagem corporal em fisiculturistas.	Delineamento metodológico seguindo os achados proposto na pesquisa de Kerlinger. Este estudo é um novo método de avaliação da imagem corporal dos atletas que ocorreu em três fases, seguindo os princípios de Pasquali.	Conclui-se que a Escala Shape feminina e masculina apresentou evidências de confiabilidade e de validade e pode ser um instrumento útil para avaliar a insatisfação com a imagem corporal de atletas, mulheres e homens, fisiculturistas, de diferentes categorias. Diante de tais observações, sugere-se que este instrumento possa servir como rastreamento de atletas para identificar possíveis alterações na percepção da imagem corporal e/ou servir como guia para os treinadores em relação à percepção que o atleta tem de si mesmo

**Fonte: a autora, 2025.**

É necessário salientar que durante os períodos de competição e nas proximidades desses momentos, o estresse se torna uma constante na vida dos atletas a cada nova fase de seu treinamento físico. Embora essa tensão não seja exclusiva dessas etapas, é nessa ocasião que os atletas detectam claramente essa pressão emocional. Assim, notamos que o controle das emoções também é

fundamental nesse processo de aperfeiçoamento físico, em linha com as ideias de Elias (1994). É essencial gerenciar as reações emocionais para preservar o valor simbólico do corpo. Os atletas utilizam o aumento da massa muscular alcançada por meio de intensificações e buscam reduzir a gordura corporal acumulada. Para isso, adotam estratégias que envolvem restrições e excessos. Todo esse esforço visa garantir que cheguem à competição em boa forma. Entretanto, a preparação não se encerra com o término do cutting. No dia da competição, os atletas continuam a ajustar diversas atitudes com base em seu estado físico. A lógica se transforma novamente e comportamentos que antes eram considerados inadequados são agora integrados e tornam-se cruciais no processo de finalização.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Diante do aumento constante do interesse pelos benefícios que a realização regular de atividades físicas oferece, nota-se atualmente uma crescente demanda por locais adequados à prática de exercícios. Nessa procura, ressalta-se a busca por ambientes capazes de incentivar a transformação de hábitos entre os indivíduos.

No caso do bombeiro militar, as razões para a adesão podem assumir um caráter mais particular, transcendendo a mera prática de exercícios físicos. É fundamental que ele mantenha um estado completo de saúde física e mental, requisitos essenciais para as funções inerentes à corporação.

O Corpo de Bombeiros Militar, como uma entidade em contínua evolução, oferece a seus membros recursos especiais para a realização de atividades físicas nas suas bases. Isso é claramente demonstrado pela instalação de academias de ginástica na maioria das unidades operacionais.

Com o objetivo de fornecer dados verídicos e tangíveis à sociedade, este estudo buscou explorar a seguinte questão: como se dá a coexistência profissional de um militar que foca em seu preparo físico com a intenção de se tornar também um atleta de fisiculturismo?

Vários estudos examinados nos artigos discutidos nesta revisão abordaram a motivação de pessoas que se comprometem a realizar exercícios de forma diária. As observações de atletas mais experientes revelam que existe uma sensação de bem-estar, a qual pode ser explicada pela liberação de endorfinas (hormônios que são liberados na corrente sanguínea pela glândula hipófise). Por outro lado, os indivíduos menos experientes, ou iniciantes, têm sua motivação relacionada à percepção que desenvolvem sobre si mesmos (autoimagem), além de outros fatores como o desejo de aprimorar ou preservar aspectos ligados à saúde.

Participar de um programa de treinamento para competições de fisiculturismo pode destacar um aspecto motivacional particular. É comum que muita gente consiga manter uma semana de treinos com uma dieta de baixa caloria, mas apenas um número reduzido de indivíduos consegue sustentar essa prática por períodos prolongados, como cinco, dez ou até vinte semanas seguidas. Acredita-se que um atleta de fisiculturismo deve suportar a disciplina rigorosa desse estilo de vida pelo

maior período possível para alcançar um corpo robusto e bem definido, com um baixo percentual de gordura.

É possível afirmar que a razão inicial para a prática não necessariamente se mantém ao longo do tempo. Questões como a baixa autoestima relacionada à aparência física, o desejo de se assemelhar a treinadores ou ícones de vídeos, o interesse em ganhar peso e massa muscular, além da necessidade de aliviar dores nas costas, são algumas das motivações internas que levam à adesão à musculação. Por outro lado, a autossuperação, a busca pela realização pessoal e a satisfação íntima foram citadas como motivações internas para o início e a continuidade na prática de competições de fisiculturismo.

Infelizmente a falta de estudos científicos em alguns pontos nesta temática, torna o banco de dados um tanto superficial e abre espaço para discussões, pesquisas e estudos de casos mais detalhados, com objetivo de suporte profissional e acadêmico.

## REFERÊNCIAS

- AIRES, J. M. S., LUIZ, A. R. **Fisiculturismo: motivos para adesão, treinos e competições**. *Praxia*, Goiânia, v. 4, e2022003, 2022, ISSN 2317-7357. Disponível em: <https://www.revista.ueg.br/index.php/praxia/article/download/12711/9118/48536>. Acesso em: 03 Jun. 2025.
- ANDRADE, L.A.; BRAZ, G. B.; NUNES, A. P.O.; VELLUTTO, J. N.; MENDES, R.R. **Consumo de suplementos alimentares por clientes de uma Clínica de Nutrição Esportiva de São Paulo**. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 20. Num. 3. 2012. p. 27-36. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/3298/2266>. Acesso em: 03 Jun. 2025.
- ARRAES, C. T., MÉLO, R. S. **Negociando Limites, Manejando Excessos: experiências cotidianas de um grupo de fisiculturistas**. *Movimento* 26. Universidade Federal do Vale do São Francisco. Petrolina, 2020. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/mov/a/YW86VSwksjLs5W67tZjk55d/?lang=pt>. Acesso em: 03 Jun. 2025.
- BALBINOTTI, M. A. A., CAPOZZOLI, C. J. **Motivação à prática regular de atividade física: um estudo exploratório com praticantes em academias de ginástica**. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, v. 22, n. 1, p. 63-80, 1 mar. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epsic/a/z7XcCn8jCrPfkJhhtP4SnLs/?format=pdf>. Acesso em: 03 Jun. 2025.
- BARBOSA, G. A.; BENINCÃ, S. C.; MENDES, C. M.; MAZER, C. E. **A intervenção e acompanhamento nutricional fazem a diferença? Associação entre praticantes de atividade física**. *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 9. Num. 54. 2015. p.525-533. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/576>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

BARBOSA, F.E., MACEDO, J. L. M. **Consumo alimentar de atletas fisiculturistas. Revista Brasileira de Nutrição Esportiva.** v. 16 n. 100: 2022. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/2025>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

BOSSLE, B. C. **O personal trainer e o cuidado de si: uma perspectiva de mediação profissional.** Porto Alegre, 2008. Disponível em: [http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos\\_teses/EDUCACAO\\_FISICA/artigos/PERSONAL.pdf](http://www.educadores.diaadia.pr.gov.br/arquivos/File/2010/artigos_teses/EDUCACAO_FISICA/artigos/PERSONAL.pdf). Acesso em: 03 Jun. 2025.

BOTELHO, F. M. **Corpo, risco e consumo: uma etnografia das atletas de fisiculturismo.** Revista Habitus, v. 7, n. 1, 2009. Disponível em: <https://revistas.ufrj.br/index.php/habitus/article/view/11307>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

CARBONE, P. O., NOBRE, T.L., BRANDÃO, M. R. F. **Evidências de Validade da Escala Shape de Imagem Corporal em Fisiculturistas.** J. Phys. Educ. 35: 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.4025/JPHYSEDUC.V35I1.3503>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

CHEIK, N.C., REIS, I. T., HEREDIA, R. A. G., VENTURA, M. L., TUFIK, S., ANTUNES, H. K. M., MELLO, M. T. **Efeitos do exercício físico e da atividade física na depressão e ansiedade em indivíduos idosos.** Revista Brasileira de Ciência e Movimento. 11(3): 45-52, 2003. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/509>. Acesso em: 02 Jun.2025.

COSTA, C. C. **Adesão e Rejeição à Prática de Treinamento Físico nas Academias de Ginástica das OBMs de Goiânia.** Comando da Academia de Ensino Bombeiro Militar. Artigo Científico, apresentado ao CAEBM, como parte das exigências para conclusão de Curso de Formação de Oficiais e obtenção do título de Aspirante a Oficial. Goiânia, 2017. Disponível em: <https://www.bombeiros.go.gov.br>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

COURTINE, Jean-Jacques. **Stakhanovistas do narcisismo: body-building e puritanismo ostentatório na cultura americana do corpo.** In: SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). Políticas do corpo. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. p. 81-114. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/fractal/a/CFSqdVg4YDzGQ7DpxWWVdVv/> Acesso em: 03 Jun. 2025.

COUTHON, O. I. F.; BENNERMANN, G. D.; BRECAILO, M. K.; MAZUR, C. E.; SCHIESSEL, D. L. **Estratégias nutricionais de atletas fisiculturistas veganos: série de casos.** Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício. São Paulo. Vol.13. Num. 87. 2019. p.1171-1182. Disponível em: <https://www.rbpfex.com.br/index.php/rbpfex/article/view/1754>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

DALQUANO, C. H., JUNIOR, N. N., CASTILHO, M. M. **Efeito do treinamento físico sobre o processo de envelhecimento e o nível de aptidão física de bombeiros.** Revista da Educação Física/UEM. 2003; 14(1): 47–52. Disponível em: <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/RevEducFis/article/download/3641/2510/> Acesso em: 03 Jun. 2025.

DARKNESS. Darkness Nation. **Regras e categorias do fisiculturismo**. 2022. Disponível em: <https://blog.darkness.com.br/regras-do-fisiculturismo>. Acesso em: 04 Jun. 2025.

Delfino, J. M., Silva, A. L. **Entre a motivação, a alteridade e as projeções de resultados nos corpos: o Instagram e as estratégias de treinadores/as fitness para colocar em evidência seu exercício profissional**. Rev Bras Ciênc Esporte. 2022; 44:e003122. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/rbce.44.e003122>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

ESPRAIAR. In: **Dicionário Do Aurélio**. Disponível em: <https://dicionariodoaurelio.com/espriar>. Acesso em: 03 Jun 2025

FARINATTI P. T. V. **Apresentação de uma Versão em Português do Compêndio de Atividades Físicas: uma contribuição aos pesquisadores e profissionais em Fisiologia do Exercício**. Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício. 2003; 2: 177-208. Disponível em: <https://www.passeidireto.com/arquivo/105421575/compendio-de-atividades-fisicas-uma-contribuicao-aos-pesquisadores-e-profissionais>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

FERREIRA, D. A., SOUZA, J. R., ARAÚJO, M. S. **Motivações e perfil socioeconômico e cultural dos frequentadores de academias em Picos**. In: Fórum Internacional de Pedagogia, n.4, Parnaíba. Campina Grande: REALIZE, 2013. Disponível em: <https://www.bombeiros.go.gov.br/.pdf> Acesso em:02 Jun. 2025.

FILHO, A. L. M. S., PIMENTEL, D. S., SILVA, I. R. N. **Contribuição do Fisiculturismo Para a Evolução da Musculação Moderna e Principais Fatores Para a Adesão**. Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA. Curso de Graduação. Bacharelado em Educação Física. Monografia de Conclusão de Curso. Recife, 2023. Disponível em: <https://www.grupounibra.com/repositorio/EDFIS/2023/contribuicao-do-fisiculturismo-para-a-evolucao-da-musculacao-moderna-e-principais-fatores-para-a-adesao.pdf>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

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

FOUCAULT, Michel. **Resumo dos Cursos do Collège de France (1970-1982)**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1997.

FOUCAULT, Michel. **Em defesa da sociedade**. São Paulo: Martins Fontes, 2000.

FOUCAULT, Michel. **A Ordem do Discurso**. São Paulo: Edições Loyola, 2004.

FRANÇA, F. G., RIBEIRO, L. R. **Um bombeiro pede socorro!": socialização, treinamento e sofrimento na formação do bombeiro militar**. Sociologias 21 (51) • May-Aug 2019. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/15174522-0215111>. Acesso em: 03 Jun 2025.

FREITAS, W. D. F. **A importância do profissional de educação física na orientação da musculação**. Centro universitário de formiga. Formiga, 2013.

Gonçalves, M. C., & Costa, A. T. V. Corpo laboratório: experimentos de mulheres fisiculturistas. *Revista Estudos Feministas*, 29(2), 2021; e79290. <https://doi.org/10.1590/1806-9584-2021v29n279290>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

HILMS, E. R.; ARAGON, A. A.; FITSCHEN, P. J. **Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation.** *Journal of the International Society of Sports Nutrition*. Vol. 11. Num. 1. 2014. p. 1-14. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24864135>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. **A cultura-mundo, respostas a uma sociedade desorientada.** São Paulo: Companhia das Letras, 2011.

MALLMANN, L. B.; ALVES, F. D. **Avaliação do consumo alimentar de fisiculturistas em período fora de competição.** *Revista Brasileira de Nutrição Esportiva*. São Paulo. Vol. 12. Num. 70. 2018. p. 204-212. Disponível em: <https://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/1009>. Acesso em: 03 Jun. 2025.

MONTEIRO, E. C. S. **A Atividade Física Institucional Como Instrumento de Qualidade de Vida para os Militares do CBMPB.** Corpo de Bombeiros Militar de Rondônia. Coordenadoria de Operações, Ensino e Instrução. Curso de Aperfeiçoamento de Oficiais. João Pessoa, 2018. Disponível em: <https://bombeiros.pb.gov.br/wp-content/uploads/2022/05/CAO-2018-MAJ-ELIZABETH-A-ATIVIDADE-FISICA-INSTITUCIONAL-COMO-INSTRUMENTO-DE-QUALIDADE-DE-VIDA-PARA-OS-MILITARES-DO-CBMPB.pdf>. Acesso em: 03 Jun 2025.

NAHAS, M. V. **Atividade física, Saúde e Qualidade de Vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo.** Midiograf. Londrina, 2001.

PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia, atividade física e saúde.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 10 (3): 49-54, 2002. Disponível em: <https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/view/463>. Acesso em: 02 Jun. 2025.

ROGERO, M. M. **Tratado de nutrição esportiva funcional.** São Paulo. Roca. 2015.

SABA, F. K. F. **Aderência à prática do exercício físico em academias.** Manole. São Paulo, 2001.

SIQUEIRA, F. A. **A influência da Atenção Plena, Autoeficácia e do Locus de Controle na Satisfação com a Vida dos Bombeiros Militares Paranaenses.** Dissertação de Mestrado - Universidade Federal do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2023.

TOSCANO, J. J. O. **Academias de ginástica: um serviço de saúde latente.** *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. 2001.

TURNER, Brian. **O corpo e sociedade.** Londres: Sage Publications, 2004.

VARELLA, Dráuzio. **Músculos fracos: o corpo humano não foi selecionado para viver mais de 20 ou 30 anos.** *Jornal Zero Hora, Caderno Vida*, 5 de agosto, 2017.