

O EFEITO PLACEBO DOS SUPLEMENTOS ALIMENTARES NAS ACADEMIAS: um ensaio socioantropológico

Rafael da Silva Mattos¹

Resumo: Este texto teve como objetivo fazer um ensaio socioantropológico sobre a eficácia simbólica dos suplementos alimentares e dos anabolizantes no contexto cultural das academias de musculação, pois tal eficácia simbólica é comumente chamada de efeito placebo. Este é compreendido pelas ciências médicas como um simples efeito psicológico. No entanto, podemos afirmar que o efeito placebo está conectado com a organização e estrutura social do campo do *fitness*, pois os frequentadores de academias acreditam que sem essas substâncias químicas não é possível construir o corpo que desejam.

Palavras-Chave: Eficácia. Efeito Placebo. Suplementos Alimentares. Anabolizantes.

THE PLACEBO EFFECT OF DIETARY SUPPLEMENTS IN THE GYM: a socio- anthropological essay

Abstract: *This paper aimed to make an anthropological essay on the symbolic efficacy of dietary supplements and anabolic-androgenic steroids in the cultural context of bodybuilding gyms, since such symbolic efficacy is usually referred to as the placebo effect. It is understood by medical science simply as a psychological effect. However, one can state that the placebo effect is connected with the organization and social structure of the fitness field, as those who attend gyms believe that without these chemicals they cannot build the body they desire.*

Keywords: *Efficacy. Placebo. Effect. Dietary Supplements. Anabolic Agents.*

INTRODUÇÃO

“Eu estou tomando creatina”, “Eu estou tomando whey protein”, “Eu estou utilizando BCAA”, “Eu prefiro um termogênico”. Não é preciso ser um grande etnógrafo para ouvir com atenção tais relatos nas academias de ginástica e musculação. A cada dia cresce o número de

¹ Licenciatura Plena em Educação Física - IEFD/UFRJ; Bacharel em Filosofia - IFCH/UFRJ; Doutor em Ciências Humanas e Saúde - Instituto de Medicina Social - UERJ

pessoas que utilizam os famosos suplementos alimentares para fins diversos. Se antes os suplementos alimentares eram amplamente utilizados para o rendimento físico-desportivo (MAMUS, SANTOS, 2006; MOLINERO, MARQUEZ, 2009), atualmente os fins desejados estão no campo da aparência, da imagem. Trata-se da bioascese² ou da ascese intramundana³ no campo do *fitness* (MATTOS, 2008, 2009a, 2009b).

O que estamos chamando de “suplementos alimentares” nesse artigo era chamado pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA, 2008) de “alimentos para praticantes de atividade física”. Em seguida, a ANVISA modificou o nome para “alimentos para atletas”, pois segundo a própria agência esses suplementos devem ser consumidos apenas por pessoas que pratiquem exercício físico de alta intensidade. A ANVISA afirma que pessoas que praticam atividade física para promoção da saúde, recreação ou estética não devem consumir essas substâncias. A literatura é rica em estudos sobre utilização de creatina (BENZI, CECI, 2001; BIZZARINI, DE ANGELIS, 2004; JÄGER *et al.*, 2011; KREIDER, 2003), L-arginina (ÁLVARES *et al.*, 2011), sem mencionar os inúmeros estudos sobre anabolizantes (ALLAHVERDIPOUR *et al.*, 2012; BAKER *et al.*, 2006; HAKANSON *et al.*, 2012; HILDEBRANT *et al.*, 2012; LEIFMAN *et al.*, 2012; LINDSTRÖM *et al.*, 1990; NORDSTRÖM *et al.*, 2012; ROGOL, 2011).

Os anabolizantes são hormônios sintéticos responsáveis por inúmeras funções orgânicas, dentre elas o crescimento tecidual muscular (FINESCHI, 2011; HALLBERG, 2011; LIPPI *et al.*, 2011; MILLS *et al.*, 2011; OBERLANDER *et al.*, 2011; PERLS, 2009; VAN AMSTERDAM *et al.*, 2010).

Por que os frequentadores de academia utilizam tanto esses suplementos ou medicamentos/fármacos? Essa pergunta é respondida de diversas maneiras, conforme as áreas

² Bioascese é o desenvolvimento do sujeito num meio social dominante ou alternativo com a intenção de inaugurar uma nova subjetividade com base na forma corporal. A nova subjetividade e, por conseguinte, identidade é construída a partir a forma física e dos padrões estéticos hegemônicos. Enquanto que no ascetismo da Antiguidade a identidade desejada pelas práticas de si representava uma forma de resistência cultural, uma vontade de demarcação, de singularidade, de alteridade, nós encontramos na maioria das práticas contemporâneas uma vontade de uniformidade, de adaptação a uma norma e de constituição de modos de existência conformistas e narcisistas visando o corpo perfeito (ANDRIEU, 2008; ORTEGA, 2008; HARPHAM, 1987).

³ Ascetismo é um conjunto de comportamentos restritivos distintos em diferentes períodos históricos e zonas geográficas particulares. Ascetismo intramundano é um termo utilizado por Max Weber (2004) para referir-se a ascese pelo trabalho na constituição de um *ethos* protestante, em especial, calvinista. O trabalho aparece como o fundamento de toda a vida, constituindo uma virtude e um dos caminhos para a salvação, e a profissão passa a ser vista como vocação, enquanto a preguiça como algo mau. Sabino e Luz (2007) utilizam o mesmo termo de Weber para exemplificar o tipo ideal de ascese que existe nas academias de musculação, nas quais os sujeitos constroem o corpo de maneira ascética, rigorosa, sacrificial esperando obter lucros imediatos na carne e não transcendentais.

de conhecimento, disciplinas e conceitos utilizados para tal. Iriart e Andrade (2002) concluíram que o consumo dos anabolizantes à luz do contexto sociocultural e das condições psicossociais está relacionado com a construção da identidade através de um corpo musculoso que pode, inclusive, influenciar o uso instrumental-laboral desse próprio corpo. Em academias de musculação de Aracaju (SE), Santos *et al.* (2006) concluíram que os usuários de anabolizantes os consideram uma “droga prejudicial ao organismo”, mas que vale a pena em virtude dos rápidos resultados na forma corporal.

Em texto recente Sabino *et al.* (2010), analisam os significados culturais da alimentação de frequentadores de academias e afirmam que há uma racionalização do gosto e um desencantamento, no sentido weberiano, do ato coletivo de comer. Isto porque os sentidos e significados atribuídos aos suplementos alimentares são efeitos da burocratização alimentar na sistemática das ações racionais com relação a fins. Isto é, a alimentação torna-se cada vez mais racionalizada e burocratizada com o objetivo de contribuir para o cálculo geral dos ganhos de massa magra e redução da porcentagem de gordura. A imagem corporal⁴ do "marombeiro (a)" fica reduzida a um modelo hegemônico de corpo "sarado", "definido" e, no discurso dos mesmos, "trabalhado".

Não podemos deixar de mencionar a influência (porém não determinação) da mídia na difusão de modelos hegemônicos de corpo e de saúde. Goetz *et al.* (2008) investigaram as representações sociais do corpo veiculadas pela mídia impressa em revistas de circulação nacional, tais como *Boa Forma e Estilo e Saúde* entre 2005 e 2006. As revistas *Nova*, *Marie Claire* e *Capricho* também são citadas pelos autores, porém não analisadas. Andreoletti *et al.* (2001) ressaltam que a confiança em alguém está relacionada com a aparência física. Mulheres que não se enquadram nos padrões de beleza – difundidos pela mídia – são mais estigmatizadas no cotidiano, afirma Feingold (1990).

No entanto, é preciso deixar claro que as ações de prevenção contra o uso indiscriminado de suplementos alimentares não devem ser construídas sobre uma representação normativa da ordem social. A ideia de que existiria uma ordem biossocial prévia e que nós deveríamos buscar normalizar os indivíduos para que se conformassem a essas regras pré-existentes deve ser abandonada ainda que essa ordem social seja estabelecida

⁴ Imagem Corporal é a imagem que o sujeito tem de seu corpo na sua relação com os outros. A autopercepção da estatura, massa corporal, dos segmentos e formas corporais afetam o modo como nos comparamos aos outros e, por conseguinte, como construímos nossa imagem. O processo de formação da imagem corporal pode ser influenciado pelo sexo, idade, meios de comunicação, crenças, valores e atitudes (DAMASCENO *et al.*, 2005; GUÉRICOLAS, 1998; FRIEDMAN *et al.*, 2002; SYNNOTT, 1993).

pela comunidade médica. Sabemos que a medicina ocidental científica (biomedicina) está inserida num contexto de relações de poder e saber que produz discursos e práticas normativas (FOUCAULT, 1976, 1989, 1997, 1999, 2003a, 2003b, 2004).

Longe de pretender restringir as atitudes dos *marombeiros* e *marombeiras* de academias com comportamentos definidos *a priori*, reconhecemos que o efeito de suplementos e anabolizantes tem relação com a crença dos usuários em sua eficácia. Eficácia Simbólica na perspectiva estruturalista é uma crença compartilhada *a priori* mobilizada na coletividade para exercer um fim (LÉVI-STRAUSS, 1958).

O objetivo desse artigo é fazer uma análise predominantemente socioantropológica sobre a eficácia simbólica dos suplementos alimentares e anabolizantes no contexto cultural das academias de ginástica e musculação. Tal eficácia simbólica é comumente chamada de efeito placebo.

O que é o efeito placebo?

Para Bert (2004), somente no final do século XVIII a palavra placebo ganha o domínio médico, antes restrita ao domínio religioso ou ao senso comum. Nos EUA, em 1811, o dicionário médico Hooper dava como definição de placebo “o nome dado a qualquer medicamento prescrito para agradar o paciente, e não para curá-lo”. Se a palavra era novidade no domínio médico, a prática, ao contrário, era antiga. Numerosos médicos prescreviam substância inertes e isso não representava nenhum problema, pois, durante séculos, não se preocupou em provar cientificamente a eficácia de um medicamento (CAMARGO JÚNIOR, 2005; GUEDES *et al.*, 2006;).

Bert (2004) afirma que a primeira demonstração da eficácia de um remédio é devida a um médico inglês James Lind. Em 1747, ele provou que poderíamos prevenir e curar o escorbuto através da introdução de laranjas e limões na dieta dos marinheiros ingleses. Porém somente no século XX surgiram as avaliações comparativas entre medicamentos. Havia um efeito terapêutico difícil de ser explicado mediante a utilização de substâncias consideradas ineficazes. É o que chamamos de “efeito placebo”. Assim, para avaliar adequadamente um medicamento, ele deveria ser comparado a um pseudomedicamento (uma substância inócua). O medicamento deveria ser testado para provar que exerce um efeito positivo/terapêutico superior ao placebo.

O interesse crescente pelo efeito placebo pode ser expresso em números de publicações em revistas científicas mais antigas: duas publicações entre 1785 e 1933; quinze

entre 1945 e 1952; oitenta e seis entre 1960 e 2002, sendo mais da metade após 1990 (BERT, 2004). Uma busca no Pubmed nos permite encontrar inúmeros artigos discutindo teórica e conceitualmente o efeito placebo. Colloca e Miller (2011) tentam fazer essa discussão em um texto bem recente. Nuhn et al. (2010) fizeram uma relação entre o efeito placebo e a homeopatia. No campo do esporte, a discussão também é relevante, tal como fazem Beedie e Foad (2009).

O primeiro campo a estudar o placebo foi o da dor. Bert (2004) afirma que, em 1955, um médico americano, Henry Beecher, publicou *no The Journal of the American Medical Association (JAMA)* uma meta-análise de 15 estudos compreendendo diversas patologias. Seus resultados apontaram que o placebo é eficaz em 35,2% dos casos, chegando até a 86% em alguns estudos. O efeito placebo relacionava-se com diminuição da pressão arterial, das taxas de colesterol, das verrugas, aumento da concentração de glóbulos brancos, broncodilatação em asmáticos, normalização da glicemia de diabéticos, melhora do estado de saúde de pacientes com Parkinson. Há até casos de cirurgias placebo. Para Aulas (2005), a psicologia também se interessou pelo placebo, assim como a medicina. Estava em questão o sugestionamento baseado na crença e no laço entre um paciente e seu médico.

Contudo, como explicar o efeito placebo? Evidentemente existem muitos fatores e não apenas um para explicá-lo. Poderíamos, para ser mais coerente, afirmar que existem interpretações e não explicações para o efeito placebo. A interpretação mais comum é que o efeito placebo é um efeito psicológico. Trata-se de um condicionamento. Desde então, todo comprimido apresentado como um medicamento desencadeia uma resposta condicionada de “bem-estar”, especialmente quando a expectativa do paciente é reforçada pela convicção do médico. A hipótese dos defensores dessa interpretação é que a expectativa do bem-estar causado pelo efeito placebo exerceria alguma estimulação no sistema imunológico.

O efeito placebo segundo a socioantropologia

Sabe-se que o alimento, além de necessidade biológica, está contido num sistema de sentidos e significados políticos, religiosos, éticos e estéticos. Os apetites, distintos da fome, expressam os variados desejos humanos cuja satisfação não se restringe ao trajeto do alimento do prato à boca, mas se materializam em hábitos, costumes, tradições, rituais, etiquetas - enfim, em cultura (SABINO *et al.*, 2010).

Fischler (2003) ressalta que os pesquisadores e agentes da saúde pública convocam cada vez mais as ciências humanas na esperança de que elas possam ajudar a tornar mais

eficaz a comunicação com o público, na tentativa de modificar as práticas alimentares da população. Porém as abordagens antropológicas, históricas, sociológicas e psicológicas, em geral, decepcionaram as expectativas normatizantes da saúde pública. As práticas alimentares, como mostram as ciências humanas, não são a soma de escolhas individuais mais ou menos esclarecidas e racionais, dependentes unicamente da vontade do sujeito.

Nas últimas décadas tem crescido o número de autores que se dedicam a estudar as práticas corporais e alimentares na cultura contemporânea tematizando o fitness. Investiga-se, a partir das academias de musculação, quais sentidos e significados os atores sociais atribuem aos seus corpos, sua saúde, alimentação, enfim, o *ethos*⁵ produzido cotidianamente no *campo*⁶ do *fitness*. Bernad Andrieu (2008, 2009), Gilbert Andrieu (1992), David Le Breton (1992, 1995, 2002, 2009), Nathalie Dumet (2009), Pierre Arnaud (1991), Georges Vigarello (1999) são alguns desses autores.

Assim, vamos retomar o texto de Lévi-Strauss intitulado *Le Sorcier et sa magie* publicado primeiramente em 1949. Lévi-Strauss (1958) jogará luz sobre alguns aspectos que são fundamentais para compreendermos a adesão coletiva aos suplementos alimentares no campo do *fitness*. As etnografias⁷ têm evidenciado como os mecanismos psico-fisiológicos - numa eficácia simbólica - estão intimamente relacionados com casos de morte por conjuro ou enfeitiçamento. Um indivíduo, consciente de ser objeto de um malefício, é intimamente persuadido, pelas mais solenes tradições de seu grupo, de que está condenado; parentes e amigos partilham desta certeza: o grupo social fortalece essa crença.

Desde então, a comunidade se retrai; afasta-se do maldito, conduz-se a seu respeito como se fosse não apenas já morto, mas fonte de perigo para seu círculo. Em cada ocasião e por todas as suas condutas, o corpo social sugere a morte à vítima, que não pretende mais escapar àquilo que ela considera como seu destino. Privado de todos os seus elos familiares e sociais, excluído de todas as funções e atividades pelas quais o indivíduo tomava consciência

⁵ A palavra *ethos* é oriunda do grego e pode significar hábito (*ethos*) ou costume/caráter (*éthos*). Essa palavra deu origem a outra palavra grega *héxis* e futuramente a palavra latina *habitus*. Quando utilizamos a palavra *ethos* no texto estamos nos referindo ao uso empregado por Max Weber (2004).

⁶ Estamos utilizando a palavra “campo” no sentido atribuído por Bourdieu. Campo é uma categoria analítica que diz respeito a microcosmos sociais, nos quais determinados bens simbólicos são produzidos, consumidos, classificados e hierarquizados por agentes de conservação e agentes de subversão.

⁷ Etnografia é um instrumento de pesquisa caracterizado por imersão e observação em certos grupos culturais. As primeiras etnografias surgiram a partir do contato dos europeus com povos africanos, latino-americanos e asiáticos. Desenvolveu-se na antropologia e, posteriormente, na sociologia. Atualmente a área da saúde incorporou a etnografia como um dos principais métodos de pesquisa. Alguns autores clássicos da etnografia são Douglas (1984), Evans-Pritchard (2005), Geertz (1989), Malinowski (1976), Mead (1988), Radcliffe-Brown (1972), Wacquant (2002).

de si mesmo, o enfeitado cede à ação do intenso terror que experimenta, da retirada súbita e total dos múltiplos sistemas de referência fornecidos pelo grupo. A integridade física não resiste à dissolução da personalidade social (LÉVI-STRAUSS, 1958). Mauss (2003) já afirmara que pessoas morrem por questões coletivas, tais como os sujeitos das tribos da Austrália e Nova Zelândia.

A integridade física não resiste aos efeitos da coletividade. O sujeito que chega às academias de musculação considerado *tipo comum*, na linguagem de Sabino e Luz (2007), é aquele desprovido de massa muscular significativa. Esse sujeito, para se integrar na comunidade, na coletividade, precisa construir sua identidade, ou melhor, bioidentidade, a partir de uma ética que hierarquiza as relações sociais com base na forma corporal. Assim, o consumo de suplementos e até mesmo de esteróides anabolizantes androgênicos, junto aos conhecimentos práticos de exercícios são utilizados como meios para construir seu corpo. O que estamos afirmando é que muitos sujeitos que estão *malhando* nas academias não resistem à coerção social existente naquele campo e para manter a integridade física aderem aos rituais do grupo social ao qual pertencem.

Grande parte dos estudos contemporâneos afirma que o corpo se encontra no centro dos processos de construção das identidades modernas. O corpo aparece num discurso difundido pela mídia que é sempre um discurso normativo, de higiene, da doença e da saúde fundamentando-se numa suposta legitimidade médica. Tal discurso não é inédito, visto que os saberes higienistas e eugenistas datam do século XVIII-XIX (DARIDO, 2008 ; FOUCAULT, 1989, 1997, 2003b).

Nesse contexto, a categoria biosubjetividade (ou bioidentidade), analisada principalmente por Andrieu (2008), tem recebido destaque nas pesquisas sobre o corpo. A biosubjetividade é a característica contemporânea de não mais pensar a independência mental em relação ao corpo biológico, mas tornar o próprio corpo a matriz da identidade. Para Ortega (2008) a bioidentidade se fundamenta na bioascese, isto é, o *eu* só existe para cuidar do corpo. A subjetividade e a interioridade do indivíduo são deslocadas para o corpo. A aparência se tornou a própria essência.

Da mesma forma que para Lévi-Strauss (1958) não há razão para duvidar da eficácia de certas práticas mágicas, nós estamos convencidos de que a eficácia simbólica se estabelece a partir do uso de suplementos alimentares nas academias de musculação, independentemente

da comprovação científica⁸ dos efeitos dos suplementos sobre o rendimento físico-esportivo. A eficácia da magia implica na crença da magia e esta se apresenta sob três aspectos complementares:

- a) a crença do feiticeiro na eficácia de suas técnicas;
- b) a crença do doente que ele cura, ou da vítima que ele persegue, no poder do feiticeiro;
- c) a confiança e as exigências da opinião coletiva, que formam a cada instante uma espécie de campo de gravitação no seio no qual se definem e se situam as relações entre o feiticeiro e aqueles que ele enfeitiça.

Nas academias de musculação, ocorre fenômeno antropológico semelhante. O sujeito precisa crer que o suplemento provoca o efeito desejado (por exemplo: a creatina contribui para o aumento de massa muscular) e ter confiança no colega que dispõe das informações e do senso prático sobre o suplemento (é o sujeito que já faz uso do suplemento há bastante tempo que divulga seus efeitos maximizadores da performance). É essa confiança e mais as exigências coletivas do campo do *fitness* que produzem discursos e práticas elaborando um imaginário social em torno da biosubjetividade, no qual é preciso utilizar os suplementos alimentares para construir o corpo desejado. A frase “quem cresce natural é planta” é comum nesses locais.

Dortier (2008) ressalta a existência de uma *tiranía da beleza*, pois a aparência corporal tornou-se uma forma de sedução social. Pesquisas, citadas pelo autor, indicam que um gerente que recruta uma secretária não escapa da influência do capital corporal. Um salão de cabeleireiro ou uma loja de roupas prefere que a marca da empresa esteja associada a trabalhadores que sejam belos. Para Proia (2007), o uso de substâncias para desenvolvimento de massa muscular não diz respeito diretamente ao desempenho físico-motor, mas à aparência corporal. O desejo é orientado em direção a mudança na musculatura. A hipertrofia muscular torna-se a pedra angular da identidade. O corpo se torna o lugar de exercício privilegiado do domínio e do conhecimento de si numa vontade de reforço narcísico, como se cada centímetro de músculo ganho estivesse diretamente sendo transportado para o registro da confiança.

Investigar as motivações, representações e intenções de usuários de academias que utilizam suplementos e anabolizantes nos leva a produzir uma antropologia da aparência

⁸ Comprovação científica não garante a utilização ou inutilização dos suplementos alimentares e dos esteróides, visto que a própria ciência é discurso e se modifica continuamente, sendo incapaz de estabelecer uma verdade universal e fixa sobre seus próprios objetos de estudo. Bruno Latour (2004) chega a afirmar que a ciência está repleta de retórica, dramatizando e convencendo-nos de seu próprio valor supostamente verdadeiro.

Rev. ARQUIVOS em MOVIMENTO, Rio de Janeiro, v.9, n.2, p.67-84, jul/dez.2013

(EHRENBERG, 1991). Os usuários de academia, construtores de uma fortaleza muscular portam uma inquietação permanente centrada no corpo que deve ser modificado, revelando aqui um investimento que cristaliza uma não-aceitação do próprio corpo, um mal-estar em torno da experiência corporal, afirma Proia (2007).

A paciência é inexistente; o objetivo é aumentar a massa muscular o mais rápido possível. A insatisfação da experiência estética é frequentemente vivida como uma frustração insuportável, um desamparo, uma angústia perante o outro. Para Proia (2007), o sujeito torna-se assujeitado pelos efeitos dos produtos que ele ingere. Apesar dos efeitos colaterais e do efeito placebo, as substâncias, ainda que ilícitas (no caso dos esteróides anabolizantes androgênicos), são utilizadas porque sempre produzem algum efeito, nem que seja simbólico.

Assim, realizaremos uma aproximação com o texto de Lévi-Strauss sobre a eficácia simbólica do xamã para compreender a eficácia dos suplementos num universo regido por confiança e fé de que esses mesmos suplementos podem ajudar a construir as formas corporais tão almejadas.

Lévi-Strauss (1958) narra a história de um Quesalid que se tornou um xamã. Vejamos como esse relato etnográfico se aproxima de nosso estudo com suplementos em academias. Trata-se de um fragmento de autobiografia indígena, recolhido em língua Kwakiutl (da região de Vancouver no Canadá) por Franz Boas.

Quesalid não acreditava no poder dos xamãs e impelido pela curiosidade de descobrir fraudes, e pelo desejo de desmascará-los, passou a frequentar uma escola de formação de xamãs. Suas primeiras lições foram: conhecimentos empíricos, a partir dos quais aprendia a arte de fingir o desfalecimento, a simulação de crises nervosas, o aprendizado de encantamentos, técnicas para fazer vomitar. Aprendeu o uso de um pequeno tufo de penugem que o xamã dissimula num canto de sua boca para expectorá-lo todo ensanguentado no momento oportuno.

Quesalid passou a ser conhecido por diversos xamãs. E assim, um dia foi convocado pela família de um doente que com ele sonhara como seu salvador. Este tratamento foi um sucesso estrondoso. E ele passou a ser conhecido, desde este momento, como um “grande xamã”. Mas Quesalid não perde seu espírito crítico. Interpretava seu próprio êxito como efeito de sugestões psicológicas, porque o doente acreditava firmemente no sonho que tivera com ele. Seu método produzia resultados, mesmo ele mesmo próprio não acreditando no que fazia. Ele encontrou práticas terapêuticas mais falsas do que a dele, mais desonestas.

Para Lévi-Strauss (1958), a cura só era possível porque havia dois elementos essenciais: primeiro, a convicção de que os estados patológicos têm uma causa e que esta pode ser atingida; segundo, um sistema de interpretação, no qual a invenção pessoal desempenha um grande papel e ordena as diferentes fases do mal, desde o diagnóstico até a cura. Da mesma forma, no *fitness* o uso de substâncias precisa estar inserido num sistema de interpretação das substâncias químicas no corpo humano. A ação dos suplementos e dos anabolizantes é descrita nos mínimos detalhes pelos marombeiros de academia, ainda que o uso da ciência esteja misturado por senso comum e senso prático.

Para que os procedimentos funcionassem com os doentes, as pessoas em volta precisavam participar da cura, pois uma adesão coletiva fortalece a crença na cura. Da mesma forma, o compartilhamento de informações e de uso de suplementos alimentares contribui para que um conjunto de discursos e práticas em torno dos suplementos e treinamentos possa ser produzido. Sem o outro que reforça, corrige, ajuda, orienta não há ação eficaz dos anabolizantes. O uso dessas substâncias é relacional.

Novamente é preciso ressaltar que o conhecimento dos efeitos deletérios não se traduz necessariamente em prevenção e cuidado com a utilização de suplementos alimentares e esteróides anabolizantes, pois cada grupo social tem discursos sobre saúde, doença e corpo que correspondem à coerência de sua visão de mundo, de corpo e de saúde. O conceito de doença se constrói na relação entre indivíduos e a sociedade.

Os usuários de anabolizantes não levam em consideração os efeitos colaterais desses fármacos porque acreditam que os problemas acontecerão sempre com o *outro*. O *eu* está livre, salvaguardado de ginecomastia, câncer, diabetes, dislipidemias, entre outros. O outro é aquele que, ao mesmo tempo, apoia e estimula o uso dessas drogas, como pode sofrer alguma consequência negativa em sua saúde.

Lévi-Strauss (1958) afirma que Quesalid não se tornou um grande feiticeiro porque curava seus doentes: ele curava seus doentes porque tinha se tornado um grande feiticeiro. Somos, pois conduzidos ao pólo coletivo, isto é, a eficácia simbólica que tem efeito sobre a coletividade. É de fato, na atitude do grupo, bem mais do que no ritmo dos reveses e dos sucessos, que é necessário procurar a verdadeira razão da derrocada dos rivais de Quesalid.

Segundo Mead (1988), cada cultura cria de modo distinto a tessitura social em que o espírito humano pode enredar-se com segurança e compreensão, classificando, recompondo e rejeitando fios na tradição histórica que ele compartilha com vários povos vizinhos, inclinando cada indivíduo nascido dentro dela a um tipo de comportamento. Os siberianos,

diz Mead, elevaram uma pessoa anormal a um lugar socialmente importante (xamã), basearam-se num desvio humano que nós desaprovamos ou caso se tornasse importuno, encerraríamos numa prisão. Da mesma forma, nas academias, o indivíduo com grande quantidade de massa muscular e mínima adiposidade, outrora considerado anormal ou desviante, é considerado o símbolo a ser seguido. É ele que detém o capital simbólico no campo do *fitness* oriundo do capital cultural.

Duret e Roussel (2003) se questionam se estamos imersos ou atravessados por uma cultura narcísica do corpo. Para os autores, o corpo triunfa sobre um modo individualizado, íntimo e despolitizado. A escuta de si e a solicitude autorreferencial não são mais refreadas, porém encorajadas. Trata-se da frequência assídua de um espaço de retomada da forma física e estética, de um treino físico, de uma paixão pela musculação como forma de exploração de si. O chamado “culto ao corpo” inaugura uma nova relação com a esfera privada na qual o hedonismo e a busca do prazer são deveres que se tornam legítimos. Os autores são ainda mais radicais ao afirmarem, a partir de discussões sobre os textos de Lipovetsky, que o lugar deixado vazio pelo fim da transcendência e pela despolitização veio a ser ocupado pelo narcisismo.

Mas esse narcisismo não é exatamente aquele que aparece pela primeira vez nas obras de Freud, como Caso Schreber, Totem e Tabu, Sobre o Narcisismo, entre outros. O narcisismo tratado por Duret e Roussel (2003) não leva as pessoas a esquecer dos outros e a se perder no seu reflexo, tampouco a se isolarem no culto de si. Pelo contrário, os adeptos do *fitness* precisam sempre do olhar de um outro. O reflexo no espelho não está presente para alienar o sujeito dos outros, mas para tornar sua imagem agradável e bela ao outro. A aparência confere uma identidade ao indivíduo dentro do grupo social. Cuidar do corpo é construir uma identidade coletiva.

CONCLUSÃO

Independentemente de os estudos científicos confirmarem ou não a ação benéfica (ou efeitos adversos) de suplementos alimentares e anabolizantes, os frequentadores de academias de musculação tendem a utilizá-los “crendo” em sua eficácia. Muitas vezes essa crença contribui para a permanência nas academias de musculação gerando um sentimento de pertencimento, de comunidade.

Bourdieu (1979) faz uma relação entre o *habitus* e os estilos de vida que convém ser mencionada nessa conclusão, pois o *habitus* como sistema de percepção e apreciação

condiciona os estilos de vida. Não muito diferente, Boltanski (1971, 2004) utiliza a expressão “cultura somática” para se referir às regras que determinam os comportamentos físicos dos agentes sociais. A valorização do corpo como matriz de construção identitária, assim como a valorização dos músculos e da mínima adiposidade, inscrevem-se numa lógica social que ultrapassa a mera individualidade. Há uma reciprocidade nesse consumo de substâncias e fármacos. A alimentação, por mais individualizada que possa ser no mundo chamado pós-moderno, ainda gera reciprocidade, afirma Guidonet (2008).

A eficácia do uso dessas substâncias é chamada de simbólica. Por que simbólica? Porque é produzida pela relação de confiança entre os próprios praticantes. O contexto cultural propicia o incentivo e a motivação para o treinamento árduo e ascético. As práticas têm eficácia porque estão inseridas num conjunto de rituais e tabus do grupo social.

Médicos, nutricionistas e profissionais de educação física falham em suas argumentações ditas “científicas” porque desconsideram ou ignoram que a dimensão simbólica da existência humana influencia nossas condutas e comportamentos. Os estudos de Luz (2005) corroboram com o fato de que sentidos e significados culturais levam os sujeitos a escolher certas práticas corporais. Nesse sentido, os usuários dessas suplementos e anabolizantes afirmam sua eficácia não por terem dados objetivos de composição corporal ou de desempenho físico-esportivo, mas pela percepção subjetiva conhecida por nós como efeito placebo.

REFERÊNCIAS

AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA. **Alimento para atletas:** Anvisa propõe regulamentação. 14 nov. 2008. Disponível em: <http://www.anvisa.gov.br/divulga/noticias/2008/141108.htm> Acesso em: 26 maio 2011.

ALLAHVERDIPOUR, H.; JALILLIAN, F.; SHAGHAGHI, A. Vulnerability and the intention to anabolic steroids use among Iranian gym users: an application of the theory of planned behavior. **Substance Use & Misuse**, v. 47, n. 3, p. 309-317, Feb. 2012.

ÁLVARES, T.S.; MEIRELLES, C.M.; BHAMBHANI, Y.N.; PASCHOALIN, V.M.; GOMES, P.S. L-Arginine as a potential ergogenic aid in healthy subjects. **Sports Medicine**, v. 41, n. 3, p. 233-248, mar. 2011.

ANDREOLETTI, C.; ZEBROWTIZ, L.A.; LACHMAN, M.E. Physical Appearance and Controle Beliefs in Young, Middle-Aged, and Older Adults. **Personality and Social Psychology Bulletin**, v. 27, n. 8, p. 969-981, 2001.

ANDRIEU, B. Biosubjectivité. In: ANDRIEU, B.; BOETSCH, G. (Org.) **Dictionnaire du Corps**. Paris: CNRS, 2008.

_____. Trop de corps. In: GASPARD, J-L.; DOUCET, C. (Orgs.) **Pratiques et usages du corps dans notre modernité**. Toulouse: Érès, 2009.

ANDRIEU, G. **Force et Beauté**. Bordeaux: Presses Universitaires de Bordeaux, 1992.

ARNAUD, P. **Le militaire, l'écolier, le gymnaste**: naissance de l'éducation physique en France (1869-1889). Lyon: Presses Universitaires de Lyon, 1991.

AULAS, J-J. L'effet placebo reste largement mystérieux. **Sciences Humaines**, n. 48 (La santé, un enjeu de société), mars/avril/mai 2005.

BAKER, J.S.; GRAHAM, M.R.; DAVIER, B. Steroid and prescription medicine abuse in the health and fitness community: A regional study. **European Journal of Internal Medicine**, v. 17, n. 7, p. 479-484, Nov. 2006.

BEEDIE, C.J.; FOAD, A.J. The placebo effect in sports performance: a brief review. **Sports Medicine**, v. 39, n. 4, p. 313-329, 2009.

BENZI, G.; CECI, A. Creatine as nutritional supplementation and medicinal product. **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 41, n. 1, p. 1-10, mar. 2001.

BERT, C. L'effet placebo. **Sciences Humaines**, n. 149 (Les nouveaux visages de la croyance), mai 2004.

BIZZARINI, E.; DE ANGELIS, L. Is the use of oral creatine supplementation safe? **Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**, v. 44, n. 4, p. 411- 416, dec. 2004.

BOLTANSKI, L. **As classes sociais e o corpo**. 4 ed. São Paulo: Paz e Terra, 2004.

_____. Les usages sociaux du corps, **Annales E.S.C**, n. 26, v. 1, p. 205-233, 1971.

BOURDIEU, P. **La distinction**: critique sociale du jugement. Paris: Ed. de Minuit, 1979. (Col. Le Sens Commun).

_____. **Os usos sociais da ciência**: por uma sociologia clínica do campo científico. Tradução de Denice Barbara Catani. São Paulo: UNESP, 2004.

CAMARGO JÚNIOR, K.R. A Biomedicina. **PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15 (suplemento), p. 177-201, 2005.

COLLOCA, L.; MILLER, F.G. How placebo responses are formed: a learning perspective. **Philosophical Transactions of the Royal Society of London**, v. 27, n. 366, p. 1859-1869, 2011.

DAMASCENO, V.O.; LIMA, J.R.P.; VIANNA, J.M.; VIANNA, V.R.A.; NOVAES, J.S. Tipo Físico Ideal e Satisfação com a Imagem Corporal de Praticantes de Caminhada. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, Niterói, v. 11, n. 3, p. 181-186, 2005.

Rev. ARQUIVOS em MOVIMENTO, Rio de Janeiro, v.9, n.2, p.67-84, jul/dez.2013

DARIDO, S.C. **Educação Física na escola: questões e reflexões**. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2008.

DORTIER, J-F. La tyrannie de la beauté. **Sciences Humaines**, n. 195 (Le corps sous controle), jul. 2008.

DOUGLAS, M. **Purity and Danger: An Analysis of the Concepts of Pollution and Taboo**. New York: Routledge, 1984.

DUMET, N. Le corps obese: paradigme clinique des psychopathologies contemporaines. In: GASPARD, J-L.; DOUCET, C. (Orgs.) **Pratiques et usages du corps dans notre modernité**. Toulouse: Érès, 2009.

DURET, P.; ROUSSEL, P. **Le corps et ses sociologies**. Paris: Nathan, 2003.

EHRENBERG, A. **Le culte de la performance**. Paris: Calmann-Lévy, 1991.

EVANS-PRITCHARD, E.E. Algumas reminiscências e reflexões sobre o trabalho de campo. In: EVANS-PRITCHARD, E.E. **Bruxaria, Oráculos e Magia entre os Azande**. Tradução de Eduardo Viveiros de Castro. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2005.

FEINGOLD, A. Gender differences in effects of physical attractiveness on romantic attraction: A comparison across five research paradigms. **Journal of Personality and Social Psychology**, v. 39, p. 981-993, 1990.

FINESCHI, V. Anabolic Androgenic Steroids (AAS) as Doping Agents: Chemical Structures, Metabolism, Cellular Responses, Physiological and Pathological Effects. **Mini Reviews in Medical Chemistry**, v. 11, n. 5, p. 359-361, may 2011.

FISCHLER, C. Le Paradoxe de l'abondance. **Sciences Humaines**, n. 135 (Manger, une pratique culturelle), fév. 2003.

FOUCAULT, M. **Histoire de la folie a l'age classique**. Paris: Gallimard, 1976.

_____. **Il Fault Défendre la Société**. Paris: Seuil, 1997.

_____. **Le pouvoir psychiatrique**. Paris: Gallimard, 2003a.

_____. **Naissance de la clinique**. Paris: PUF, 2003b.

_____. **Naissance de la biopolitique**. Paris: Gallimard, 2004.

_____. **Les anormaux**. Paris: Seuil, 1999.

_____. **Résumé des cours (1970-1982)**. Paris: Julliard, 1989.

FRIEDMAN, K.L.; REICHMANN, S.K.; COSTANZO, P.R.; MUSANTE, G.J. Body Image Partially Mediates the Relationship between Obesity and Psychological Distress. **Obesity Research**, v. 10, 33-41, 2002

GEERTZ, C. **A interpretação das culturas**. Rio de Janeiro: LTC, 1989.

GOETZ, E.V.; CAMARGO, B.V.; BERTOLDO, R.B.; JUSTO, A.M. Representação Social do Corpo na Mídia Impressa. **Psicologia & Sociedade**, v. 20, n. 2, p. 226-236, 2008.

GUEDES, C.R.; NOGUEIRA, M.I.; CAMARGO JÚNIOR, K.R. A subjetividade como anomalia: contribuições epistemológicas para a crítica do modelo biomédico. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 11, n. 4, p. 1093-1103, 2006.

GUÉRICOLAS, P. Le nouveau culte des apparences: sois belle et battante. **Gazette des Femmes**, v. 20, n. 1, p. 19-32, maio./jun. 1998.

GUIDONET, A. La réciprocité comme stratégie. **Anthropology of Food**, v. 6, sep. 2008.

HALLBERG, M. Impact of anabolic androgenic steroids on neuropeptide systems. **Mini Reviews in Medical Chemistry**, v. 11, n. 5, p. 399-408, may 2011.

HAKANSSON, A.; MICKELSSON, K.; WALLIN, C.; BERGLUND, M. Anabolic androgenic steroids in the general population: user characteristics and associations with substance use. **European Addiction Research**, v. 18, n. 2, p. 83-90, 2012.

HARPHAM, G. **The ascetic imperative in culture and criticism**. Chicago and London: University of Chicago Press, 1987.

HILDEBRANDT, T.; HARTY, S.; LANGENBUCHER, J.W. Fitness Supplements as a Gateway Substance for Anabolic-Androgenic Steroid Use. **Psychology of addictive behaviors: Journal of the Society of Psychologists in Addictive Behaviors**, Apr. 2012.

IRIART, J.G.B.; ANDRADE, T.M. Musculação e uso de esteróides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 5, p. 1379-1387, set./out. 2002.

JÄGER, R.; PURPURA, M.; SHAO, A.; INOUE, T.; KREIDER, R.B. Analysis of the efficacy, safety, and regulatory status of novel forms of creatine. **Amino Acids**, v. 40, n. 5, p. 1369-1383, may 2011.

JOURNET, N. Lévi-Strauss en dix mots-clés. **Sciences Humaines**, n. 8 (Comprendre Claude Lévi-Strauss), dez. 2008.

KREIDER, R.B. Effects of creatine supplementation on performance and training adaptations. **Molecular and Cellular Biochemistry**, v. 244, n. 1-2, p. 89-94, feb. 2003.

LATOUR, B. **Políticas da natureza**: como fazer ciência na democracia. Tradução de Carlos Aurélio Mota de Souza. Bauru: EDUSC, 2004.

_____. Por uma antropologia do centro. **MANA**, v. 10, n. 2, p. 397-414, 2004.

LE BRETON, D. **Antropología del Cuerpo y Modernidad**. Buenos Aires: Nueva Vision, 2002. (Cultura y Sociedad).

_____. **Anthropologie de La Douleur**. Paris: Métailié, 1995.

_____. **La Sociologie du Corps**. Paris: PUF, 1992.

_____. Adieu au corps, multiplication des corps, biffures du corps. In: GASPARD, J-L.; DOUCET, C. (Orgs.) **Pratiques et usages du corps dans notre modernité**. Toulouse: Érès, 2009.

LEIFMAN, H. REHNMAN, C.; SJÖBLOM, E.; HOLGERSSON, S. Anabolic androgenic steroids--use and correlates among gym users--an assessment study using questionnaires and observations at gyms in the Stockholm region. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 8, n. 7, p. 2656-2674, 2011.

LÉVI-STRAUSS, C. Le Sorcier et sa magie. In: LÉVI-STRAUSS, C. **Anthropologie structurale**. Paris: Plon, 1958.

LINDSTRÖM, M.; NILSSON, A.L.; KATZMAN, P.L.; JANZON, L.; DYMLING, J.F. Use of anabolic-androgenic steroids among body builders--frequency and attitudes. **Journal of Internal Medicine**, v. 227, n. 6, p. 407-411, Jun. 1990.

LIPPI, G.; FRANCHINI, M.; BANFI, G. Biochemistry and physiology of anabolic androgenic steroids doping. **Mini Reviews in Medical Chemistry**, v. 11, n. 5, p. 362-373, may 2011.

LUZ, M.T. Cultura Contemporânea e Medicinas Alternativas: Novos Paradigmas em Saúde no Fim do Século XX. **PHYSIS: Revista de Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15 (Suplemento), p. 145-176, 2005.

MACHADO, O.M.R. Qual a relação entre sintoma e sinthoma? **Cadernos de Psicanálise**, v. 20, n. 23, 2004.

MALINOWSKI, B. **Argonautas do Pacífico Ocidental**: um relato do empreendimento e da aventura dos nativos nos Arquipélagos da Nova Guiné Melanésia. São Paulo: Abril Cultural, 1976. (Coleção Os Pensadores).

MAMUS, R.; SANTOS, G. Efeitos bioquímicos da suplementação de carboidratos após uma competição simulada de *Short Duathlon* Terrestre. **Revista Portuguesa de Ciência do Desporto**, v. 6, n. 1, p. 29-37, 2006.

MATTOS, R. S. O Corpo Obeso Estigmatizado no Campo do Fitness. **Série Estudos em Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, n. 224, p. 59-60, 2008.

_____. Práticas Corporais de Saúde na Educação Física: o encontro entre Apolo e Dionísio. **Arquivos em Movimento (Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ)**, Rio de Janeiro, v. 5, n. 2, p. 69-89, jul./dez. 2009a.

_____.; LUZ, M.T. Sobrevivendo ao Estigma da Gordura: um estudo socioantropológico sobre obesidade. **Physis: Revista de Saúde Coletiva**, v. 19, n. 2, p. 489-507, 2009b.

MAUSS, M. Efeito físico no indivíduo da idéia de morte sugerida pela coletividade (Austrália, Nova Zelândia). In: MAUSS, M. **Sociologia e antropologia**. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

MEAD, M. **Sexo e Temperamento**. 3 ed. São Paulo: Perspectiva, 1988.

MILLS, J.D.; BAILES, J.E.; TURNER, R.C.; DODSON, S.C.; SAKAI, J.; MAROON, J.C. Anabolic Steroids and Head Injury. **Neurosurgery**, 19 may 2011.

MOLINERO, O.; MARQUEZ, S. Utilización de suplementos nutricionales en el deporte: riesgos, información y factores conductuales. **Nutrición Hospitalaria**, Madrid, v. 24, n. 2, p. 128-134, 2009.

NORDSTRÖM, A.; HÖGSTRÖM, G.; ERIKSSON, A.; BONNERUD, P.; TEGNER, Y.; MALM, C. Higher muscle mass but lower gynoid fat mass in athletes using anabolic androgenic steroids. **Journal of Strength and Conditioning Research**, v. 26, n. 1, p. 246-250, 2012.

NUHN, T.; LÜDTKE, R.; GERAEDTS, M. Placebo effect sizes in homeopathic compared to conventional drugs - a systematic review of randomised controlled trials. **Homeopathy**, v. 99, n. 1, p. 76-82, jan. 2010.

NUNES, E.D. Sociologia da Saúde: História e Temas. In: CAMPOS, G.W.S. (Org.) **Tratado de Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2006. p. 283-307.

OBERLANDER, J.G.; PORTER, D.M.; PENATTI, C.A.; HENDERSON, L.P. Anabolic androgenic steroid abuse: multiple mechanisms of regulation of gabaergic synapses in neuroendocrine control regions of the rodent forebrain. **Journal of Neuroendocrinology**, 7 may 2011.

ORTEGA, F. Ascèse. In: ANDRIEU, B.; BOETSCH, G. (Org.) **Dictionnaire du Corps**. Paris: CNRS, 2008.

PERLS, T.T. Growth hormone and anabolic steroids: athletes are the tip of the iceberg. **Drug Testing and Analysis**, v. 1, p. 419-125, sep. 2009.

PROIA, S. **La fase obscure de l'élitisme sportif**. Toulouse: Press Universitaires de Mirail, 2007.

RADCLIFFE-BROWN, A.R. **Structure et fonction dans la société primitive**. Paris: Éditions de Minuit, 1972.

ROGOL, A.D. How does an anabolic/androgenic steroid get banned from sport competition? **Endocrinology**, v. 152, n. 12, p. 4473-4474, Dec. 2011.

SABINO, C.; LUZ, M. T.; CARVALHO, M. C. O fim da comida: suplementação alimentar e alimentação entre frequentadores assíduos de academias de musculação e fitness do Rio de Janeiro. **História, Ciências, Saúde- Manguinhos**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 2, p. 343-356, 2010.

SABINO, C.; LUZ, M.T. Ritos da Forma: A construção da identidade fisiculturista em academias de musculação na cidade do Rio de Janeiro. **Arquivos em Movimento (Revista Eletrônica da Escola de Educação Física e Desportos – UFRJ)**, Rio de Janeiro, v. 3, n. 1, p. 51-68, jan./jun. 2007.

SALIBA, J. Le corps et les constructions symboliques. **Socio-Anthropologie** (Médecine et santé : Symboliques des corps), n. 5, 1999.

SANTOS, A.F.; MENDONÇA, P.M.H.; SANTOS, L.A.; SILVA, N.F.; TAVARES, J.K.L. Anabolizantes: conceitos segundo praticantes de musculação em Aracaju (SE). **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 11, n. 2, p. 371-380, 2006.

SYNNOTT, A. **The Body Social: Symbolism, Self and Society**. London and New York: Routledge, 1993.

VAN AMSTERDAM, J.; OPPERHUIZEN, A.; HARTGENS, F. Adverse health effects of anabolic-androgenic steroids. **Regulatory Toxicology and Pharmacology**, v. 57, n. 1, p. 117-123, jun. 2010.

VIGARELLO, G. **Histoire des pratiques de santé: le sain et le malsain depuis le Moyen Âge**. Paris: Seuil, 1999. (Collection Points Histoire).

WACQUANT, L.J.D. **Corps et ame: carnets ethnographiques d' un apprenti boxeur**. Paris: Agone, 2002.

WEBER, M. **L'éthique protestante et l'esprit du capitalisme** Paris: Gallimard, 2004.

Contatos dos Autores: "Rafael da Silva Mattos" profmattos2010@gmail.com	Data de Submissão: 1/11/2011 Data de Aprovação: 12/06/2013
---	---