



**CENTRO UNIVERSITÁRIO SÃO JOSÉ
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

**MIGUEL JOANES LOUZADA
ORIENTADOR CÁTIA MALACHIAS**

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA AQUISIÇÃO DAS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS SECUNDÁRIAS EM HOMENS TRANSGÊNEROS:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

Rio de Janeiro

2022.1

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA AQUISIÇÃO DAS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS SECUNDÁRIAS EM HOMENS TRANSGÊNEROS:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**PHYSICAL EXERCISES FOCUSING ON SECONDARY PHYSICAL
CHARACTERISTICS IN TRANSGENDER MEN**

Miguel Joanes Louzada

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

Cátia Malachias Silva

Prof. Ms. Educação Física

Rio de Janeiro

2022.1

**OS EFEITOS DO TREINAMENTO DE FORÇA NA AQUISIÇÃO DAS
CARACTERÍSTICAS FÍSICAS SECUNDÁRIAS EM HOMENS TRANSGÊNEROS:
UMA REVISÃO DE LITERATURA**

**THE EFFECTS OF STRENGTH TRAINING ON THE ACQUISITION OF
SECONDARY PHYSICAL CHARACTERISTICS IN TRANSGENDER MEN: A
LITERATURE REVIEW**

Miguel Joanes Louzada

Graduando do Curso de Educação Física do Centro Universitário São José.

Cátia Malachias Silva

Prof. Ms. Educação Física

RESUMO

O presente trabalho se propõe a apresentar como os efeitos do treinamento de força, também conhecido popularmente como musculação, podem contribuir para que homens transgêneros possam atingir as características físicas consideradas próprias para a sua identidade de gênero. O principal objetivo consiste em compreender e investigar os tipos de treinamento físico e como esses podem auxiliar homens transgêneros na construção de sua autoimagem. A metodologia de estudo estipulada se procede a partir de referenciais bibliográficos com uma abordagem qualitativa a fim de que se possa preencher possíveis lacunas com base em especialistas que dissertem sobre os assuntos que cabem nessa pesquisa acadêmica de educação física.

Palavras-chave: Homens transgêneros, treinamento de força, autoimagem

ABSTRACT

The present work proposes to present how the effects of strength training, also popularly known as bodybuilding, can help transgender men achieve the physical characteristics considered appropriate for their gender identity. The main objective is to understand and investigate the types of physical training and how they can help transgender men in building their self-image. The study methodology stipulated proceeds from bibliographic references with a qualitative approach in order to fill possible gaps based on specialists who speak about the subjects that fit in this academic research of physical education.

Keywords: Transgender men, strength training, self-image.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	2
1. CONTEXTO SOCIAL E PROCESSOS DISFÓRICOS.....	7
2. TRATAMENTO HORMONAL E INTERVENÇÕES CIRURGICAS.....	9
3.TREINAMENTO FÍSICO E PROTOCOLOS PARA A CONSTRUÇÃO DO BIOTIPO MASCULINO.....	11
4. PAPEL DO TF NA CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM.....	15
CONSIDERAÇÕES FINAIS	16
REFERÊNCIAS.....	17

INTRODUÇÃO

Pessoas transgêneros, no Brasil e no mundo, geralmente, vivem à margem da sociedade sofrendo discriminação, estigma social, exclusão e muitas vezes possuem uma vida traumática devido à dificuldade de conseguirem se incluir normalmente em espaços sociais sem que haja agressões físicas, verbais ou morais por conta de suas identidades de gênero.

No presente trabalho, pretendemos nos ater a um grupo específico dessa categoria, os homens transgêneros. Sabe-se que o homem transgênero é aquele que nasce no corpo feminino e assim sobre ele recaem todas as expectativas sociais, não apenas sua anatomia tem o formato feminino, mas tudo do universo feminino é atribuído, pois até sua cor preferida é imposta mesmo antes de ter consciência, uma vez que é comum a fala popular de que “meninos usam azul e meninas usam rosa”. Então, é possível constatar que padrões são esperados e esses homens transgêneros não se reconhecem muitas vezes na infância, pois se sentem deslocados.

Logo, partindo da premissa de que o grupo referido, como foco da presente pesquisa, é composto por “indivíduos” com características específicas, vale ressaltar que um olhar empático e ao mesmo tempo crítico será necessário para se entender o tema, porém, sem emissão de valores morais e/ou religiosos.

O objetivo geral desta pesquisa é compreender como as ciências da atividade física podem servir como um instrumento de dignidade, auxiliando esse grupo historicamente excluído a exercer o direito de (r) existir e, a partir disso, investigar os tipos e o impacto do treinamento de força na composição corporal e na formação de uma autoimagem positiva do indivíduo transgênero masculino.

É de conhecimento geral que exercícios físicos trazem uma série de benefícios à saúde, sendo alguns casos por prescrição médica, e outros sujeitos atraídos pela estética a fim de que alcancem o corpo “ideal”. Sendo assim, o que dizer de indivíduos cuja visão “diante do espelho” vai muito mais além da estética, visto que é uma questão de identidade. Nesse viés, a musculação é um exercício físico que se encaixa perfeitamente para a construção dessa estrutura física masculina, visto que é um treino que tende a tonificar e definir determinados membros corporais, como peito, ombros, bíceps e tríceps, mais exercitados por homens cis, além de ser a atividade física mais procurada por esses normalmente.

Todavia, cabe ressaltar que a estrutura física pode contribuir positivamente ou negativamente dependendo do quanto esse indivíduo se aproxima ou se afasta do gênero anatômico, o termo utilizado por estes indivíduos é passável (ARAÚJO & THEOPHILO, 2019), ou seja, situação na qual a pessoa mesmo nascendo menina adquire características masculinas como mamas pequenas e voz um pouco mais grossa. Então, ela constrói estereótipos do universo masculino (cabelos, postura ao andar e roupas) que muitas vezes foi disseminado por uma percepção social ou pelo senso comum (BUDGE, 2019).

Quando esses estereótipos são divergentes com a figura que o indivíduo almeja em si, frequentemente, é possível passar por momentos de disforia de gênero, que seria uma recusa em aceitar partes do corpo ou ele por completo, o que pode levar à angústia, depressão e outros distúrbios mentais, com isso estes indivíduos recorrem a tratamentos e procedimentos para mudar a aparência física.

A conquista dessa imagem é, portanto, uma construção do próprio indivíduo, uma necessidade que percorre várias etapas dentro desse processo de autorreconhecimento que consiste em um olhar além do espelho que eles buscam, visto que pretendem enxergar e construir a imagem que almejam.

A partir dessas ponderações, os objetivos específicos consistem em explicitar os detalhes e particularidades da pesquisa, produzindo um desdobramento do objetivo geral. Sendo assim, pretende-se identificar o contexto social em que indivíduos transgêneros estão inseridos, como se dá essa relação com o meio social, família e o universo que o permeia; pesquisar processos disfóricos para compreender como ocorrem e as características que os determinam; analisar o papel do treinamento de força na construção da imagem corporal desejada por homens transgêneros a fim de atingir a passabilidade desejada; avaliar os tipos de treinamento de força, método, assiduidade, planejamento e construção de protocolo a fim de apresentar as possibilidades para construção do biótipo masculino.

A apresentação dos objetivos específicos contribui para a organização estrutural desta empreitada. Assim, cabe destacar que o desenvolvimento dessa pesquisa foi dividido quatro capítulos com assuntos que trarão esclarecimentos pertinentes para a conclusão desta assertiva. No primeiro capítulo, o contexto social e os processos disfóricos serão abordados; no segundo, convém discorrer sobre o tratamento hormonal e as cirurgias de intervenção a fim de que possamos

compreender questões pertinentes ao processo de transição dos homens transgêneros; no terceiro capítulo, tratará sobre o treinamento físico de força e os protocolos para a construção do biotipo masculino; no quarto e último capítulo, versaremos sobre o papel do treinamento físico para construção da autoimagem.

Nossa metodologia de estudo será de modalidade bibliográfica que poderá preencher as lacunas que colocamos em pauta em nosso estudo. Ademais, esse trabalho, sobretudo, terá uma forma de abordagem qualitativa, permitindo compreender a complexidade e os detalhes das informações obtidas; o método utilizado será o dedutivo para chegarmos à conclusão das premissas levantadas de forma lógica; e a pesquisa se configura em explicativa como uma tentativa de conectar as ideias e fatores identificados para compreender as causas e efeitos de determinados fenômenos.

A problematização deste trabalho consiste em aprofundar as considerações levantadas num tema pouco abordado nas pesquisas da área acadêmica de educação física e atrelar tais estudos relacionados ao treinamento físico a um grupo mais estudo no âmbito antropológico.

Portanto, acredita-se que a relevância do presente trabalho consiste principalmente em destacar relevantes pontos bem recorrentes em nossa sociedade, já que se trata de um problema atual, tanto do Brasil, como do restante do mundo, porém pouco abordado nessa linha de pesquisa. Além disso, a perspectiva corresponde a uma contribuição para os estudos remetentes à área de educação física, além de outros estudos acadêmicos no âmbito social que esta pesquisa poderá auxiliar de maneira clara e objetiva a fim de que outras pesquisas tenham êxito em seu trabalho contínuo.

FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Atualmente, não há pesquisas ou combinações de trabalhos acadêmicos consistentes que correlacionem os tipos de treinamento de força (musculação) para a construção da autoimagem de homens transgêneros de forma tão específica. Contudo, a partir de referências bibliográficas que abordem os tipos de treinamentos físicos para a construção de um biotipo do corpo masculino almejado por homens cis, será possível correlacionar como esses treinamentos de força podem auxiliar para a construção da autoimagem de homens transgêneros, uma vez que essa categoria tem como propósito atingir um biotipo corporal que se aproxime o máximo possível com os estereótipos corporais masculinos estipulados pela sociedade.

Certamente, como já foi exposto na introdução dessa empreitada, será preciso aprofundar essa pesquisa com assuntos relativos ao contexto social em que vivem os homens transgêneros e os procedimentos mais efetuados por eles, além de esportes, para que consigam alcançar sua meta. Nesse intuito, cabe ainda investigar como acabam se encontrando psicologicamente para perpassar esses caminhos diante do propósito de se adequarem a uma sociedade com muito julgamento moral e conservador.

Na busca para selecionar as pesquisas adequadas para o desenvolvimento desse tema, os trabalhos preferidos para análises e diretrizes de revisão bibliográfica foram seguidos de maneira sistêmica. Para obter artigos valiosos por pares que se enquadrassem em nosso objetivo, uma eletrônica da literatura publicada entre janeiro de 2010 e março de 2022 foi realizada usando os seguintes mecanismos de busca: Science Direct, Web of Science, Scopus, PubMed e Scielo.

Sendo assim, dentro de cada mecanismo de busca, foram inseridos os seguintes termos de busca: disforia de gênero e transtorno de identidade de gênero, pessoas trans, homens trans, transgênero e transexual, construção do biotipo masculino, história da transexualidade e contexto social, objetivos da autoimagem masculina, cirurgia de redesignação de gênero. Esses termos foram combinados com os seguintes termos relacionados à educação física: atividade física de força, treinamento de força, musculação.

As listas de artigos fornecidos com variados temas surgiram em um número extenso de artigos que se aproximavam dos assuntos almejados. Logo, foi possível

selecionar aqueles trabalhos acadêmicos cujos títulos e assuntos eram de uma perspectiva significativa para uma análise e leitura criteriosa a fim de dar início à redação inicial do desenvolvimento.

A quantidade de artigos designados para fazerem parte da revisão bibliográfica desta assertiva foram exatamente dezesseis. Nesse caminho, foi possível constatar que os autores Araújo e Theophilo (2019) foram fundamentais para compreendermos como se procede questões relativas ao contexto social de pessoas transgêneras. Donegá e Tokuda (2017) contribuíram para esse mesmo entendimento com mais profundidade em relação à vivência numa sociedade conservadora e ditadora de regras sobre gênero.

A partir de Budge (2019) e Fleury e Abdo (2018), constatamos os problemas sociais e psicológicos pelos quais passam as pessoas transgêneras e, assim, termos uma base teórica para dissertar sobre os processos disfóricos. Travers (2018), nessa mesma linha sobre o contexto social, corrobora os fatores atinentes ao contexto social relacionado à influência dos pais e parentes na vida dessas pessoas.

Ao seguir essa “ponte” relativa aos problemas mentais, Jacintho (2019) e Sousa, Viana e Vale (2015) foram selecionados para compreendermos e apresentarmos os passos referentes ao tratamento hormonal e as intervenções cirúrgicas, que são procedimentos bastante utilizados por homens transgêneros, muitas vezes, sendo uma opção devido a conturbações psicológicas. Além desses, Chaves (2015) também contribui para esse entendimento, dando ênfase, inclusive, ao esporte, contudo, não deixa de colaborar com significativas colocações em sua pesquisa.

Para tratarmos as questões pertinentes ao treinamento físico para a construção do biotipo masculino e o seu papel para autoimagem, precisamos coletar uma gama de autores para produzirmos um pensamento que tivesse proporções lógicas em suas ligações. Sendo assim, Rego (2014 & 2015), Serrano (2017), Jones (2017), Cunningham (2018), Christensen e Jensen (2019) e Aranyosi (2018) foram fundamentais para construirmos essa ligação entre o treinamento físico de força e a aquisição do biotipo masculino em homens transgêneros, sendo cada autor importante em suas linhas de pesquisa.

1.CONTEXTO SOCIAL E PROCESSOS DISFÓRICOS

Embora a palavra “transgênero” e sua definição moderna só tenha sido usada no final do século 20, seres humanos que se encaixariam nessa definição existiram em todas as culturas ao longo da história registrada (ARAÚJO & THEOPHILO, 2019). Apesar de as pessoas transgêneras serem cada vez mais visíveis tanto na cultura popular quanto na vida cotidiana, ainda enfrentam severas discriminações, estigmas e desigualdades sistêmicas.

Nesse viés, indivíduos transgêneros precisam lidar com uma sociedade que ignora a falta de proteção legal existente no sistema jurídico, enfrentando, assim, uma legislação que muitas vezes não os protege de forma precisa da discriminação com base em sua identidade de gênero (DONEGÁ & TOKUDA, 2017). Sendo assim, essa situação tende a dificultar ainda mais a sua inserção satisfatória em ambientes de trabalho, estudo e modalidades esportivas.

De acordo com Budge (2019), além de vivenciar a escassez em segurança em taxas mais altas do que a população em geral, as pessoas que são transgêneras convivem com dificuldades de acesso aos apoios de renda e outras redes comerciais empregatícias que poderiam contribuir para a superação da pobreza, uma condição na qual pessoas transgêneras se encontram em situações bem elevadas, o que dificulta muitas vezes o investimento em sua transição sexual.

Ademais, sabe-se que comunidade trans ainda enfrenta um estigma considerável devido a mais de um século sendo caracterizada como mentalmente doente, socialmente desviante e sexualmente predatória, segundo Budge (2019). Embora essas visões intolerantes tenham sido combatidas nos últimos anos para lésbicas e gays, as pessoas transgêneras frequentemente ainda são ridicularizadas por uma sociedade que não as compreende. Além disso, há pessoas que assediam, intimidam e cometem violência grave contra pessoas trans. Isso inclui o estigma que os impede de acessar os serviços necessários para sua sobrevivência e bem-estar (IBIDEM, 2019).

Nesse conturbado contexto social em que vivem, ainda há os processos disfóricos. Segundo Fleury e Abdo (2018), a disforia de gênero é caracterizada por uma forte e permanente identificação com o outro gênero associado à ansiedade,

depressão, irritabilidade e, muitas vezes, desejo de viver com um gênero diferente do sexo atribuído ao nascimento. Sujeitos com disforia de gênero muitas vezes acreditam que são vítimas de um acidente biológico e são cruelmente aprisionados em um corpo incompatível com sua identidade subjetiva de gênero (IBIDEM, 2018).

Alguns membros da comunidade transgênero até consideram formas extremas de inconformidade de gênero simplesmente uma variante da identidade e expressão humana normal de gênero. No entanto, Fleury e Abdo (2018) apontam que o desequilíbrio percebido entre o sexo de nascimento e a identidade de gênero causa sofrimento significativo ou deficiência, um diagnóstico de disforia de gênero pode ser apropriado com ênfase no sofrimento da pessoa, em vez da presença de incongruência de gênero.

Budge (2019) destaca que fatores biológicos (por exemplo, complemento genético, meio hormonal pré-natal) determinam em grande parte a identidade de gênero. Algumas varreduras cerebrais mostram diferenças funcionais e anatômicas em indivíduos disfóricos que são consistentes com sua identidade de gênero em vez de seu sexo de nascimento. No entanto, Travers (2018) afirma que a formação de uma identidade sexual e papel de gênero estável e não conflitante também é influenciada por fatores sociais, por exemplo, a qualidade das relações parentais e a relação que cada pai tem com a criança.

O mal-estar que uma pessoa transgênero pode sentir advém principalmente do fato da estigmatização e da obrigação de se conformar a uma “normalidade” binária corporal e comportamental. Além disso, a reação da pessoa trans a essas estigmatizações e conformismos é diversa e pode ou não levar a modificações corporais. Aqui precisamos ter a noção de passagem corporal, ou passabilidade (ARAÚJO & THEOPHILO, 2019).

Budge (2019), cita que a passabilidade de uma pessoa transgênero é o fato de ser considerado cisgênero em seu gênero real. Para um homem trans, por exemplo, ter essa passagem significa “parecer um homem cisgênero”, sem necessidade de ressaltar sua origem. Baseia-se, portanto, em estereótipos: ter passagem é assemelhar-se à ideia de que as pessoas têm de um homem ou de uma mulher. A passagem muitas vezes é importante para a segurança ou mesmo a sobrevivência da pessoa, pois permite que ela seja reconhecida como legítima em seu gênero aos olhos da sociedade. No entanto, a aquisição de habilidades de

passagem exige conformidade com os estereótipos de gênero, e essa injunção é muito mal vivida pela maioria das pessoas trans (IBIDEM, 2019).

2. TRATAMENTO HORMONAL E INTERVENÇÕES CIRURGICAS

A angústia é geralmente uma combinação de ansiedade, depressão e irritabilidade. Indivíduos com disforia de gênero grave podem apresentar sintomas graves, perturbadores e duradouros, além de, geralmente, terem um forte desejo de mudar seus corpos medicamente e/ou cirurgicamente para que seus corpos correspondam mais à sua identidade de gênero (CHAVES, 2015). Por isso, a terapia hormonal feminilizante ou masculinizante é um tratamento médico necessário para muitas pessoas transgêneras. A terapia hormonal pode ser iniciada após uma avaliação psicossocial adequada por um profissional de saúde qualificado (geralmente psicólogo, sexólogo ou psiquiatra) (JACINTHO, 2019).

Em relação aos homens transgêneros, sabe-se que a maioria deles começa sua jornada de confirmação de gênero com terapia hormonal (testosterona) e aconselhamento de apoio. Além desses dois componentes vitais, muitos homens trans optam pela cirurgia para completar o processo de transição (IBIDEM, 2019).

De acordo com Jacintho (2019), embora a decisão de fazer a cirurgia seja muito pessoal, os homens trans que optam por fazer esses procedimentos geralmente experimentam vários benefícios, incluindo melhora da saúde mental e bem-estar geral, diminuição da disforia de gênero, aumento da autoestima, maior satisfação com a própria vida, corpo, e uma maior capacidade de “passar” na sociedade como um homem.

Entre as intervenções cirúrgicas mais populares, a mastectomia, ou “cirurgia top”, é normalmente o primeiro – e às vezes o único – procedimento cirúrgico realizado para o paciente trans que está em transição. A mastectomia é projetada para remover o tecido mamário indesejado, a fim de criar uma aparência de peito mais masculina. Dependendo de suas necessidades e anatomia exclusivas, várias técnicas podem ser utilizadas para alcançar o resultado estético desejado. Estes incluem mastectomia bilateral com enxertos mamilares livres, a técnica periareolar e lipoaspiração da parede torácica lateral adjuvante (SOUSA, VIANA, VALE, 2015).

Há ainda a cirurgia de masculinização facial referente a uma série de procedimentos que podem ser realizados para dar uma aparência mais esculpida e

masculina ao rosto. Como as características faciais oferecem pistas visuais importantes quanto ao gênero de uma pessoa, tal cirurgia é um componente de vital importância na transição do homem. Cada paciente submetido terá objetivos e necessidades únicas; portanto, os cirurgiões tendem a elaborar um plano cirúrgico personalizado. Em geral, pode incluir uma combinação de alongamento/aumento da testa, aumento da bochecha, rinoplastia, contorno do queixo, contorno da mandíbula e aprimoramento da cartilagem tireoide (cirurgia da Maçã de Adão) (JACINTHO, 2019).

A cirurgia de masculinização corporal é uma opção ideal para o homem trans que deseja obter um contorno mais masculino em toda a parte superior e inferior do corpo (Op. Cit. 2015). Segundo Budge (2019), a figura masculina tradicional inclui um tronco superior largo e definido, cintura fina e gordura mínima na área inferior do corpo. Embora a dieta, o exercício e a terapia hormonal desempenhem um papel na masculinização do corpo, certas áreas de armazenamento de gordura podem ser difíceis de mudar sem cirurgia.

O referido procedimento é uma técnica de lipoaspiração que visa a gordura nos flancos, parte interna e externa das coxas, parte superior do corpo, peito, costas e/ou nádegas para reduzir a forma feminina e criar um físico masculino (SOUSA, VIANA, VALE, 2015).

Ao contrário do que se possa pensar, a reclassificação e/ou cirurgias estéticas são apenas a culminação do processo. Nem todos os pacientes usam. Tudo deve começar com o tratamento hormonal, visto que os hormônios sexuais masculinos que conferem os principais aspectos físicos da orientação sexual (TRAVERS, 2018).

Sabe-se que injetar testosterona em uma mulher terá os efeitos de aumento de pelos corporais e massa muscular, voz mais profunda, diminuição do tamanho dos seios, perda de cabelo e, claro, interrupção da menstruação (JACINTHO, 2019). Essas são razões pelas quais os tratamentos hormonais requerem acompanhamento médico regular e ao longo da vida com um endocrinologista. É preciso a aprovação desse profissional médico e de um psicólogo para poder iniciá-los, mesmo para cirurgia. É uma jornada difícil, tanto médica quanto psicologicamente, adverte Jacintho (2019).

3.TREINAMENTO FÍSICO E PROTOCOLOS PARA A CONSTRUÇÃO DO BIOTIPO MASCULINO

Pesquisas que exploraram os níveis de atividade física em pessoas trans descobriram que os níveis de atividade física aeróbica, força e flexibilidade são baixos em comparação com pessoas cisgênero quando idade e sexo são controlados (SERRANO, 2017).

Jones (2017), em uma revisão sistemática, concluiu que as pessoas trans em geral têm uma experiência negativa ao se envolver em atividades físicas e esportes competitivos devido a barreiras específicas relacionadas à identidade de gênero (por exemplo, vestiários), comportamento transfóbico (ou seja, discriminação e violência relacionada à identidade de gênero), falta de conscientização sobre as necessidades das pessoas trans em ambientes de atividade física e esporte, e políticas discriminatórias para pessoas trans no esporte competitivo.

Um estudo qualitativo recente demonstrou como o estágio de transição é significativo ao entender a atividade física e o engajamento esportivo em pessoas transgênero (CUNNINGHAM, 2018). Por esse motivo, o treinamento físico de força, também conhecido como musculação, está entre as atividades mais exercidas por homens transgêneros a fim de que consigam construir de forma significativa o biotipo masculino almejado e aceito socialmente (REGO, 2015).

O treinamento físico de força, portanto, é considerado um esporte ideal para tais objetivos citados, visto que, na musculação, o foco primordial da maioria dos atuantes é criar uma estrutura física mais musculosa, grande e forte (ARANYOSI, 2018). Nesse aspecto, a musculação possui características que se identificam com a masculinidade.

No estudo de Alves (2020), ele cita que os praticantes masculinos de musculação que ele entrevistou em sua pesquisa justificam que o corpo masculino ideal se concentra em braços musculosos, peito e ombros largos e massa muscular concentrando-se no músculo abdominal. No mesmo estudo, afirmaram que o corpo musculoso é um símbolo de poder para os homens e tem relação com a masculinidade e o corpo. Em outro estudo, destaca-se que os homens estão

associados à relação entre o corpo musculoso e a sensação de poder e confiança no meio social (CHRISTENSEN & JENSEN, 2019).

A partir dessas afirmativas referenciadas, compreende-se alguns dos motivos pelos quais o treinamento físico de força se constitui como a atividade física mais procurada para a construção do biotipo masculino. Alves (2020) menciona que, ao longo dos anos, muitos protocolos foram elaborados para augurar a força e potência muscular em atuantes de musculação. Ele entende que a força é a capacidade dos músculos de superar ou se opor à resistência externa por meio da contração e está intimamente ligada às características dos músculos, que são diferentes em cada indivíduo.

No decorrer desta assertiva, foi possível selecionar alguns tipos de treinamentos de força que visam o aumento de massa magra corporal, definição, tonificação e queima de gordura, atributos considerados como os principais objetivos para a construção do biotipo masculino, segundo Christensen e Jensen (2019). Os referidos autores, inclusive, mencionam o método Lafay como um dos métodos de musculação.

Esse tipo de treinamento de força foi inventado em 2004 por Olivier Lafay, consistindo na realização de exercícios com peso corporal e, portanto, não necessita de nenhum equipamento de musculação. Visa desenvolver todas as qualidades atléticas: força, resistência, potência (força e velocidade), flexibilidade e relaxamento. A cada ano, os “Lafayens” (seguidores do método) são cada vez mais numerosos e há entre eles muitos atletas de várias disciplinas (rúgbi, futebol, atletismo, artes marciais, esportes radicais etc.). Um sucesso compreensível, pois os movimentos para memorizar e reproduzir são básicos, não há custo e você pode treinar ao ar livre ou em casa, simplesmente usando seus próprios móveis (CHRISTENSEN & JENSEN, 2019).

Aranyosi (2018), por sua vez, em sua pesquisa que questiona as possibilidades da musculação ser ou não considerada um esporte, destaca o método Hiit. Ele explica que o treinamento intervalado de alta intensidade (HIIT) é uma técnica de treinamento que alterna entre fases de alta intensidade e fases de recuperação ativa. Ou seja, o Hiit aumenta o desempenho físico com treinos curtos de poucos minutos, ideal para quem tem pouco tempo. Este método é dividido em dois protocolos distintos: o método Tabata que consiste em melhorar as vias anaeróbicas e aeróbicas. Primeiro será necessário escolher um exercício que

solicite o sistema cardiorrespiratório para depois aplicá-lo de forma precisa. O outro protocolo é o método *Little*, que consiste em treinar com um tempo de 60 segundos seguido de 75 segundos de descanso, todos repetidos 8 ou 12 vezes.

Alves (2020), ao escrever sobre a hipertrofia muscular em fisiculturistas, frisa diversos meios para se atingir perfis idealizados por homens. Na intenção de citar meios que não se limitem a instituições comerciais esportivas (as famosas academias), ele descreve a calistenia, que também é mais comumente conhecida como *Street Workout*. Seu conceito é fazer treinamento de força usando o peso corporal.

Essa chamada musculação de rua pode se assemelhar ao *fitness* em algumas de suas figuras, mesmo assim promove consideravelmente a aderência e o fortalecimento muscular. De fato, este treinamento desenvolve e constrói uma musculatura poderosa graças a um melhor conhecimento e principalmente ao controle de seu corpo. Segundo Alves (2020), ela ainda traz o desenvolvimento muscular em proporções naturais e acima de tudo harmoniosas. Este treino possui protocolos semelhantes ao método *full body*, ou seja, todos os músculos do corpo vão trabalhar, ao contrário do trabalho de isolamento oferecido pelo culturismo clássico.

Para finalizar essa lista de possíveis tipos de musculação, cabe frisar uma categoria que vem se popularizando cada vez mais em treinos para ganho corporal de massa muscular, criado nos Estados Unidos, o Crossfit é um método de treinamento que consiste em combinar exercícios cardiovasculares, ginástica, atletismo e levantamento de peso (ALVES, 2020).

De acordo com Alves (2020), os praticantes de Crossfit podem desenvolver sua força, resistência, massa muscular e flexibilidade. Essa categoria de treinamento de força é dividida em diferentes sessões chamadas "Workout Of The Day", que como o próprio nome sugere, deve ser realizada diariamente para obter os melhores resultados. Com sessões de 35 a 40 minutos incluindo aquecimentos e alongamentos, esses WODs são curtos e, portanto, intensos. Segundo autor, apesar de atualmente ter muitas mulheres nessa categoria de exercícios, inicialmente era mais limitado aos homens que tinham o objetivo de construir um corpo mais definido e tonificado, uma vez que a intensidade deste treino contribui muito para a queima de gordura e definição do corpo.

O desejo de desenvolver uma forma específica para o sexo masculino é um dos principais motivos identificados para a prática desses treinamentos físicos citados. Isso pode explicar a maior participação de homens trans em exercícios e esportes de força (musculação e artes marciais são os mais procurados) quando comparados a mulheres trans, como revelado no estudo de Sousa, Viana e Vale (2015).

Rego (2014) destaca ser compreensível que indivíduos transgêneros se esforcem para atender aos ideais de corpo enfatizados na cultura ocidentalizada, ou seja, as mulheres são curvilíneas, mas magras e os homens são em forma de V e musculosos. Então, construir músculos para um homem transgênero provavelmente melhorará sua autoestima e autopercepção à medida que sua aparência se torna mais congruente com o que eles percebem como um físico masculino estereotipado.

Nessa linha de raciocínio, cabe destacar Sousa, Viana e Vale (2015) que afirmam que vários homens transgêneros consideram mais fácil atingir seu ideal de corpo masculino depois que os hormônios do sexo cruzado começaram. Fica evidente que eles estão motivados a aumentar sua congruência de gênero, o que afeta sua capacidade de “passabilidade” como sua identidade de gênero, combinando atividade física de força e os efeitos masculinizantes da testosterona.

Os músculos, portanto, como nos ombros e braços e afins contribuem para passar mais viavelmente de forma despercebida em ambientes sociais por conta do biotipo masculino que está sendo moldado conforme os protocolos de treinamentos físicos (SERRANO, 2017). Logo, entende-se que quanto mais músculos, mais definição corporal e mais tonificação, o homem transgênero se sente melhor e é mais socialmente aceitável, fazendo com que as pessoas tenham tendência a aceitá-lo mais em seu ponto de vista.

Cabe ressaltar que o treinamento de força, inclusive, contribui para a queima de gordura, e o treinamento de resistência otimiza o processo de perda de gordura. Rego (2014) explica que homens transgêneros geralmente querem cobrir o peito, quadris, bumbum e pernas. Todos esses pontos podem ser melhorados com menos gordura corporal. Logo, fica evidente que o desejo de atingir uma forma física específica e o papel que o TF desempenha na preparação e/ou substituição da cirurgia de confirmação de gênero são os motivos mais importantes para a prática do treinamento físico de força.

4. PAPEL DO TF NA CONSTRUÇÃO DA AUTOIMAGEM

A interseccionalidade influenciou os estudos sobre práticas esportivas e treinamentos que focam na construção do gênero como fatores identitários. Embora haja uma crescente literatura que qualifica o treinamento de força como interpretação do desejo masculino para obter um corpo físico robusto como uma expressão de masculinidade helênica, alguns pesquisadores argumentam que tal treinamento nos homens continua sendo uma manifestação da sua masculinidade, tendo características narcisistas, autoritárias e homofóbicas, resumindo no que se chama de aspectos próprios da heteronormatividade (SERRANO, 2017).

Serrano (2017) cita que outros trabalhos, de perspectivas *queer*, no entanto, permitiram complicar o argumento ao propor uma análise diferenciada do desejo de construir músculos que, particularmente, entre homens gays e transgêneros, teriam o objetivo de não cultivar aspectos da masculinidade sexual como outras descritas, mas sim sua autoimagem masculina a fim de que preencha um possível vazio psicológico e contribua para o seu bem-estar social e mental.

Outras teorias sobre o papel da musculação seriam diferentes se levarem em consideração o objetivo trans. De acordo com Rego (2015), os homens trans consideram investir no treinamento de força sem adotar tais atitudes heteronormativas. Inclusive, muitas vezes se identificam como feministas em oposição à masculinidade hegemônica. Logo, torna-se perceptível que há outros motivos diferentes dos homens cis que os impulsionam a fortalecer seus corpos, ajudando-os a estabelecer a construção de sua autoimagem ideal.

Postula-se, portanto, que, em uma sociedade cisgênero que tende a negar o direito à autodeterminação das pessoas trans, o treinamento físico de força é uma forma de lutar contra a normatividade cisgênero e uma forma de ganhar reconhecimento pela identidade do gênero escolhido.

Para uma pessoa trans que não pode ou se recusa a seguir tratamentos hormonais que permitiriam uma leitura diferente de seu corpo ou de seu gênero, o TF pode tornar o elemento chave na transformação de sua aparência. Em outras

palavras, ao lado de performances de gênero ou vestuário, o treinamento físico pode se tornar um elemento de territorialização do corpo em transição, ou mesmo, às vezes, uma das únicas de remodelação corporal para significar socialmente a masculinidade sem tratamento médico.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho tratou assuntos pertinentes à construção do biotipo masculino para homens transgêneros com o principal propósito de buscar discussões reflexivas, a partir de referenciais teóricos, sobre os auxílios do treinamento de força na aquisição da autoimagem pretendida por essa categoria de homens que simplesmente almejam serem aceitos na sociedade sem que sofram preconceitos por conta de sua identidade de gênero.

A partir dos tópicos dissertados nos capítulos, constatamos que barreiras internas relacionadas à imagem corporal, discriminação e medo das reações de outras pessoas e barreiras externas relacionadas ao ambiente treinamento físico são os principais fatores que dificultam a participação ativa dos homens trans nesses contextos. Por outro lado, o desejo de alcançar uma forma física específica de um homem cis e o papel que a atividade física desempenha na preparação e/ou substituição da cirurgia de confirmação de gênero são os principais motivos dessa população para a prática de atividade física de força.

Logo, os resultados desta revisão sistemática como um todo têm implicações importantes para estimular o debate e a reflexão entre os profissionais da área acadêmica de educação física sobre estratégias, intervenções e políticas de participação para promover os diferentes tipos do treinamento físico de força entre os homens transgêneros, visando abrir um leque de estudos que os alcancem de forma mais eficaz. O reconhecimento dos fatores que limitam e promovem a prática ativa desta população é fundamental para realizar mudanças que correspondam às suas necessidades e preocupações e, conseqüentemente, minimizar barreiras e garantir uma intervenção mais adequada a essas pessoas.

Portanto, é possível concluir que, em meio a todo o processo de vida pelo qual passam os homens transgêneros, ter os diferentes tipos de treinamento de força como opção significativa para construir sua estética corporal masculina e preservar sua autoimagem é fator que deve ser levado em consideração de maneira mais extensa nas ciências da atividade física com o intuito de assistir uma

população que frequentemente veem seus espaços serem cada vez mais diminuídos. Então, levando em conta a sequência de tópicos discorridos para a defesa desse ponto de vista, acredita-se que esse artigo chegou aos seus objetivos.

REFERÊNCIAS

ALVES, R. C. **Programas de treinamento projetados para hipertrofia muscular em fisiculturistas: uma revisão narrativa.** Esportes . 2020; 8(11):149.

ARANYOSI, I. **Corpo, habilidade e aparência: Musculação é um esporte?** Phenom Cog Sci. 17, 401-410, 2018.

ARAÚJO, E. B., & THEOPHILO, G. L. **Transgêneros: ainda incompreendidos?.** Revista Docência e Cibercultura, 3(1), 73-101, 2019.

BUDGE, S. L. **Ansiedade e Depressão em Indivíduos Transgêneros: Os Papéis do Status de Transição, Perda, Apoio Social e Enfrentamento.** J. Consultar. Clin. Psicol. 2019, 81, 545-557.

CHAVES, Paula Nunes. **Pensando o corpo travestido e transexualizado no esporte: uma análise da película Beautiful Boxer.** Motrivivência, v.27, n. 45, p. 219-229, set. 2015.

CHRISTENSEN, A., & JENSEN, S. Q. **Combinando masculinidade hegemônica e interseccionalidade.** Nordic Journal for Masculinity Studies, 9, 60-75, 2019.

CUNNINGHAM, G. B. **Espaços Inclusivos e Vestiários para Atletas Transgêneros.** Cinesiol. Rev. 2018.

DONEGÁ, C. T. & TOKUDA, A. M. P. **A transexualidade frente a uma sociedade que cria regras de gênero.** Revista Conexão, Três Lagoas–MS, 14(1), 2017.

FLEURY, H. J. & ABDO, C. H. N. **Atualidades em disforia de gênero, saúde mental e psicoterapia.** Diagn Tratamento, 23(4), 147-151, 2018.

JACINTHO, S. S. Fora do “Cis” tema: **Os caminhos da transição de gênero de homens trans.** Nota do Editor, 16: 2019.

JONES, B. **Esporte e Pessoas Transgênero: Uma Revisão Sistemática da Literatura Relacionada à Participação Esportiva e Políticas Esportivas Competitivas.** Brasília. v. 27, n. 92, p. 1-212, 2017.

REGO, Francisco Cleiton Vieira Silva. **Hipertrofia muscular como expressão da masculinidade entre homens transexuais: Masculinidade e ética antropológica.** In: REUNIÃO BRASILEIRA DE ANTROPOLOGIA, 29, 2014, Natal. Anais: 2014.

REGO, Francisco Cleiton Vieira Silva. **Hipertrofia muscular como Tecnologia de Gênero na produção de masculinidades entre Homens Transexuais**. In: ENCONTRO ANUAL DA ANPOCS, 38, 2015. Caxambu. Anais ... Caxambu: 2015.

SERRANO, J. L. **Transexualidade e Educação Física: uma revisão sistemática em periódicos das Ciências da Saúde**. Movimento, v.23, n.3, p.1119-1132, jul./set. 2017.

SOUSA, E. VIANA, A. VALE, J. **Os homens trans e a corporeidade: o complexo fenômeno da busca do sujeito social masculino**. In: BRASIL. Ministério da Saúde. Transexualidade e Travestilidade na Saúde. Brasília, 2015. p. 11-127.

TRAVERS, A. **A geração trans: como crianças trans (e seus pais) estão criando uma revolução de gênero**. Nova York, New York University Press, 2018.