



**UNIVERSIDADE ESTADUAL DA PARAÍBA
CAMPUS I – CAMPINA GRANDE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
CURSO DE BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

FLÁVIA PEREIRA OLIVEIRA

**BELEZA NA ERA CIBER: A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA PERCEPÇÃO
CORPORAL FEMININA**

**CAMPINA GRANDE
2018**

FLÁVIA PEREIRA OLIVEIRA

**BELEZA NA ERA CIBER: A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA PERCEPÇÃO
CORPORAL FEMININA**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Programa de Graduação em Educação Física da Universidade Estadual da Paraíba, como requisito parcial à obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Orientador: Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias

**CAMPINA GRANDE
2018**

É expressamente proibido a comercialização deste documento, tanto na forma impressa como eletrônica. Sua reprodução total ou parcial é permitida exclusivamente para fins acadêmicos e científicos, desde que na reprodução figure a identificação do autor, título, instituição e ano do trabalho.

O48b Oliveira, Flávia Pereira.
Beleza na era ciber [manuscrito] : a influência da internet na percepção corporal feminina / Flávia Pereira Oliveira. - 2018.
17 p.
Digitado.
Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física) - Universidade Estadual da Paraíba, Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, 2018.
"Orientação : Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, Departamento de Educação Física - CCBS."
1. Cultura fitness. 2. Corpo feminino. 3. Ditadura da beleza. I. Título

21. ed. CDD 613.7

FLÁVIA PEREIRA OLIVEIRA

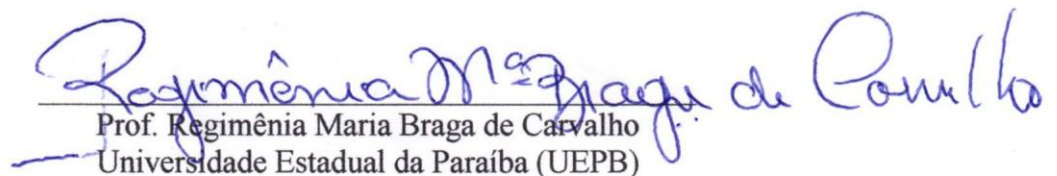
BELEZA NA ERA CIBER: A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA PERCEPÇÃO
CORPORAL FEMININA

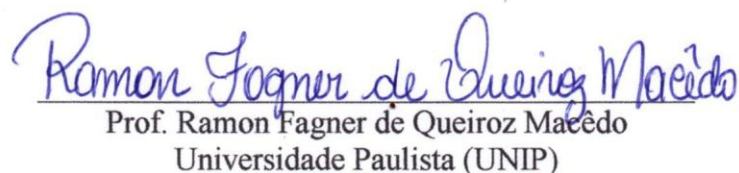
Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Programa de Graduação
em Educação Física da Universidade
Estadual da Paraíba, como requisito
parcial à obtenção do título de Bacharel
em Educação Física.

Aprovada em: 05/12/2018.

BANCA EXAMINADORA


Prof. Dr. Alvaro Luis Pessoa de Farias (Orientador)
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Regimênia Maria Braga de Carvalho
Universidade Estadual da Paraíba (UEPB)


Prof. Ramon Fagner de Queiroz Macêdo
Universidade Paulista (UNIP)

Aos meus pais, pela dedicação, companheirismo e amizade, DEDICO.

AGRADECIMENTOS

À Deus, pelo dom da vida e pela perseverança concedida para vencer mais esta etapa da minha vida acadêmica.

À minha família, meu noivo e amigos, pelo apoio e sentimento de solidariedade nos momentos difíceis dessa graduação.

Ao meu orientador, Prof. Dr. Álvaro Luís Pessoa de Farias, pelo apoio, paciência e orientação durante esta jornada.

Aos colegas de curso pelos momentos de amizade e apoio.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	6
2 Padrões de beleza, Cultura <i>fitness</i> e os perigos da internet	7
2.1 Uso de anabolizantes.....	9
2.2 Uso de suplementos	10
2.3 Dietas	11
2.4 Procedimentos estéticos	12
2.5 Treinamento	13
3 CONSIDERAÇÕES	13
Referências	15

BELEZA NA ERA CIBER: A INFLUÊNCIA DA INTERNET NA PERCEPÇÃO CORPORAL FEMININA

Flávia Pereira Oliveira¹

RESUMO

A presente pesquisa objetivou investigar a influência da internet na percepção corporal de mulheres. Para tanto, foi desenvolvido uma investigação de caráter qualitativa a fim de estabelecer o papel da internet na potencialização da chamada *Cultura Fitness*, observando os reflexos desta para a saúde corporal feminina. Observou-se que as redes sociais acabam por difundir um padrão estético a ser seguido por aqueles que desejam se enquadrar em grupos de sociabilidade virtuais, ao passo que esses espaços funcionam como um local destinado à exposição do cotidiano de seus usuários. Por conta dessa necessidade de exposição, algumas mulheres acabam por buscar procedimentos capazes de transformar o seu corpo “imperfeito”, oferecendo os atributos necessários para se enquadrar nos padrões estipulados. Além disso, observou-se que muitas mulheres acabam por cair em armadilhas disponíveis no ciberespaço, tais como, o incentivo ao uso, sem supervisão médica, de anabolizantes e suplementos; a execução de treinamentos disponíveis na internet sem a orientação de profissionais de educação física; a busca por procedimentos estéticos cirúrgicos clandestinos; e, por fim, a prática de dietas disponíveis em rede.

Palavras-Chave: Cultura Fitness. Corpo Feminino. Ditadura da Beleza.

1 INTRODUÇÃO

O advento da internet, no final do século XX, provocou uma série de mudanças nos comportamentos humanos e nas relações interpessoais. Raposo (2018) observa que o modo como as pessoas se veem e veem o mundo ao seu redor parte de uma série de questões de ordem social, cultural e histórica. Sendo assim, observa-se que a relação entre os sujeitos e seus corpos também sofrem alterações. Um novo tipo de padrão de beleza emerge a partir de uma cultura “*fitness*” (GOELLNER, 2006 e 2008).

Os padrões estéticos sofrem alterações com o passar do tempo e variam de acordo com a cultura de cada lugar (ROCHA, 2011). Na atualidade, esse ideal é transmitido por uma indústria da beleza que se apropria dos veículos de comunicação (televisão, revistas, blogs, redes sociais etc.) para difundir um determinado tipo de padrão (SUENAGA et al., 2012). As pessoas, por sua vez, acabam por reproduzir essa visão em suas redes de sociabilidade. A busca pela beleza dissociada de uma preocupação com a saúde acaba por transformar uma mera preocupação estética em uma questão de saúde pública.

¹ Aluna de Graduação em Bacharelado em Educação Física na Universidade Estadual da Paraíba – Campus I.
Email: flaviaooliveiraedf@gmail.com

Para alguns, na hora de alcançar o corpo perfeito tudo vale a pena: anabolizantes, suplementações excessivas, academia etc., porém, ainda é pequena a parcela da população que procura um acompanhamento profissional adequado. A maioria pratica uma espécie de auto acompanhamento, baseando-se na leitura de artigos não-científicos disponíveis no ciberespaço, ou procura procedimentos estéticos mais baratos. Souza, Marinho e Guilam (2008) analisam a relação entre a automedicação e o uso da internet, assemelhando-se a percepção de que o conhecimento disponível em rede nem sempre está correto, o que acaba por expor usuários da internet a situações que colocam em risco a sua saúde.

Como pode ser observado, o tema apresenta diversas possibilidades de pesquisa, nos levando a necessidade de estabelecer um recorte. Optamos por investigar os reflexos da internet sobre a construção do corpo feminino. Tal estudo parte de um levantamento bibliográfico de caráter qualitativo (MOLINA NETO & TRIVIÑOS, 1999), aonde buscamos analisar a relação entre a busca pelo corpo feminino “perfeito” e a preocupação com a saúde.

Estudar essas novas relações com o corpo é uma necessidade social, visto que o olhar acadêmico se apresenta como um conhecimento científico sobre as relações estabelecidas entre os sujeitos, apontando os caminhos a serem trilhados pela sociedade. Afinal de contas, esse conhecimento não pode se manter enclausurado entre muros acadêmicos, mas sim, voltar a sociedade sob a forma de dados que orientem a mesma para um modo de vida mais saudável.

2 PADRÕES DE BELEZA, CULTURA FITNESS E OS PERIGOS DA INTERNET

Del Priore (2007) observa que, historicamente, a mulher foi ensinada a se preocupar com a beleza para agradar seus companheiros. Não bastava ser prendada, era necessário ser bela. De certa maneira, essas condutas praticadas no passado acabaram por construir certas práticas sociais que permanecem até os dias de hoje. Obviamente, a indústria da beleza acabou por incorporar os homens nessa incessante busca pela beleza, todavia, as mulheres ainda são os principais alvos desse sistema que baseia suas ações e ideias a partir de uma lógica capitalista de mercado. Esse grupo social é exposto a todo o momento a um padrão estético que acaba interferindo na construção de sua personalidade e de seu gênero.

De acordo com o sociólogo Levy (2010), a eclosão das redes sociais e dos blogs no começo do século XXI foi responsável pelo surgimento de um novo modo de vida: o modo *online*. O autor observa que esse espaço virtual foi incorporado ao dia-a-dia das pessoas, chegando inclusive a provocar distúrbios em alguns usuários que acabaram por desenvolver

uma perturbação psiquiátrica, prejudicando sua saúde e suas relações com as outras pessoas. Semelhante à dependência química, chega a provocar crises de abstinência responsáveis por alterações de humor que só se reestabelecem após o uso dos aparelhos eletroeletrônicos.

Esses distúrbios são mais observados entre os *nativos digitais*, por estarem em contato com as tecnologias digitais desde seu nascimento e não conhecendo outro modo de vida se não aquele associado ao uso destes aparelhos. Entre os *imigrantes digitais* – ou seja, aqueles que nasceram antes da popularização da rede mundial de computadores – é mais difícil de acontecer, de acordo com De Abreu et al. (2008). Essa divisão entre os usuários do mundo digital foi a popularizada pelo educador Marc Prensky (2001) que, diferente dos autores citados acima, vê esse universo como um lugar positivo de construção do sujeito e do conhecimento.

É possível notar a intensa relação estabelecida entre os seres humanos e os aparelhos digitais, que funcionam, de certa maneira, como uma extensão do corpo do sujeito no meio em que vive. Uma grande parte das pessoas chega até mesmo a dormir ao lado de seu *smartphone*, observa Pereira (2017). É como se as pessoas fossem incapazes de viver, mesmo que por algumas horas, sem aqueles aparelhos. Para os *nativos digitais*, como já fora observado acima, isso realmente é algo difícil e em alguns casos, impossível.

De acordo com Recuero (2009), o começo desse século é marcado pelo surgimento de um modo de vida guiado pela exposição cotidiana do indivíduo. Tudo se transforma em conteúdo a ser compartilhado: viagens, roupas, maquiagem, academia, alimentos e dieta, etc. A exposição exige das pessoas uma intensa preocupação com a imagem repassada para os outros. Coloca-se nas redes sociais aquilo que consideramos interessante de ser compartilhado e não aquilo que de fato somos.

Nesse meio de exposição existe uma forte influência da *Cultura fitness*, que apresenta os padrões estéticos necessários para se inserir em um grupo da sociedade digital, os “saudáveis” ou “fitness”. Segundo Silva (2012), desde a década de 1980, a cultura fitness vem ganhando espaço, principalmente na cultura ocidental. O autor observa o surgimento de roupas mais dinâmicas e inteligentes, capazes de facilitar a prática das atividades físicas, como também o desenvolvimento de desodorantes, responsáveis por eliminar os maus odores, mesmo nos corpos que se exercitam exaustivamente. Siqueira e Faria (2008) apontam para o surgimento, não apenas de um vestuário, mas de uma imagem fitness, que estará interligada a prática de atividades físicas e de uma dieta “saudável”.

Silva (2012) ainda observa que a cultura fitness está na arquitetura das academias, nos corpos dos *personal trainers* e dos artistas de televisão, nos aparelhos de musculação. Está

nos *shopping centers*, *outdoors*, capas de revistas, supermercados e nos programas de televisão. Essa cultura também pode ser observada no ambiente virtual: *blogs*, redes sociais, *sites*, etc. trazendo à tona um padrão de beleza baseado na busca por um corpo perfeito. Ultrapassando os lugares reservados à prática de atividades físicas, atravessa as mais diversas instâncias do nosso cotidiano (Goellner, 2006).

A cultura fitness, de acordo com Ortega (2008, p. 40),

[...] nos é apresentada como o “remédio universal”, que nos garante: a independência da medicina (a qual se revela como sendo aparente); a proteção de todos os males da sociedade moderna – adições de todo tipo (drogas, sexo, consumo), depressões e distúrbios alimentares –; a receita da felicidade [...]

Silva e Goellner (2012) sustentam a ideia de uma conexão entre a cultura fitness e o surgimento de uma nova eugenia, aonde a busca pela perfeição acaba por segregar socialmente e psicologicamente aqueles que não se encaixam nos padrões predeterminados, levando muitos, inclusive, a desenvolver problemas psicológicos. A internet potencializou essa nova eugenia por disseminar rapidamente e com um longo alcance o ideal de corpo perfeito e saudável.

Nessa busca, o mundo digital se apresenta como uma infundável fonte de informações para auxiliar aqueles que desejam alcançar esse padrão estético. Uma rápida pesquisa na *google* nos oferece milhares de *sites* que apresentam caminhos possíveis para tornar o corpo belo. Evidentemente, a maioria destes apresentam informações equivocadas ou incompletas, levando seus leitores a tomar determinadas atitudes que colocam em risco, no mínimo, a sua saúde.

Baseando-se no suporte bibliográfico disponível no *google acadêmico*, gostaríamos de abordar alguns tipos de intervenções estéticas oferecidas no ciberespaço:

2.1 Uso de anabolizantes

Se digitarmos no *google*: “como injetar anabolizantes”, encontraremos uma infinidade de vídeos e sites que oferecem um verdadeiro tutorial para o uso. Alguns chegam a apontar o modo “correto” de uso destes medicamentos, todavia, as referências utilizadas para chegar a essas conclusões raramente são citadas, nos levando a crer que dificilmente o que se diz ali tenha um aparato científico. Além disso, a aplicação de anabolizantes sem a devida orientação médica acaba por desconsiderar as características corporais de cada indivíduo, levando muitos ao desenvolvimento de doenças psíquicas, cardiovasculares, impotência sexual, câncer ou até

mesmo a atrofia muscular, observa Machado e Ribeiro (2004). A Tabela 1 apresenta os efeitos colaterais do uso de anabolizantes em homens e mulheres:

Tabela 1 - Efeitos colaterais do uso de anabolizantes em homens e mulheres

Homens		Mulheres	
<i>Aumento</i>	<i>Redução</i>	<i>Aumento</i>	<i>Redução</i>
Atrofia testicular Ginecomastia	Contagem de espermatozoides Níveis de testosterona	Alteração da voz Pêlos faciais Irregularidades menstruais Hipertrofia do clitóris	Tecido mamário
Homens e mulheres			
<i>Aumento</i>		<i>Redução</i>	<i>Possível</i>
LDL LDL/HDL Potencial para doença neoplásica do fígado Agressividade, hiperatividade, irritabilidade Retraimento e depressão ao deixar de usar esteróides Acne Peliose do fígado		HDL	Hipertensão Dano do tecido conjuntivo Dano do miocárdio Infarto do miocárdio Função tireoideia alterada Estrutura do miocárdio alterada

Fonte: MACHADO e RIBEIRO (2004, p. 21)

O uso de hormônios sem uma orientação e supervisão médica acaba por acarretar sérios problemas de saúde, como os apresentados acima. A facilidade de acesso à informação possibilitada pelo mundo virtual parece não ser o bastante para orientar seus usuários sobre os riscos de tais procedimentos. Estes sujeitos parecem ter sido seduzidos pela possibilidade de alcançar o corpo *fitness* com maior velocidade e pagando pouco por isso, caindo nas armadilhas disponíveis no mundo virtual.

Praticamente todas as pesquisas localizadas² acerca do uso de anabolizantes restringem seu campo de pesquisa ao sexo masculino. Os estudos apontam que os homens são os que mais utilizam tais recursos, porém, a comunidade científica carece de estudos mais aprofundados sobre o uso destes produtos entre as mulheres.

2.2 Uso de Suplementos

Assim como os anabolizantes, encontramos uma infinidade de *sites* falando sobre suplementação. A grande maioria com o objetivo de induzir o leitor a comprar determinado produto, sendo, muitas vezes, patrocinado por alguma marca. Tal propaganda leva o sujeito a crer que, consumindo tal produto, conseguirá se desenvolver em um curto período de tempo.

² Iriart e Chaves (2009), Iriart e Andrade (2002), Inácio et al. (2008), Souza e Fisberg (2002), Conceição et al. (1999), Silva et al. (2007).

O sonho do corpo ideal é vendido em redes sociais, bombardeando seus usuários com promoções e promessas milagrosas.

Por serem vendidos sem prescrição médica, diferente dos anabolizantes, tais produtos podem ser encontrados em vários endereços virtuais, assim como as “orientações” para seu uso, não incentivando a busca do consumidor por uma orientação médica. Na maioria dos casos, o nutricionista não é procurado e as pessoas acabam por ingerir superdosagens calóricas (hipercalóricos) ou proteicas (*Whey Protein*), negligenciando as características corporais individuais e deixando de lado a necessidade de orientação profissional para uma dieta balanceada, observa Belini, Da Silva e Gehring (2015).

No caso das mulheres, o uso inadequado de suplementos acaba por acarretar alguns problemas. Como exemplo, destaco o estudo realizado por Lessa, Oshita e Valezzi (2007) acerca do consumo de proteínas por mulheres. As pesquisadoras notaram que aquelas que estavam na menopausa, praticavam atividades físicas de alta intensidade e consumiam proteínas em excesso, estavam predispostas a osteoporose, visto que uma dieta hiperproteica incorreta leva à perda de massa óssea. Por isso, as autoras afirmam que para realizar um balanço calórico adequado, é necessário fazer um cardápio alimentar junto com um profissional da nutrição. Uma dieta adaptada ao corpo e aos objetivos pretendidos se apresenta como a forma mais segura e eficaz para promover modificações no corpo.

Além da automedicação, a internet oferece outros riscos. Nesse espaço virtual, os suplementos não aprovados pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) acabam sendo comercializados na ilegalidade, colocando em risco a saúde de seus usuários e acarretando prejuízos aos cofres públicos, pela ausência de tributação do produto.

2.3 Dietas

Enquanto milhares de informações são disseminadas em alta velocidade no meio virtual, é crescente o acesso às “*formulas milagrosas*” para quem busca de forma desenfreada e imediatista o corpo perfeito. Dietas sem orientação profissional, radicais e restrições extremas na rotina de alimentação diária, são as mais utilizadas nessa busca da imediata de perda de peso.

Broinstein (2012) afirma que a internet é uma ferramenta com poder de propagação imenso, onde dietas sem fundamento científico são facilmente compartilhadas, onde os riscos trazidos nessa problemática são inúmeros. Bastos *et all* (2015), alerta para a importância dos meios de comunicação para a exploração do conteúdo na busca de uma maior eficácia na

prevenção dos problemas gerados por dietas sem cunho científico, considerando que a publicidade tem imenso poder para levar à população mensagens que os estimulem a procurar informações com profissionais capacitados, a conscientizando das perigosas consequências das dietas sem fundamentação científica.

Rondó Jr. (1999) diz que o indivíduo que buscar seguir uma rotina de dieta em sua maioria o faz, pelo desejo de sentir-se mais atraente, nos alertando acerca da imagem corporal criada pelo ser em consequência do estereótipo imposto como ideal.

Em um estudo realizado sobre a adequação de dietas veiculadas na internet, Santana (2003) concluiu que, diante da fácil acessibilidade a conteúdos na internet bem como a falta de fiscalização diante do que é compartilhado neste meio, diversas vezes, as informações são incorretas e inadequadas para os perfis que as utilizam, não levando em consideração o equilíbrio dentro de uma planilha alimentar executada e dos nutrientes necessários para uma vida saudável, julgando caber a nós, profissionais da saúde dispor a população orientações e informações adequadas para que haja uma melhora real na sua qualidade de vida.

2.4 Procedimentos Estéticos

As redes sociais na internet exercem um papel fundamental na reprodutibilidade do padrão estético defendido pela nova eugenia. A “*cultura fitness*” produz e reproduz as formas as quais os seres sociais devem se enquadrar para serem aceitos. Diante disso, muitas mulheres buscam por procedimentos estéticos e cirúrgicos visando se enquadrar nesses padrões já estabelecidos pela sociedade.

A barreira representada pela condição financeira parece ser rompida com a busca de procedimentos mais baratos, feitos em clínicas clandestinas, por profissionais não capacitados e que, na maioria das vezes, utilizam produtos proibidos pela ANVISA, observa Furlani (2012). Entre os problemas provocados por essas intervenções, podemos citar as hemorragias, as mutilações, atrofias musculares e até mesmo a própria morte de pacientes que utilizam destes métodos clandestinos.

Ciommo (2018) afirma que o Brasil está sob a pressão de uma ditadura da beleza, estando entre os países que mais realizam procedimentos cirúrgicos. Dornelas (2011) concorda com a autora citada e acrescenta que, até os anos 2000, os sujeitos que mais procuravam por intervenções cirúrgicas eram homossexuais ou transgêneros. Com a chegada do século XXI, o número de mulheres a procurar tal caminho para chegar ao corpo perfeito cresceu de maneira acelerada. Estaria então, essa mudança nos números estaria ligada ao

surgimento das redes sociais e a popularização da internet no Brasil, iniciadas nesse século? Não existem pesquisas que respondam tal indagação, ficando clara a necessidade de investigações que contemplem uma análise sobre essa possível relação.

Essa ditadura da beleza transfigura e mutila os corpos de mulheres ao mesmo tempo em que acarreta também problemas de ordem psíquica, a exemplo da anorexia, depressão, bulimia, entre outros, aponta Saikali (2004).

2.5 Treinamento

Um dos grandes desafios dos profissionais de Educação Física na atualidade é o de combater a disseminação e execução de treinos disponíveis na internet. Uma grande parcela daquelas que procuram por este material, o fazem por falta de conhecimento. Ao que parece, a disciplina de Educação Física oferecida na educação básica brasileira ainda não consegue apresentar o conhecimento mínimo que cada estudante deve possuir. O saber acadêmico ainda não está ao alcance da maioria da população.

Diante dessa realidade, muitas acabam procurando por dicas de treinamentos gratuitos disponíveis em plataformas digitais. Entretanto, na maior parte das vezes, estes não são compatíveis com as suas características corporais, muito menos com o seu nível de prática de exercícios físicos. Sem a supervisão profissional, executam os treinos sem respeitar a biomecânica necessária para preservação de sua saúde corporal, provocando lesões musculares e articulares e, em alguns casos, problemas relacionados a desvios posturais. Acreditam muitas vezes que “quanto mais, melhor”, não respeitando os aspectos fisiológicos, tempo de recuperação necessário entre sessões de treino, entre outros fatores presentes em uma prescrição realizada por um profissional apto para tal função.

3 CONSIDERAÇÕES

A produção da pesquisa proporcionou um conhecimento novo sobre quão grande é a influência das mídias sociais sobre a percepção corporal do ser no meio em que vive e em especial das mulheres. Foi observada uma escassez de fontes que pudessem fornecer mais informações acerca da temática, trazendo à tona a responsabilidade dos profissionais da saúde estarem mais envolvidos em questões de conscientização sobre a "cultura do corpo perfeito", não apenas no âmbito de academias e espaços de treinamento físico, mas desde a formação

escolar, ampliando a visão da pessoa enquanto parte de um contexto social de forma saudável e sem imposições de estereótipos para que seja aceito em seu meio.

Tendo conhecimento dos riscos e benefícios que os treinos e dietas disseminadas nas redes trazem a sua saúde, a população terá condições de não se deixar ser influenciada por modismos e nem pela busca da perfeição. A informação científica é a saída para que cada vez mais seja reduzido o alcance de fórmulas descabidas de emagrecimento que põe em risco a saúde pública, através da rede virtual.

Estar ciente da importância que profissionais fazem no processo de formação de um ser saudável, faz com que esse novo estilo de vida "*fit*" ganhe força e se solidifique de maneira eficaz, não radical e sem ideais corporais impostos pela sociedade, reduzindo o risco de que no futuro, problemas acarretados pela disseminação de práticas inadequadas de cultura ao corpo venham a tornar-se um problema de saúde pública.

BEAUTY IN THE CIBER ERA: THE INFLUENCE OF THE INTERNET IN FEMALE BODY PERCEPTION

ABSTRACT

The present research aimed to investigate the influence of the Internet on the body perception of women. For that, a qualitative research was developed to establish the role of the Internet in the enhancement of the so-called Fitness Culture, observing its reflexes for female body health. It was observed that social networks end up spreading an aesthetic pattern to be followed by those who wish to fit into virtual sociability groups, whereas these spaces function as a place destined to expose the daily life of its users. Because of this need for exposure, some women end up looking for procedures that can transform their "imperfect" body, offering the necessary attributes to fit the stipulated standards. In addition, it has been observed that many women eventually fall into cyberspace pitfalls, such as encouraging the use, without medical supervision, of anabolic steroids and supplements; the execution of training available on the internet without the guidance of professionals; the search for clandestine surgical aesthetic procedures; and, finally, the practice of diets available in a network.

Keywords: Culture Fitness. Feminine body. Dictatorship of Beauty.

REFERÊNCIAS

- BASTOS, Joyce; RIBEIRO, Stefany; LISBOA, Aline. Milagrosas ou Perigosas? Os Riscos Causados pela Desinformação sobre Dietas. **Revista Nutrição**, Sergipe, v. 25, n. 6, 2015.
- BELINI, Márcia Rodrigues Lopes; DA SILVA, Mariana; GEHRING, Liliane. Utilização de suplementos nutricionais por adolescentes praticantes de musculação em academias da cidade de Campo Mourão-PR. **RBNE-Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, v. 9, n. 54, p. 553-562, 2016.
- BRONSTEIN, Marcelo Delano. **Em busca da alimentação saudável**. São Paulo: ABITRIGO, 2012.
- CONCEIÇÃO, C. A. et al. Uso de anabolizantes entre praticantes de musculação em academias. **Revista pesquisa médica**, v. 33, p. 103-16, 1999.
- DE ABREU, Cristiano Ricardo Faedo Nabuco et al. Dependência de Internet e de jogos eletrônicos: uma revisão. **Revista Brasileira de psiquiatria**, v. 30, n. 2, 2008.
- DEL PRIORE, Mary. **História das mulheres no Brasil**. São Paulo: Unesp, 2007.
- DORNELAS, Marilho Tadeu et al. Siliconomas. **Revista Brasileira de Cirurgia Plástica**, v. 26, n. 1, p. 16-21, 2011.
- FURLANI, Eduardo. **Plásticas clandestinas preocupam médicos**. 2012. Disponível em <<http://www2.cirurgiaplastica.org.br/plasticas-clandestinas-preocupam-medicos/>> Acesso em: 06 Nov. 2018.
- GOELLNER, Silvana Vilodre A cultura fitness e a estética do comedimento: as mulheres, seus corpos e aparências. In: STEVENS, C.M.T.; SWAIN, T.N. (Org.). **A construção dos corpos: perspectivas feministas**. Florianópolis: Editora Mulheres, 2008. p. 245-260.
- GOELLNER, Silvana Vilodre. Entre o sexo, a beleza e a saúde: o esporte e a cultura fitness. **Labrys: Estudos Feministas**, Brasília, DF, n. 10, p. 12, jun./ dez. 2006.
- INÁCIO, F. R. et al. Levantamento do uso de anabolizantes e suplementos nutricionais em academias de musculação. **Movimento & Percepção**, v. 9, n. 13, p. 287-299, 2008.
- IRIART, Jorge Alberto Bernstein; ANDRADE, Tarcísio Matos de. Musculação, uso de esteroides anabolizantes e percepção de risco entre jovens fisiculturistas de um bairro popular de Salvador, Bahia, Brasil. **Cadernos de saúde pública**, v. 18, p. 1379-1387, 2002.
- IRIART, Jorge Alberto Bernstein; CHAVES, José Carlos; ORLEANS, Roberto Ghignone de. Culto ao corpo e uso de anabolizantes entre praticantes de musculação. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 25, p. 773-782, 2009.
- LESSA, Patrícia; OSHITA, Tais Akemi Dellai; VALEZZI, Mônica. **Quando as mulheres invadem as salas de musculação: aspectos biossociais da musculação e da nutrição para mulheres**. Iniciação científica CESUMAR, v. 9, n. 2, p. 109-117, 2007.

MACHADO Anderson Geraldo, RIBEIRO Paulo César Pinho. Anabolizantes e seus riscos. **Adolesc Saude**. 2004, p. 20-22

MOLINA NETO, Vicente; TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. A pesquisa qualitativa na educação física: alternativas metodológicas. _____. **Etnografia: opção metodológica para alguns problemas de investigação no âmbito da Educação Física**, v. 3, 1999.

PEREIRA, Camila Rodrigues et al. “**Em um relacionamento sério com o celular**”: uma etnografia das práticas de consumo de smartphones por mulheres. 2017.

PIERRE LEVY. **Cibercultura**. São Paulo: Editora 34, 2010.

PRENSKY, Marc. Digital natives, digital immigrants part 1. **On the horizon**, v. 9, n. 5, p. 1-6, 2001.

RAPOSO, Thiago Acácio. Entre mares digitais e águas do passado: refletindo a produção de uma história local na Era Ciber. In: Azemar dos Santos Soares Júnior; Vivian Galdino de Andrade. (Org.). **Escritas do Sensível: experiência, história cultural e práticas educativas**. 1ed. João Pessoa: Ideia, 2018, v. 1, p. 17-34.

RECUERO, Raquel. Diga-me com quem falas e dir-te-ei quem és: a conversação mediada pelo computador e as redes sociais na internet. **Revista FAMECOS: mídia, cultura e tecnologia**, n. 38, 2009.

RIBEIRO, Paulo César Pinho. O uso indevido de substâncias: esteróides anabolizantes e energéticos. **Adolesc Latinoam**, v. 2, n. 2, p. 97-101, 2001.

RONDÓ Jr., Wilson. **Prevenção: a medicina do século XXI**. São Paulo: Tenopress, 1998. p. 238-247.

SAIKALI, Carolina Jabur et al. Imagem corporal nos transtornos alimentares. **Revista de Psiquiatria Clínica**, v. 31, n. 4, p. 164-166, 2004.

SANTANA MELO, Hilda Matos de; MAYER BEN, Mariana del; CAMARGO GAVRANICH, Kátia. Avaliação da adequação nutricional das dietas para emagrecimento veiculadas pela internet. **ConsCIentIa e saúde**, n. 2, 2003.

SILVA, André Luiz S.; GOELLNER, Silvana Vilodre. Universo biotecnológico e fronteiras partidas: esporte, gênero, e novo eugemismo. **Revista Gênero**, v. 7, n. 2, 2012.

SILVA, Paulo Rodrigo Pedroso da et al. Prevalência do uso de agentes anabólicos em praticantes de musculação de Porto Alegre. *Arquivos brasileiros de endocrinologia & metabologia= Brazilian archives of endocrinology and metabolism*. São Paulo. Vol. 51, n. 1 (fev. 2007), p. 104-110, 2007.

SIQUEIRA, Denise; FARIA, Aline. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. **Comunicação Mídia e Consumo**, v. 3, n. 9, p. 171-188, 2008.

SOUZA, Elaine S.; FISBERG, Mauro. O uso de esteróides anabolizantes na adolescência. **Brazilian Pediatric News**, v. 4, n. 1, p. 2002, 2002.

SUENAGA, Camila et al. **Conceito, beleza e contemporaneidade**: fragmentos históricos no decorrer da evolução estética. Itajaí: Universidade Vele do Itajaí, 2012.