

FISICULTURISMO COMO ESPORTE: UMA ANÁLISE COM BASE NOS CONCEITOS DE BERNARD SUITS

BODYBUILDING AS A SPORT: AN ANALYSIS BASED ON BERNARD SUITS' CONCEPTS 

EL FISICOCULTURISMO COMO DEPORTE: UN ANÁLISIS BASADO EN LOS CONCEPTOS DE BERNARD SUITS 

 <https://doi.org/10.22456/1982-8918.147456>

 **Paulo Augusto Boccati*** <paulo.boccati@gmail.com>

 **Odilon José Roble*** <roble@unicamp.br>

* Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Campinas, SP, Brasil.

Resumo: O fisiculturismo é uma prática que gera debates sobre sua classificação como esporte, tanto no meio acadêmico quanto na comunidade esportiva. Este artigo busca analisar essa questão à luz dos conceitos de Bernard Suits, utilizando-os como arcabouço teórico para extrair conclusões por meio de extensão e coerência lógica. Assim, a metodologia empregada foi de natureza dedutiva, fundamentada em princípios da lógica formal e na análise filosófica, expandindo as ideias de Suits para que se possa incluir o fisiculturismo como um esporte. Os resultados nos permitiram considerar a pose como uma habilidade física específica do fisiculturismo, identificando a pose como elemento central nas competições, e assim, atendendo aos critérios de Suits para esportes do tipo performance julgada. Além disso, o artigo destaca a importância de compreender o fisiculturismo como uma prática que integra preparação física e habilidades de performance, oferecendo novas perspectivas para sua categorização esportiva.

Palavras-chave: Esportes. Fisiculturismo. Filosofia.

Recebido em: 14 mai. 2025
Aprovado em: 1 out. 2025
Publicado em: 22 dez. 2025



Este é um artigo publicado sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

1 INTRODUÇÃO

O que realmente faz de algo um esporte? Esta é uma questão que pode parecer simples à primeira vista, mas na prática gera debates acalorados. No caso do fisiculturismo, a resposta pode não ser tão óbvia quanto parece. Enquanto alguns esportes são definidos por regras claras e objetivos mensuráveis, o fisiculturismo envolve uma performance, poses e demonstração de um determinado padrão físico, desafiando as noções tradicionais do que constitui uma competição esportiva.

O fisiculturismo vem se tornando mais popular e ganhando muito público (Baas, 2024). Seus sistemas de treinamento, dietas e vocabulários, que antes circulavam apenas entre os adeptos da prática, vem sendo adotados rotineiramente por frequentadores de academias de diferentes nacionalidades, idades e gêneros (Liokaftos, 2017). Entretanto, muitas pessoas, inclusive dentro do próprio meio esportivo, não consideram o fisiculturismo como um esporte.

Segundo Parent *et al.* (2022), diferentemente de outras modalidades, o fisiculturismo não avalia uma habilidade atlética específica; trata-se de uma competição centrada na musculatura, na definição e na própria capacidade de posar dos competidores. Já para Aranyosi (2018), o que caracteriza um esporte é o objetivo de alcançar a excelência relativa em alguma atividade habilidosa, o que pressupõe o esforço contínuo para aprimorar o desempenho em uma tarefa não trivial. O autor argumenta que o fisiculturismo se diferencia de outros esportes, principalmente pelos critérios de avaliação. Enquanto em outras modalidades o foco está no desempenho técnico ou na superação de barreiras funcionais, no fisiculturismo a avaliação concentra-se na aparência geral do corpo, especialmente no sistema muscular esquelético. Dessa forma, para Aranyosi (2018), o que é julgado não é a realização de uma atividade ou o grau de excelência em sua execução, mas a aparência física do competidor, ou seja, não aquilo que ele faz, mas somente o que ele é ou exhibe.

Inserindo-se nesse debate, o objetivo deste trabalho é realizar uma interpretação, à luz do método lógico-filosófico, para analisar se o fisiculturismo pode ser considerado um esporte a partir dos pressupostos de Bernard Suits. Essa metodologia pode ser útil a tal debate uma vez que, para determinar se uma prática pode ser considerada um esporte, é necessário, primeiramente, partir de um pressuposto sobre o que é um esporte. Um dos caminhos para isso pode se dar por meio de uma análise dos conceitos escolhidos, campo filosófico por excelência.

Para isso, este texto utilizará a definição de esporte de Bernard Suits (1988). A contribuição de Suits sobre o jogo e o esporte tem sido importante para o desenvolvimento teórico da filosofia do esporte (Johnson; Hudecki, 2020; Yorke, 2018; Kobiela; Lopez Frias; Perez-Trivino, 2019; Imbrišević, 2019). Suas ideias têm servido como base e inspiração para inúmeras novas abordagens e reflexões, (Devine; Lopez Frias, 2023). A importância do pensamento de Suits enfatiza o impacto de seu trabalho na formulação de conceitos e no avanço de debates contemporâneos. Por outro lado, como destacam Campos e Roble (2021), apesar dessa importância, a obra de Bernard Suits ainda é pouco explorada no Brasil. Neste sentido, procuramos

contribuir para trazer Suits para o contexto brasileiro, aplicando seus conceitos a um caso específico: o fisiculturismo.

Um dos pontos-chaves da teoria de Suits é a sua definição de esporte, pois, para o autor, há basicamente, dois tipos de esportes: os eventos arbitrados e as performances julgadas (Suits, 1988). Ao buscar categorizar o fisiculturismo como esporte é essencial revisitar definições fundamentais de esporte no campo da filosofia do esporte. Para tanto, a abordagem de Bernard Suits (1988) fornece um arcabouço teórico robusto para examinar não apenas o que constitui um esporte, mas também como atividades do tipo do fisiculturismo podem ser compreendidas nesta estrutura.

Kind e Helms (2023) abordam a categorização do fisiculturismo como uma réplica a Aranyosi (2018) e sustentam que, mesmo aceitando seus critérios, o fisiculturismo deve ser considerado esporte. Este trabalho, por sua vez, não retoma esse debate meta-conceitual, mas adota Bernard Suits como referência e desenvolve um argumento afirmativo e dedutivo, ancorado em lógica formal, partindo de premissas amplamente aceitas para derivar conclusões. Além disso, definimos condições de aplicação e hipóteses refutáveis, explicitando os limites do argumento e visando orientar tanto discussões filosóficas quanto práticas de julgamento.

É importante ressaltar que este estudo não busca enquadrar definitivamente o fisiculturismo como um esporte, mas sim esclarecer em que medida e sob quais condições a modalidade pode ser entendida como performance julgada. A lacuna enfrentada é a escassez, em língua portuguesa, de análises lógico-filosóficas que tratem explicitamente do vínculo entre habilidades físicas e ideais normativos no fisiculturismo, desse modo, nossa contribuição é oferecer uma base argumentativa passível de crítica e reflexão. Reconhecemos limites e propomos critérios de refutação empírica, pois se a condição apresentada para pensarmos no fisiculturismo como um esporte se mostrar diferencialmente decisiva nos resultados, a tese perde força.

Assim, o resultado é propositivo e delineia o alcance e as condições de aplicabilidade da teoria de Suits ao fisiculturismo além de instigar debates em trabalhos futuros tendo em vista a questão prática colocada no trabalho. Para além de um uso instrumental de Suits, este enquadramento pode impactar a prática ao reposicionar o treino de poses como componente técnico central e ao orientar a produção de conhecimento (estudos sobre confiabilidade interavaliadores, correlação entre qualidade de execução e colocações nas classificações, formulação de descritores observáveis das competências posturais/isométricas). O trabalho busca adotar uma postura reflexiva ao posicionar o fisiculturismo como uma modalidade de performance julgada. Portanto, o texto não visa “legitimar” a modalidade, mas esclarecer as condições sob as quais a aplicação de Suits é plausível e pode ser testável em pesquisas futuras.

2 METODOLOGIA

Uma abordagem relevante em um artigo filosófico é a expansão de uma tese previamente defendida por outro pensador, com o objetivo de explorar suas

implicações, desse modo, para que essa expansão seja eficaz, o desenvolvimento do argumento deve seguir um encadeamento lógico, levando o leitor a um entendimento claro das questões investigadas (A brief [...], 2008). O foco do presente trabalho está na identificação de um problema específico, que é examinado por meio de uma análise argumentativa estruturada, a fim de se buscar uma solução plausível.

Com base nessa premissa, este estudo adota uma metodologia dedutiva, sustentada por princípios da lógica formal (Copi, 1978) acrescidos do método de dedução corolária, tal como descrito por Haaparanta (2002), isto é, a partir de uma premissa considerada amplamente aceita em um campo de estudos, estendem-se suas conclusões por dedução lógica permitindo-se novas afirmações. A aplicação da lógica formal oferece rigor metodológico, garantindo que o raciocínio se desenvolva de maneira coerente e válida, partindo de premissas consistentes até a formulação da conclusão final.

Esse caminho será o amparo do presente trabalho na investigação se o fisiculturismo pode ser compreendido como um esporte a partir da definição de esporte de Bernard Suits. Sem desconsiderar a importância de outros autores que abordam a definição de esporte, a metodologia adotada neste trabalho e os objetivos propostos funcionam claramente melhor com a escolha precisa de um autor como ponto de partida para construir uma base teórica sólida. A escolha de Bernard Suits se justifica pelo fato de seu trabalho ser considerado um marco fundamental na filosofia do esporte e influenciar significativamente a compreensão contemporânea do que constitui um esporte, como mencionado anteriormente. Assim, sua abordagem permite uma análise mais profunda e inclusiva, especialmente no tipo de atividade que aqui está sendo considerada.

3 A DEFINIÇÃO DE ESPORTE POR SUITS

O objetivo dessa seção é elucidar a definição de esporte de Bernard Suits (1988) para que, posteriormente, possamos analisar se o fisiculturismo pode ser considerado um esporte a partir desses pressupostos. De acordo com Devine e Lopez Frias (2023), apesar das críticas, as definições de jogo e de esporte propostas por Suits seguem orientando grande parte da reflexão filosófica contemporânea sobre o tema, o que o torna a figura mais influente da área, por isso, este trabalho recorre a conceitos desenvolvidos pelo autor¹.

Em seu texto, Suits (1988, p. 2) afirma que esportes são eventos competitivos que envolvem habilidades físicas na qual o vencedor é aquele que melhor desempenhou tais habilidades. Para o autor, a habilidade física desempenha um papel fundamental para que uma atividade seja considerada um esporte. De acordo

¹ Diversos autores têm mobilizado a definição de esporte de Suits para discutir a inclusão (ou não) de determinadas práticas. Kobiela (2018) examina o xadrez à luz desse referencial e destaca que, para uma prática ser classificada como esporte, um requisito necessário é a presença de habilidade física, o que desafia a categorização do xadrez como esporte por essa perspectiva. Já Hurka (2015) sustenta, com base no próprio Suits, que saltos ornamentais e patinação artística são simultaneamente performances julgadas e jogos, contrariando a categorização proposta por Suits para essas modalidades. Elstein (2025) faz uma crítica à posição de Suits sobre o modo como as habilidades físicas são recrutadas para que uma atividade possa ser considerada um esporte, utilizando o exemplo dos *eSports* (jogos de videogame competitivos).

com Suits (1988), uma atividade física deve envolver desafios específicos impostos por barreiras artificiais e que exigem habilidades físicas para serem superadas.

Essas barreiras são estabelecidas por regras que limitam os meios mais eficientes de alcançar o objetivo final da atividade, tornando necessário o uso de habilidades físicas específicas para alcançar o sucesso dentro das condições impostas pelo jogo. A seguir serão apresentados exemplos que elucidarão essa questão, mas por ora, é importante destacar que a habilidade física é um elemento essencial, pois é através dela que os participantes enfrentam e superam os desafios criados artificialmente pelas regras, distinguindo assim o esporte de outras formas de jogos ou atividades recreativas. Basicamente, o esporte consiste no empenho para atingir um objetivo por meio da demonstração de um determinado nível de habilidade e esforço físico.

Avançando nesse conceito, Suits (1988) menciona que há dois tipos de eventos competitivos, os quais ele chama de performances julgadas e eventos arbitrados. Esses últimos podem ser definidos como interações governadas por regras, o que exige a presença de agentes responsáveis por garantir sua aplicação, conhecidos como árbitros. O papel do árbitro é determinar se uma ação está em conformidade com as regras do esporte. Por exemplo, no futebol, o árbitro sinaliza o impedimento em uma jogada; no basquete, decide se um arremesso foi realizado dentro da linha de três pontos para definir a pontuação e no vôlei, verifica se a bola caiu dentro ou fora da quadra. Dessa forma, as ações dos árbitros nesses eventos têm como principal objetivo assegurar a aplicação correta das regras estabelecidas.

Suits (1988) observa ainda que, nos eventos arbitrados, barreiras artificiais são deliberadamente criadas com o propósito de serem superadas por meio de habilidades físicas específicas, determinadas pelas regras que regem essas práticas. Um exemplo claro é o jogo de golfe, cujo objetivo é colocar uma bola em um pequeno buraco utilizando um taco. Embora seria muito mais fácil alcançar esse objetivo aproximando-se do buraco e usando as mãos, as regras proíbem essa ação. Assim, as barreiras artificiais impostas pelas regras estabelecem desafios que exigem habilidades específicas para serem superados, definindo, dessa forma, a essência do jogo. Logo, o propósito do jogo e suas regras constitutivas é promover o desenvolvimento de habilidades específicas, como, no caso do golfe, a pontaria e o manejo do taco.

Agora, cabe analisar o segundo tipo de evento competitivo mencionado por Suits (1988), as performances julgadas. Nelas, de acordo com o autor, há um ideal a ser alcançado, que será feito prioritariamente através das habilidades físicas, e o participante vencedor será aquele que mais se aproximar desse ideal. Claro que há regras, mas o cerne das performances julgadas não está nelas, mas nos ideais. Com isso, se faz necessário juízes que serão responsáveis por julgar o competidor que mais se aproximou desses ideais. Nas performances julgadas, o objetivo principal não se concentra em cumprir tarefa ou alcançar um resultado mensurável (por exemplo, fazer um gol ou uma cesta) mas sim em demonstrar excelência em relação a um ideal pré-estabelecido.

Suits (1988) também destaca que as performances julgadas diferem dos eventos arbitrados uma vez que eliminam barreiras funcionais, concentrando-se na busca da perfeição de execução. Enquanto nos eventos arbitrados as regras criam desafios que os competidores devem superar (como marcar um gol ou cruzar uma linha de chegada), nas performances julgadas o foco está em atingir o mais alto nível de qualidade e expressão artística dentro das normas estabelecidas. Assim, o que define as performances julgadas é essa busca por excelência em relação a um padrão ideal, que será avaliado pelos juízes. Pode-se observar diferentes exemplos de performances julgadas, como a ginástica artística, a patinação no gelo e os saltos ornamentais.

Outra distinção importante mencionada por Suits (1988) diz respeito que performances demandam ensaio, enquanto jogos envolvem prática. Obviamente que podemos observar jogadores de futebol treinando uma “jogada ensaiada”, mas esse é um recurso tático e não um componente indispensável da modalidade. Por outro lado, é perfeitamente comum observar ginastas ensaiando exaustivamente um determinado movimento, pois aqui, o objetivo está em alcançar a execução formalmente perfeita.

Ou seja, nos eventos arbitrados as regras representam o cerne da questão, pois são elas que estabelecem as condições para a prática, determinando os desafios a serem superados e os meios permitidos para isso. Já nas performances o cerne reside nos ideais que norteiam a busca pela excelência. Nelas, os participantes não estão limitados apenas pelas regras, mas orientados por padrões ideais de execução que servem como referência para o aprimoramento técnico e expressivo. É por meio desses ideais que as habilidades essenciais para uma performance de sucesso são geradas e refinadas. Assim, enquanto os eventos arbitrados dependem das regras para moldar suas habilidades físicas características, as performances dependem dos ideais para guiar o desenvolvimento dessas habilidades.

Especificamente em relação à leitura de Suits adotada aqui, ela possui um caráter mais limitado para o objetivo do trabalho, assim, destacamos dois pontos. Primeiro, em performances julgadas, a relação entre habilidade física e resultado passa pelo juízo. Para evitar confundir o resultado (aparência observável) com o meio (ato de posar), tratamos a pose como meio funcional apenas quando, em competição, operacionaliza o ideal normativo e impacta a pontuação. Segundo, nos esportes do tipo performances julgadas, o obstáculo é normativo, não físico, o que desloca a explicação para a avaliação.

Por isso, nossas conclusões valem condicionalmente tendo em vista a existência de critérios públicos, o treino sistemático da execução e a comparabilidade dos julgamentos. Onde essas condições faltarem, a classificação permanece discutível. Com esse ajuste mínimo de escopo, é possível aplicarmos Suits sem exigir revisão conceitual ampla. Isso posto, é possível refinar nosso objetivo e analisar: o fisiculturismo pode ser considerado um esporte do tipo performance julgada? Para responder a essa pergunta é preciso esclarecer alguns pontos que caracterizam o fisiculturismo.

4 A COMPETIÇÃO NO FISICULTURISMO

Eugen Sandow é considerado o primeiro fisiculturista (Stokvis, 2006). No final do século XIX, começou a surgir um interesse pelo corpo, baseado no ideal grego. Sandow exibia seu corpo, seguindo esse padrão de massa muscular e definição, muitas vezes vestindo apenas uma folha de figo (Crompton, 2011). Atualmente, as competições de fisiculturismo seguem uma estrutura que pode variar conforme a instituição organizadora do evento e a categoria. Em geral, as competições de fisiculturismo são divididas em duas fases: pré-julgamento e finais.

O pré-julgamento tem natureza clínica e técnica: os juízes examinam minuciosamente cada competidor. O número e o elenco de poses obrigatórias variam conforme a federação e a modalidade². Na prática, cada atleta é chamado ao centro do palco e executa as poses obrigatórias a pedido dos juízes (IFBB, 2021), entre as quais se destacam:

1. Um quarto de volta
2. Duplo bíceps frontal
3. Peitoral lateral
4. Duplo bíceps posterior
5. Tríceps lateral
6. Pose de vácuo
7. Abdominais e Coxas
8. Pose clássica à escolha do atleta

A descrição detalhada e o modo como o competidor deve realizar cada pose, bem como, o que o juiz deve avaliar é descrito nos regulamentos de cada competição. Como exemplo, pode-se citar a pose duplo bíceps frontal, que a IFBB (2021, p. 18) descreve como o competidor deve realizá-la:

Ficando de frente para os árbitros, com uma perna levemente posicionada para a frente e para o lado, o atleta levantará ambos os braços ao nível dos ombros e flexionará os cotovelos. As mãos devem estar apertadas e viradas para baixo de modo a causar uma contração do bíceps e músculos do antebraço, que são os principais grupos musculares que devem ser avaliados nesta postura. Além disso, o atleta deve tentar contrair tantos outros músculos quanto possível já que os árbitros examinarão todo o físico, da cabeça aos pés.

O árbitro examinará primeiro os músculos do bíceps em busca de um desenvolvimento completo e máximo do músculo, observando se há ou não uma divisão definida entre as seções anterior e o posterior do bíceps, e continuará a pesquisa da cabeça aos pés, observando o desenvolvimento dos antebraços, deltoides, peitorais, ligação do peitoral com os ombros, abdominais, coxas e panturrilhas. O árbitro também observará a densidade muscular, definição e equilíbrio geral.

² Para fins ilustrativos, toma-se como referência o regulamento da IFBB, federação de ampla difusão internacional, cujos critérios (poses obrigatórias, simetria, proporção, volume e definição muscular) são representativos do padrão competitivo e, em grande medida, convergentes com os de outras entidades. Essa referência cumpre função estritamente expositiva, destinada a explicitar a lógica normativa e avaliativa típica do fisiculturismo, sem implicar endosso institucional.

Dessa forma, é no pré-julgamento que as poses obrigatórias da modalidade serão requeridas e analisadas cuidadosamente pelos juízes. Os critérios mais comuns incluem simetria, volume muscular, proporção e qualidade muscular (densidade, separação e definição). De acordo com a IFBB (2021) o juiz deve observar impressões gerais sobre volume muscular, desenvolvimento equilibrado, densidade e definição muscular.

Após o pré-julgamento, os atletas com as melhores classificações avançam para as finais (IFBB, 2021). Nessa fase, além das poses solicitadas pelos juízes, cada competidor executa uma performance individual acompanhada de música, com poses da sua escolha. Nas poses obrigatórias, os juízes avaliam o físico dos competidores de acordo com critérios estabelecidos na competição, ou seja, o competidor deve executar a pose solicitada pelos juízes, sendo avaliado especificamente pela qualidade dessa execução. Por exemplo, se o competidor encontra dificuldade em realizar a pose de duplo bíceps frontal, ainda assim precisará executá-la, podendo perder pontos caso a pose não seja realizada de maneira adequada. Já nas poses livres, o competidor tem a oportunidade de enfatizar os aspectos que deseja destacar aos juízes. As notas atribuídas pelos juízes em cada fase e nos critérios da competição determinarão o vencedor.

5 FISICULTURISMO E HABILIDADE FÍSICA

Conforme discutido anteriormente, segundo a teoria de Suits (1988), uma das condições fundamentais para que uma atividade seja classificada como esporte é a presença de habilidades físicas específicas que influenciem diretamente o resultado da competição. Diante disso, para que o fisiculturismo possa ser considerado um esporte, de acordo com essas premissas, é necessário que essa característica esteja presente na prática.

Assim, este trabalho entende que a habilidade física particular do fisiculturismo é a pose. No fisiculturismo, a pose é uma posição ou postura específica que os competidores realizam para exibir e destacar seus grupos musculares aos juízes durante uma competição (IFBB, 2021). As poses são fundamentais para a avaliação, pois permitem que os juízes analisem simetria, definição, volume e proporção muscular.

É importante destacar, primeiramente, que um dos argumentos contrários à categorização do fisiculturismo como esporte é a alegada ausência de uma habilidade física específica (Aranyosi, 2018). De modo geral, essa perspectiva entende que a competição avalia os participantes que realizaram a melhor preparação. Não por acaso, Fitschen e Wilson (2019), destacam que a preparação de um fisiculturista é extremamente intensa. Antes de uma competição, o competidor passa por um longo período de treinamento e dieta. Haluch (2018) descreve essa preparação, que inclui rotinas específicas de dieta e treinamento, sendo necessários anos para construir um corpo adequado para competir. O autor também aponta que a preparação de um fisiculturista ocorre, basicamente, em duas etapas. A primeira fase é o *bulking*, em que o objetivo do atleta é ganhar massa muscular com o mínimo de gordura, necessitando de uma dieta hipercalórica e treinos específicos (Haluch, 2018, p.

180). A segunda fase, conhecida como *cutting*, ocorre algumas semanas antes da competição. Nesse momento, o objetivo é perder gordura enquanto se preserva a massa muscular, com uma dieta hipocalórica (Haluch, 2018, p. 211). Alguns dias antes da competição, utiliza-se uma estratégia de manipulação hídrica, com o objetivo de proporcionar ao atleta uma aparência mais definida no palco. Além disso, há o *carb up*, uma estratégia dietética de ingestão de carboidratos que “enche” os músculos.

Mesmo com essa breve descrição, é notável como a preparação de um fisiculturista faz parte de um processo extremamente exigente, envolvendo dedicação intensa, disciplina rigorosa e atenção meticulosa à dieta, ao treinamento e à recuperação. Por esse motivo, poder-se-ia interpretar que a competição de fisiculturismo tem como objetivo principal avaliar quem conseguiu executar esse processo desafiador de maneira mais eficaz. Obviamente que essa preparação é de fundamental importância, no entanto, essa perspectiva pode gerar confusão, pois coloca ênfase apenas no esforço pré-competição, desviando o foco do evento competitivo em si. Para determinar se o fisiculturismo pode ser considerado um esporte é fundamental analisar o momento da competição, onde as habilidades físicas específicas do fisiculturismo são requeridas. Essa mudança de enfoque é crucial para esclarecer o debate sobre a natureza esportiva do fisiculturismo.

Do ponto de vista de Suits (1988) sobre a habilidade física e sua relação com os esportes, aplicando essa distinção ao fisiculturismo, a pose não é um mero efeito estético do corpo previamente construído, mas um conjunto de ações motoras que produzem o estado observável a partir do qual se julga a aproximação aos ideais da respectiva categoria. Essas ações são ensináveis, aperfeiçoáveis e sujeitas a erro. Assim, o que decide a competição não é apenas a preparação prévia, mas quem executa melhor essas ações sob as mesmas regras e condições, o que alinha o fisiculturismo às performances julgadas. Em outras palavras, a aparência avaliada não é meramente passiva, e sim o resultado funcional de uma perícia corporal.

Isso pode ser observado na dinâmica de competição e julgamento nos eventos de fisiculturismo, pois é através das poses que os participantes são julgados. Nesse sentido, Schwarzenegger (2001, p. 566)³ menciona que as poses devem ser treinadas diariamente pelos fisiculturistas e envolvem diversas habilidades, como: dominar todas as poses obrigatórias; praticar até obter controle total sobre os músculos envolvidos; sustentar poses por longos períodos sem sofrer de cansaço excessivo, tremores musculares ou câibras; criar uma rotina de poses que destaque as melhores qualidades do físico; realizar transições suaves entre as poses; e ir além das poses básicas, pois o fisiculturista precisa personalizar as poses de acordo com o seu físico. Após todo esse processo, o competidor deve montar uma rotina de poses para sua apresentação individual, destacando seus pontos fortes e minimizando suas fraquezas. Assim, além das habilidades físicas discutidas, posar envolve estratégias.

³ Arnold Schwarzenegger, além de sua ampla notoriedade como ator de cinema, desempenhou um papel fundamental no desenvolvimento e popularização do fisiculturismo enquanto modalidade esportiva. Suas contribuições vão além das práticas atléticas, influenciando significativamente o imaginário coletivo sobre o esporte e estabelecendo padrões que moldaram a cultura e a estética da modalidade. Destaca-se a obra “Enciclopédia de fisiculturismo e musculação”, utilizada aqui esse trabalho que é conhecida entre os praticantes de fisiculturismo. Nesse contexto, suas reflexões e práticas oferecem um aporte valioso para a análise acadêmica, dada sua profunda penetração no universo do fisiculturismo.

Em uma competição de fisiculturismo, é possível perceber o quanto posar é desgastante. De acordo com Zane (2015), a execução de poses no fisiculturismo requer técnicas e habilidades específicas, além disso, segundo o autor, a tensão muscular gerada durante essas poses resulta em um trabalho intenso da musculatura envolvida. Essa ação está longe de ser passiva. É comum observar que os atletas suam intensamente, já que as poses exigem o controle de praticamente toda a musculatura esquelética. Isso acontece, principalmente quando os juízes solicitam uma pose aos competidores, que devem mantê-la por um período, para permitir a análise e avaliação dos juízes. Nesse momento, é comum ouvir os treinadores gritando termos como “sustenta” ou “mantém” para seus atletas, pois sabem que, se o competidor desfizer a pose ou não conseguir mantê-la no ponto máximo, ele perderá pontos.

Para ilustrar a importância do ato de posar, podemos citar o exemplo citado por Schwarzenegger (2001, p. 567) no qual ele relata um episódio em que, nos bastidores de uma competição, encontrou um competidor com um físico impressionante. Ele elogiou o atleta e comentou que, com aquele físico, ele deveria vencer a competição. O rival, no entanto, interpretou o comentário de forma equivocada, acreditando que Schwarzenegger estava admitindo que ele seria o vencedor. Na verdade, Arnold transmitiu a ideia de que o rival tinha grande potencial, mas que as poses são tão fundamentais que mesmo um físico mais avantajado não seria suficiente para vencer quem, assim como ele, demonstrasse excelência técnica nas poses. No resultado final dessa competição, o competidor teve um desempenho aquém do esperado, ficando distante de seu potencial devido à falta de controle nas poses.

Para compreender melhor o impacto das poses, é possível observar os bastidores de uma competição de fisiculturismo. Nesse ambiente, os competidores, naturalmente, estão com os músculos relaxados e há uma diferença significativa entre esse físico e o que eles exibem no palco - enquanto posam. No entanto, esse físico visto nos bastidores é apenas uma estimativa, pois o “físico de palco”, que será avaliado pelos juízes, depende diretamente de como o fisiculturista executa suas poses. Por isso, diante da situação relatada anteriormente, Schwarzenegger (2001, p. 565) afirma que um fisiculturista pode “ganhar ou perder um concurso com o mesmo corpo! Não é só o seu físico que está sendo avaliado; é o seu físico como você o apresenta aos juízes”. Contudo, mesmo com tal importância, muitos fisiculturistas negligenciam o treino de poses, concentrando-se excessivamente no treino de musculação e na dieta⁴.

Em conclusão, a pose no fisiculturismo pode ser interpretada não apenas como um elemento adicional da competição, mas sim uma habilidade física específica que define o caráter único dessa modalidade. É através das poses que os competidores transformam todo o trabalho de preparação em uma performance avaliada pelos juízes, destacando seus pontos fortes e minimizando fraquezas. Como observado, mesmo o físico mais impressionante pode ser ofuscado pela falta de domínio nas poses, enquanto um atleta com habilidades técnicas superiores na apresentação

⁴ CAN posing increase muscle mass? *Flex*, p. 67, 2014. Disponível em: <https://research.ebsco.com/linkprocessor/plink?id=64c66825-346a-3798-b4f3-b05408824aae>. Acesso em: 21 nov. 2024.

pode superar adversários mais bem preparados fisicamente. Portanto, pode-se verificar que a capacidade de posar bem é um componente determinante para o sucesso em competições.

6 RESULTADOS E CONCLUSÃO

Como discutido, Suits (1988) define esporte como um evento competitivo que envolve habilidades físicas e no qual o vencedor é aquele que demonstra melhor desempenho nessas habilidades. Ele divide os esportes em dois tipos principais: os eventos arbitrados e as performances julgadas. Nos eventos arbitrados, como futebol e basquete, o resultado é determinado por interações regidas por regras específicas e um gol no futebol possui a mesma pontuação sempre, seja ele um gol de alta performance ou um gol quase ao acaso. Em contraste, as performances julgadas não têm o foco nas regras, mas sim em ideais predefinidos que os competidores devem buscar alcançar. Aqui, o objetivo principal é demonstrar excelência em relação a um padrão ideal estabelecido.

Desse modo, é importante retomar o encadeamento dedutivo de Suits (1988), que considera o esporte como um evento competitivo que envolve habilidade física sendo que, nas performances julgadas, vence quem mais se aproxima de um ideal normativo por meio dessa habilidade. No fisiculturismo, os ideais são operacionalizados por critérios oficiais de julgamento, e a pose é a habilidade física específica pela qual essa aproximação se torna avaliável em competição. Nessa perspectiva, como a disputa é competitiva e a perícia em posar pode decidir o resultado, sugere-se que o fisiculturismo pode satisfazer os critérios de performance julgada e, portanto, de esporte em Suits.

Suits (1988) destaca que, nas performances julgadas, o ensaio desempenha um papel crucial, enquanto nos esportes arbitrados o treino é orientado para a superação das barreiras impostas pelas regras. Assim, enquanto os eventos arbitrados enfatizam a aplicação das regras e a superação de desafios objetivos, as performances julgadas valorizam a apresentação e a busca por perfeição estética e técnica. Essa distinção é central para entender a categorização do fisiculturismo, que, por não apresentar barreiras artificiais regidas por regras, se aproxima mais das performances julgadas.

Dessa forma, se para Suits (1988) as performances julgadas têm como cerne ideais que orientam a busca pela excelência por meio de habilidades físicas específicas, e se no fisiculturismo esses ideais se manifestam e exigem que habilidades físicas específicas sejam desenvolvidas, refinadas e exibidas com precisão no momento da competição, é plausível que o fisiculturismo atenda a esse critério necessário para ser caracterizado como um esporte do tipo performance julgada. Se a pose não fosse uma habilidade física central no fisiculturismo, a execução com excelência não teria impacto determinante no resultado da competição.

Mais do que a consistência teórica, entender a pose como uma habilidade essencial poderá estimular o treinamento do fisiculturista. Este cenário contribui para

a prática do esporte, uma vez que pode ampliar a compreensão dos atletas sobre as demandas de sua modalidade. Se o fisiculturismo for verdadeiramente reconhecido como um esporte a partir dos critérios de Suits (1988), isso reforçaria a ideia de que ele não é limitado apenas ao treinamento com pesos e dieta. A prática também exigiria um treino detalhado de apresentação física, o que torna o ato de posar um componente vital para o sucesso nas competições.

Além disso, a compreensão do fisiculturismo como um esporte do tipo performance julgada tem implicações práticas e filosóficas mais amplas. No âmbito filosófico, contribui para debates sobre o que constitui um esporte, desafiando a noção tradicional de que o desempenho físico em um esporte depende exclusivamente da execução de treinos com eficiência e objetividade. Como as performances julgadas, dependem das habilidades físicas específicas que aproximam o atleta do ideal proposto pela categoria.

No campo prático, essa redefinição pode mudar a forma como treinadores e atletas estruturam suas rotinas de preparação. O treino de poses, muitas vezes subestimado, passa a ter um papel central e não apenas complementar no desenvolvimento de um fisiculturista competitivo. Isso pode levar a uma maior profissionalização do treinamento de poses, com o desenvolvimento de técnicas mais avançadas e especializadas para maximizar a vantagem competitiva nas apresentações além de maior produção de literatura acadêmica sobre esse assunto, por enquanto, ainda insipiente. Nesse sentido, pode-se compreender que a conclusão sobre a pose como habilidade específica do fisiculturismo abre espaço para um trabalho esportivo mais maduro, sem o qual a modalidade poderia ficar relegada a uma prática pouco sistematizada e excessivamente associada a um exibicionismo pueril.

Por fim, este trabalho não pretende apresentar uma resposta definitiva sobre a categorização do fisiculturismo como sendo um esporte. A argumentação apresentada oferece uma base filosófica para considerar o fisiculturismo como esporte a partir da concepção de performances julgadas de Suits (1988). Sendo assim, reconhecer a pose como a habilidade física específica do fisiculturismo reafirma a complexidade dessa prática. Ela envolve não apenas a construção de um físico impressionante, mas também a capacidade de apresentar esse corpo da forma mais eficaz possível. De tal modo, o fisiculturismo, ao integrar preparação física, estética e habilidades de desempenho, pode destacar-se como um esporte singular, no qual cada elemento deve ser treinado com dedicação para que o atleta alcance o êxito em competições.

REFERÊNCIAS

A BRIEF guide to writing the philosophy paper. Cambridge: Harvard College Writing Center, 2008. Disponível em: https://hwpi.harvard.edu/files/hwp/files/bg_writing_philosophy.pdf. Acesso em: 13 maio. 2025.

ARANYOSI, István. Body, skill, and look: is bodybuilding a sport? **Phenomenology and the Cognitive Sciences**, v. 17, n. 2, p. 401–410, abr. 2018. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11097-017-9513-3>

- BAAS, Michiel. The muscular capital of an Indian bodybuilder: local competitions, transnational expectations, and postcolonial realities. In: MANI, Veena; KRISHNAMURTHY, Mathangi (ed.). **The postcolonial sporting body: contemporary Indian investigations**. Leeds: Emerald, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1108/s1476-285420240000020009>
- CAMPOS, Marcus Vinícius Simões de; ROBLE, Odilon José. Prelúdio para uma filosofia do jogo: a definição de Bernard Suits. **Movimento**, v. 27, p. e27075, 2021. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.113927>
- COPI, Irving Marmer. **Introdução à lógica**. 2. ed. São Paulo: Mestre Jou, 1978.
- CROMPTON, Constance. Eugen Sandow (1867-1925). **Victorian Review**, v. 37, n. 1, p. 37–41, mar./jun. 2011. DOI: <https://dx.doi.org/10.1353/vcr.2011.0029>
- DEVINE, John William; LOPEZ FRIAS, Francisco Javier. Philosophy of Sport. In: ZALTA, Edward N.; NODELMAN, Uri (ed.). **The Stanford Encyclopedia of Philosophy Archive**, Fall 2023. Disponível em: <https://plato.stanford.edu/archives/fall2023/entries/sport/>. Acesso em: 17 set. 2025.
- ELSTEIN, David. On Esports and competitive cooking: once more on the nature of sport. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 52, n. 1, p. 98–113, 2025. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2024.2408260>
- FITSCHEN, Peter J.; WILSON, Cliff. **Bodybuilding: the complete contest preparation handbook**. Champaign: Human Kinetics, 2019.
- HAAPARANTA, Leila. On Peirce's methodology of logic and philosophy: Sobre a metodologia da lógica e a filosofia de Peirce. **Cognitio**, n. 3, p. 32-45, 2002. Disponível em: <https://revistas.pucsp.br/index.php/cognitiofilosofia/article/view/13249/9764>. Acesso em: 8 jan. 2025.
- HALUCH, Dudu. **Nutrição no fisiculturismo: dieta, metabolismo e fisiologia**. Florianópolis: Letras Contemporâneas, 2018.
- HURKA, Thomas. On judged sports. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 42, n. 3, p. 317–325, 2015. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2015.1079137>
- IFBB (INTERNATIONAL FITNESS AND BODYBUILDING FEDERATION). **IFBB Rules Section 16: Men's Classic Physique**, 2021 Edition. Disponível em: <https://ifbb.com/wp-content/uploads/2023/01/Mens-Classic-Physique-2021.pdf>. Acesso em: 5 out. 2024.
- IMBRIŠEVIĆ, Miroslav. Suits on strategic fouling. **Sport, Ethics and Philosophy**, v. 13, n. 3–4, p. 307–317, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/17511321.2019.1584827>
- JOHNSON, Ralph H.; HUDECKI, Dennis. A critique of Suits's (alleged) counterexample to Wittgenstein's position on the definability of 'game'. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 47, n. 1, p. 89–104, 2020. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2019.1571419>
- KIND, Adrian; HELMS, Eric R. Is bodybuilding a sport? **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 50, n. 2, p. 281–299, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2023.2234978>
- KOBIELA, Filip. Should chess and other mind sports be regarded as sports? **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 45, n. 3, p. 279–295, 2018. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.2018.1520125>
- KOBIELA, Filip; LOPEZ FRIAS, Francisco Javier; PEREZ-TRIVINO, Jose Luis. Bernard Suits' legacy: new inspirations and interpretations. **Sport, Ethics and Philosophy**, v. 13, n. 3–4, p. 271–276, 2019. DOI: <https://doi.org/10.1080/17511321.2019.1610489>
- LIOKAFTOS, Dimitris. **A genealogy of male bodybuilding: from classical to freaky**. Milton Park, Abingdon, Oxon; New York, NY: Routledge, 2017.

PARENT, Mike C. *et al.* Competition or community? The backstage experience of men in bodybuilding competitions. **Sex Roles**, v. 87, n. 1–2, p. 68–84, 2022. DOI: <https://doi.org/10.1007/s11199-022-01310-4>

SCHWARZENEGGER, Arnold. **Enciclopédia de fisiculturismo e musculação**. Porto Alegre: Artmed, 2001.

STOKVIS, Ruud. The emancipation of bodybuilding. **Sport in Society**, v. 9, n. 3, p. 463–479, 2006. DOI: <https://doi.org/10.1080/17430430600673480>

SUITS, Bernard. Tricky triad: games, play, and sports. **Journal of the Philosophy of Sport**, v. 15, n. 1, p. 1–9, 1988. DOI: <https://doi.org/10.1080/00948705.1988.9714457>

YORKE, Christopher C. **Bernard Suits' utopia of gameplay**: a critical analysis. 2018. 232 f. Dissertation (Doctor of Philosophy) - The Open University, Milton Keynes, United Kingdom, 2018.

ZANE, Frank. Suck it up: how to do a proper vacuum pose--and why bodybuilding needs to bring it back. **Joe Weider's Muscle & Fitness**, v. 76, n. 9, p. 52, 2015. Disponível em: <https://go.gale.com/ps/i.do?p=AONE&u=anon%7Eeb2f0b32&id=GALE%7CA430716175&v=2.1&it=r&sid=ebsco&aty=open-web-entry>. Acesso em: 21 nov. 2024.

Abstract: Bodybuilding is a practice that sparks debates regarding its classification as a sport, both in academic circles and the sporting community. This article aims to examine this issue through the lens of Bernard Suits' concepts, using them as a theoretical framework to derive conclusions through logical extension and coherence. The methodology employed is deductive in nature, grounded in principles of formal logic and philosophical analysis, expanding Suits' ideas to position bodybuilding as a sport. The results allowed us to consider posing as a specific physical skill in bodybuilding, identifying posing as a central element in competitions and thus meeting Suits' criteria for judged performance sports. Furthermore, the article underscores the importance of understanding bodybuilding as a practice that combines physical preparation and performance skills, offering new perspectives on its classification as a sport.

Keywords: Sports. Bodybuilding. Philosophy.

Resumen: El fisicoculturismo es una práctica que genera debates sobre su clasificación como deporte, tanto en el ámbito académico como en la comunidad deportiva. Este artículo busca analizar esta cuestión a la luz de los conceptos de Bernard Suits, utilizándolos como marco teórico para extraer conclusiones mediante extensión y coherencia lógica. La metodología empleada fue de naturaleza deductiva, basada en principios de lógica formal y análisis filosófico, expandiendo las ideas de Suits para incluir el fisicoculturismo como un deporte. Los resultados permitieron identificar la pose como una habilidad física específica del fisicoculturismo, identificándola como un elemento central en las competencias y cumpliendo los criterios de Suits para deportes de tipo performance evaluada. Además, el artículo subraya la importancia de entender el fisicoculturismo como una práctica que combina preparación física y habilidades de performance, ofreciendo nuevas perspectivas para su categorización como deporte.

Palabras clave: Deportes. Culturismo. Filosofía.

LICENÇA DE USO

Este é um artigo publicado em acesso aberto (Open Access) sob a licença Creative Commons Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0), que permite uso, distribuição e reprodução em qualquer meio, desde que o trabalho original seja corretamente citado. Mais informações em: <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

CONFLITO DE INTERESSES

Os autores declararam que não existe nenhum conflito de interesses neste trabalho.

CONTRIBUIÇÕES AUTORAIS

Paulo Augusto Boccati: Conceitualização; Análise formal; Investigação; Metodologia; Escrita – rascunho original; Escrita – revisão e edição.

Odilon José Roble: Conceitualização; Análise formal; Investigação; Metodologia; Escrita – rascunho original; Escrita – revisão e edição.

FINANCIAMENTO

O presente trabalho foi realizado sem o apoio de fontes financiadoras.

DISPONIBILIDADE DE DADOS DE PESQUISA:

Não informado o uso de dados, não utilizou dados de pesquisa.

COMO REFERENCIAR

BOCCATI, Paulo Augusto; ROBLE, Odilon. Fisiculturismo como esporte: uma análise com base nos conceitos de Bernard Suits. **Movimento**, v. 31, p. e31061, jan./dez. 2025. DOI: <https://doi.org/10.22456/1982-8918.147456>

RESPONSABILIDADE EDITORIAL

 Alex Branco Fraga*

 Elisandro Schultz Wittizorecki*

 Mauro Myskiw*

 Raquel da Silveira*

* Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Fisioterapia e Dança, Porto Alegre, RS, Brasil.