

CORPOS TRANS EM MOVIMENTO: AS PRÁTICAS CORPORAIS NA VIDA DE MULHERES E HOMENS TRANSEXUAIS

TRANS BODIES IN MOTION: BODY PRACTICES IN THE LIVES OF TRANSGENDER WOMEN AND MEN

CUERPOS TRANS EN MOVIMIENTO: PRÁCTICAS CORPORALES EN LA VIDA DE MUJERES Y HOMBRES TRANSGÉNERO

Lucas Afonso de Souza

<https://orcid.org/0009-0009-7056-1165> 

<http://lattes.cnpq.br/5932821053640228> 

Centro Universitário Internacional (Goiânia, GO – Brasil)

lucasafonsogo@gmail.com

Tatiane Calve

<https://orcid.org/0000-0002-2479-0954> 

<http://lattes.cnpq.br/1335812400569953> 

Centro Universitário Internacional (Curitiba, PR – Brasil)

tatiane@calve.com.br

Resumo

Os corpos trans são existências assiduamente afetadas simbólica e fisicamente por serem e circularem. O objetivo desta pesquisa é entender como as práticas corporais afetam a vida de transgêneros. Entre os métodos do estudo, estão a pesquisa bibliográfica sobre identidade, gênero, sexo, práticas corporais e qualidade de vida; as entrevistas semiestruturadas; e a Análise de Conteúdo para a interpretação das narrativas levantadas pelas entrevistas. O trabalho apresenta um levantamento sobre a participação de pessoas trans em diferentes espaços **pagos** de práticas corporais de Goiânia. Os relatos das pessoas entrevistadas provocam reflexões sobre a necessidade que esses corpos possuem de se manterem vivos/os, uma vez que a hormonoterapia afeta a estabilidade de seus organismos, bem como pelo fato de se sentirem bem tanto física quanto mentalmente. As práticas corporais se consolidam como alternativas que possibilitam às pessoas trans o bem-estar físico, mental e uma melhor qualidade de vida.

Palavras-chave: Transexualidade; Práticas Corporais; Gênero; Qualidade de Vida.

Abstract

Trans bodies are existences that are assiduously affected symbolically and physically by being and circulating. The aim of this research is to understand how bodily practices affect the lives of transgender people. The study's methods include bibliographical research on identity, gender, sex, bodily practices and quality of life; semi-structured interviews; and content analysis to interpret the narratives raised by the interviews. The work presents a survey on the participation of trans people in different body practice spaces in Goiânia. The accounts of the people interviewed provoke reflections on the need these bodies have to stay alive, since hormone therapy affects the stability of their bodies, as well as the fact that they feel good both physically and mentally. Body practices are consolidated as alternatives that enable trans people to achieve physical and mental well-being and a better quality of life.

Keywords: Transsexuality; Body Practices; Gender; Quality of Life.

Resumen

Los cuerpos trans son existencias que se ven asiduamente afectadas simbólica y físicamente por el hecho de ser y circular. El objetivo de esta investigación es comprender cómo las prácticas corporales afectan a la vida de las personas transexuales. Los métodos del estudio incluyen investigación bibliográfica sobre identidad, género, sexo, prácticas corporales y calidad de vida; entrevistas semiestruturadas; y análisis de contenido para interpretar las narrativas surgidas de las entrevistas. El trabajo presenta un estudio sobre la participación de las personas trans en



diferentes espaços de práticas corporais em Goiânia. Los relatos de las personas entrevistadas provocan reflexiones sobre la necesidad que tienen estos cuerpos de mantenerse vivos, dado que la terapia hormonal afecta la estabilidad de sus cuerpos, así como el hecho de sentirse bien tanto física como mentalmente. Las prácticas corporales se consolidan como alternativas que permiten a las personas trans alcanzar el bienestar físico y mental y una mejor calidad de vida.

Palabras clave: Transexualidad; Práticas Corporales; Género; Calidad de Vida.

INTRODUÇÃO

Os corpos são elementos fundamentais para compreender as diversidades e aspectos que formam a humanidade. Quando se provoca um rompimento das normas instituídas hegemonicamente quanto às possibilidades de vida, constitui-se um desafio de enfrentamento aos discursos normativos. A transexualidade é percebida nesta perspectiva enquanto transgressão a partir de existências que desviam do que se espera de um corpo.

A Associação Nacional de Travestis e Transexuais (ANTRA) e o Instituto Brasileiro Trans de Educação (IBTE) desenvolveram o Dossiê: Assassinatos e Violência contra travestis e transexuais brasileiras. Este documento é produzido anualmente e tem o objetivo de denunciar a realidade truculenta que ceifa vidas trans diariamente.

O Brasil ocupa a primeira posição como o país que mais mata travestis e transexuais em todo o mundo. Somente em 2020, foram identificados 175 assassinatos de travestis e mulheres transexuais, em que o motivo da morte foi por sua identidade de gênero. Mesmo com a pandemia da Covid-19, esse foi o segundo ano mais letal para essa população desde 2008, o que revela uma realidade desumana de um grupo social que tem sua vida afetada todos os dias simbólica e fisicamente (Benevides; Nogueira, 2021).

Por meio da pesquisa bibliográfica foram levantadas discussões e reflexões sobre gênero, sexo, transexualidade, práticas corporais e qualidade de vida. Teóricas como Butler (2003) e Bento (2008), conduzem trabalhos que pensam a performatividade dos gêneros, e compreendem que essas identidades são essencialmente construídas, dinâmicas e fluídas, contrapondo-se à ideologia binarista.

As práticas corporais se caracterizam pela diversidade de “manifestações culturais realizadas por meio de jogos, danças, exercícios físicos e modalidades esportivas” (Grando, 2006, p. 32). Além de benefícios no que tange aos aspectos fisiológicos, o movimento corporal proporciona a manutenção do bem-estar psicológico, emocional e social de quem se movimenta (Zamai *et al.*, 2011).





Aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário Internacional (sob o parecer nº 4.820.046), esta pesquisa contou com a realização de entrevistas com mulheres e homens transexuais que moram em Goiânia e que fazem com regularidade alguma prática corporal. Os diálogos e os relatos das vivências corporais por pessoas trans evidenciam as especificidades e a realidade do movimento corporal em suas vidas.

Com o propósito de perceber a participação de pessoas trans nos espaços de práticas corporais em Goiânia, foi realizado um levantamento nas nove regiões da capital goiana com 70 diferentes espaços pagos, entre eles academias, escolas de dança, luta e circo. Essas informações destacam uma dimensão quantitativa da presença desse público nesses espaços e demonstra a proporção dessa participação em relação ao público geral.

As reflexões teóricas, os relatos e o levantamento se confluem produzindo sentidos concretos acerca dos corpos trans em movimento. Portanto, este trabalho objetivou compreender como a participação em atividades de práticas corporais contribui para a qualidade de vida de mulheres e homens transexuais que residem em Goiânia (GO).

IDENTIDADES DE GÊNEROS EM FLUXO

Quem é você? De onde você vem? Do que você gosta? Essas são questões relativamente simples que nos incitam a pensar sobre nós mesmos. São reflexões que trazem à tona as nossas identidades ou os textos identitários que possamos narrar ao respondê-las. Nesse sentido, antes que possamos dialogar sobre identidades de gêneros, é preciso que saibamos do que se trata identidades.

Colling (2018) em sua obra, didática e necessária, destaca que nossas identidades são culturais, ou seja, são processos caracterizados e baseados pelas relações, pela fluidez e dinamicidade. As identidades não são, então, imutáveis, fixas e impostas. Para o autor, se formos responder às perguntas acima, que abrem este tópico, precisamos resgatar processos históricos, sociais e econômicos que forjaram as formas com as quais constituímos nossas identidades (Colling, 2018).

Stuart Hall (2007), reconhecido pesquisador desse tema, destaca que as identidades são construções que desencadeiam “posições de sujeitos que as práticas discursivas constroem em nós” (Hall, 2007, p. 111). As subjetividades são assim produzidas por meio de discursos que se relacionam às formas pelas quais identificamos e somos identificados.





Ao tratar sobre gênero enquanto identidade, é necessário discutir também sobre a relação conceitual estabelecida entre sexo e gênero. O primeiro normalmente relacionado às características físicas sexuais dos seres e o segundo às influências culturais e sociais na forma como se estabelecem as relações, as subjetividades, os papéis e atos performativos (Wolff; Saldanha, 2015).

Em contraposição à diferença conceitual evidenciada acima, Butler (2019) enfatiza que sexo é uma categoria discursiva, ou seja, não essencialmente biológica. A diferença sexual produz o binarismo constituído pelos sexos masculino e feminino. Essa dissonância é marcada pelas diferenças materiais que são, de alguma forma, agenciadas e produzidas pelas práticas discursivas (Butler, 2019).

As normas regulatórias são reconhecidas a partir dos sexos. Essas normas são produzidas e reiteradas por práticas discursivas que engendram os corpos e são produções de um sistema binário. A prática regulatória, para Butler (2019), governa os corpos e é constituída de um sistema produtivo de poderes que demarca, circula e diferencia os corpos que controla. (Butler, 2019).

O binarismo nesta perspectiva reproduz a ideia de que no gênero se reflete e se espelha o sexo, bem como as esferas que constituem a vida dos sujeitos. Esse pensamento acentua o prisma médico e biológico ao confirmar que “a natureza constrói a sexualidade e posiciona os corpos conforme as supostas disposições naturais” (Bento, 2008, p. 17).

Nesse sentido, o sistema heteronormativo que demarca os corpos no binarismo enquanto corpos aceitáveis para circular/viver, violenta e cerceia a liberdade de corpos que destoam dessas normas.

Travestis e transexuais são sujeitos que subvertem as normas identitárias sexuais e de gênero vigentes e, de formas diferenciadas, são trazidos para as normas: transexuais via processo de patologização, tendo o recurso hormo-cirúrgico como tecnologia de controle e medicalização do corpo, ou, no caso das travestis, lançados na arena social via processo de estigmatização cuja solução – aceitação social – dependerá de uma mudança nos sistemas de sexo-gênero hegemônicos (Santos, 2014, p. 81).

As transexualidades nascem a partir dessa perspectiva enquanto identidades dissidentes e que escapam das representações heteronormativas de corpo e expressões de gênero. Dessa forma, é interessante reconhecer como esse fenômeno é consolidado socialmente, os elementos que a ele podem ser destacados e dialogados e como essa expressão identitária é lida e reconhecida.





TRANSEXUALIDADES EM DEBATE

Quando nos referimos às transexualidades estamos destacando categorias de identidades, construídas no campo sociocultural. As pessoas transexuais são aquelas que reivindicam o reconhecimento tanto como mulher tanto como homem, bem como também como uma pessoa trans não-binária. Não é necessário nenhum procedimento cirúrgico para determinar a transexualidade, sendo fundamental apenas como a pessoa se identifica. (JESUS, 2012)

A teórica Judith Butler (2003) utiliza a filosofia da linguagem de John Austin para pensar acerca da performatividade de gênero. Nesta lógica, uma palavra pode não simplesmente descrever/representar a realidade, mas sim produzi-la, dando a ela sentido, vida.

A transexualidade pode ser pensada nessa perspectiva. Quando se diz “mulher/homem transexual”, não se restringe à descrição de determinado corpo/pessoa, mas sim à concepção da transexualidade que exige de nós pensarmos os conflitos subjetivos que se conduzem a partir da realidade desses corpos.

A normatividade estabelecida no campo das práticas discursivas e instituída hegemonicamente pelo modelo binarista de gênero, reduz as possibilidades de ser. As identidades que destoam do modelo pensado e esperado nos e pelos corpos, caracterizam a dissidência intrínseca aos corpos trans.

Transexualidade, travestilidade, transgênero são expressões identitárias que revelam divergências com as normas de gênero uma vez que estas são fundadas no dimorfismo, na heterossexualidade e nas idealizações. As normas de gênero definirão o considerado “real”, delimitando o campo no qual se pode conferir humanidade aos corpos (BUTLER, 1990 apud BENTO, 2008, p. 20)

A socióloga Berenice Bento realizou em sua pesquisa de doutorado um estudo de campo acerca da experiência transexual, com discussões sobre o processo de transição no ambiente hospitalar. Neste espaço, é perceptível a construção do que seja “um homem/uma mulher de verdade”. Ocorre ali um processo de “asepsia de gênero”, “retirando tudo que sugira ambiguidades e possa pôr em xeque um dos pilares fundantes das normas de gênero: o dimorfismo natural dos gêneros” (Bento, 2017, p. 64).

Percebe-se que entre as ciências e saberes, sendo protagonizadas historicamente pela Medicina, Psicologia e Psiquiatria, a transexualidade é lida e interpretada enquanto fenômeno patológico. Entre as perspectivas da Medicina e das Ciências Sociais, emerge-se um





conflito diante da percepção e compreensão acerca da transexualidade. Pelo prisma médico, predomina-se a determinação biológica do sexo entre os sujeitos, e quaisquer desvios que rompam com essa lógica são interpretados como transtornos. Em contraposição, as Ciências Sociais articulam as transexualidades a partir do campo sociocultural, com críticas à visão médica (Coelho; Sampaio, 2013).

Atualmente a transexualidade é reconhecida na Classificação Estatística Internacional de Doenças e Problemas de Saúde (CID) pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como 'incongruência de gênero', deixando de ser lida pelo órgão como 'transtorno mental' e sendo caracterizada dentro do campo das "condições relacionadas à saúde sexual" (Conselho Federal de Psicologia, 2019).

Existir enquanto uma mulher ou homem transexual no Brasil implica em um intenso processo de sobrevivência, permeado de ameaças no campo simbólico e físico. A transgressão posta nesse corpo trans provoca um extrapolamento da compreensão de corpo pela perspectiva cis, heteronormativa e discursivamente hegemônica. Essa possibilidade de corpo e de vida conduz a reações baseadas no estranhamento, repulsa e violência.

O Brasil naturalizou um projeto de marginalização das travestis. A maior parte da população Trans no país vive em condições de miséria e exclusão social, sem acesso à educação, saúde, qualificação profissional, oportunidade de inclusão no mercado de trabalho formal e políticas públicas que considerem suas demandas específicas (Benevides; Nogueira, 2021, p. 7).

A violência que ceifa vidas diariamente de mulheres e homens transexuais evidencia a urgência que é se atentar à qualidade de vida dessa população. É necessário compreender que a transexualidade deve ser reconhecida enquanto aspecto plural – transexualidades –, uma vez que são diferentes e múltiplas experiências estabelecidas em um meio social e cultural, também diverso por essência (Coelho; Sampaio, 2014).

Mais do que uma identidade de gênero, ser transgênero significa representar uma identidade política, constituída essencialmente pela desestabilização de um sistema heteronormativo binarista excludente e na desconstrução de papéis de gênero considerados naturais (Jesus, 2012).

A poesia "Ser ou não ser: essa não deveria ser a questão" da cantora, poeta e atriz Linn da Quebrada, publicada na obra "De trans pra frente" de Dodi Leal, demonstra as ricas nuances das existências trans.

Ser trans pra mim é libertar-se. É não ser ator nem atriz: é ser atroz. É ir atrás. Estar à frente. É enfrentar. É atuar sobre si mesma. É assumir riscos. É ter a





dádiva de duvidar da vida. Ser Trans é ter peito. E também é não ter. Ser Trans é genial, não genital. [...] É de corpo inteiro. É reinventar-se e criar sobre a própria existência” (Santos, 2017, p. 15).

É fundamental que reconheçamos as vidas trans, seus corpos enquanto potenciais sujeitos de produção, criação e desenvolvimento. Temos de nos mover para que as violências não as/os massacrem mais. É necessário compreender as dimensões acerca da nossa diversidade para que não nos reduzimos a sujeitos coniventes ao sistema que assassina diariamente esses corpos.

OS SENTIDOS DAS PRÁTICAS CORPORAIS

As práticas corporais se estabelecem enquanto “manifestações culturais desenvolvidas por meio dos movimentos corporais, realizados via dança, jogo, exercícios físicos gerais, modalidades esportivas” (Grando, 2006, p. 32). Ao envolver o exercício do corpo humano, essas práticas possibilitam melhorar aspectos fisiológicos, psicológicos e sociais da e do praticante (Goldner, 2013).

Entre os fatores benéficos decorrentes da prática regular de exercícios físicos estão “o reforço da autoestima, relacionada a melhor imagem corporal e a autonomia devido a melhor mobilidade física que os exercícios físicos proporcionam” (Zamai *et al.*, 2011, p. 181). Isto é, as vivências corporais vão para além da melhora fisiológica do organismo e atinge a realidade social dos indivíduos que movimentam seus corpos.

Dessa forma, a rotina de práticas corporais causa a melhora do quadro de saúde de quem se movimenta regularmente e atinge todos os âmbitos da vida de um indivíduo: emocional, relações sociais e desenvolvimento (Goldner, 2013).

Melo *et al.* (2005) tecem uma crítica quanto à dimensão do “culto ao corpo” desenvolvida na modernidade, em que as práticas corporais estão cada vez mais voltadas e direcionadas a um arquétipo de corpo, baseado na produtividade (resultado), beleza e vitalidade.

As autoras atuam em uma resignificação das práticas corporais fundamentadas no cuidado de si, este não reconhecido pela perspectiva narcisista, mas sim na integradora da condição humana. No pensamento das autoras, devemos nos propor a buscar as práticas corporais enquanto possibilidades de ir além da manutenção do cuidado dos nossos corpos, mas também no cuidado dos outros e do ambiente. A perspectiva apresenta a realização de





práticas corporais humanizadas que garantam e fortaleçam nossa condição humana e não retire de nós o que nos torna humanos (Melo *et al.*, 2005).

O projeto “Vivências do Coração”, apresentado por Bonetti, Melina e Bergero (2005), evidenciam experiências a partir de vivências corporais que prezam para além dos benefícios fisiológicos promovidos pelas práticas, mas reflexões sobre os cuidados que as práticas proporcionam em uma perspectiva mais sistêmica. A resignificação das “experiências corporais, na busca pela liberdade de expressão, autonomia e coletividade, é possível proporcionar a todos uma vida mais saudável e mais feliz” (Bonetti; Melina; Bergero, 2005, p. 182).

Knuth e Antunes (2021) apresentam uma crítica quanto às práticas físicas serem reconhecidas como atividades escolhidas pelos praticantes, sem levar em consideração o contexto social e econômico das pessoas e as responsabilizando por não participarem dessas atividades por escolha. “As práticas corporais/atividades físicas são manifestações complexas e atravessadas pelas imposições de vida, em que é imperioso observar as condições e modos de viver” (Knuth; Antunes; 2021, p. 1).

Em relação à temática discutida no trabalho e em diálogo com as/os autoras/es destacadas/os, é perceptível que as práticas corporais na realidade de pessoas transexuais podem assumir novas perspectivas e dimensões, uma vez que esses corpos não ocupam espaços de privilégio. Assim, consideramos que ao propormos trabalhar as práticas corporais na vida de mulheres e homens transexuais é necessário compreender aspectos e o contexto em que esses sujeitos vivenciam.

QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida não possui consenso teórico, mas é necessário enfatizar que este termo não se relaciona apenas às questões de saúde, tais como os aspectos físicos, emocionais e funcionais, mas também a elementos intrínsecos à vida como o trabalho, os amigos, família e a rotina, sempre em destaque à percepção subjetiva das pessoas (Gill; Feinstein, 1994 apud Pereira; Teixeira; Santos, 2012).

Minayo, Hartz e Buss (2000) trabalham com este conceito além da perspectiva médica. De acordo com os autores, a qualidade de vida pode ser percebida por meio de representações sociais, constituídas de elementos subjetivos, tais como felicidade, amor,





prazer, bem-estar, realização pessoal, bem como também objetivos, como o grau de necessidades socioeconômicas (Minayo; Hartz; Buss, 2000).

Seidl e Zanon (2004) compreendem que a qualidade de vida pode ser percebida a partir de duas perspectivas: a da subjetividade, isto é, o que é a qualidade de vida para cada pessoa; e a da multidimensionalidade, construída por meio de diferentes dimensões sociais. Nesse sentido, este conceito é interdisciplinar, pois recebe a contribuição de dissonantes áreas do conhecimento (Seidl; Zanon, 2004).

Neste trabalho, então, foi necessário considerar as especificidades das pessoas trans quanto à qualidade de vida para elas/eles. A dimensão posta por essa discussão considera que a diversidade de sujeitos que compõem a sociedade agencia percepções dissonantes e específicas do que seja a qualidade de vida, pois estes mesmos possuem diferentes tipos de acessos às dimensões sociais como educação, moradia, trabalho e saúde.

LEVANTAMENTO: PARTICIPAÇÃO DE PESSOAS TRANS EM ESPAÇOS DE PRÁTICAS CORPORAIS EM GOIÂNIA

Ao longo do período de realização desta pesquisa, foi realizado um levantamento acerca da participação de pessoas trans nos espaços pagos de práticas corporais (academias, centros de treinamento, escolas de dança, circo e lutas, studios, etc), distribuídos pelas nove regiões que compõem o território da cidade de Goiânia, capital de Goiás.

Esse levantamento foi pensado em um formato de consulta com questões pontuais e realizado por meio das plataformas de atendimento desses espaços (perfis em redes sociais, e-mail, site, *WhatsApp*). Foram realizadas as seguintes questões: 1 - Vocês conseguem identificar a presença de pessoas transgêneros no espaço de vocês atualmente ou que já frequentaram? Se sim, quantas pessoas?; 2 – Quantas pessoas vocês atendem ao todo no espaço atualmente?

Desse modo, foi possível perceber uma dimensão quantitativa quanto à participação de pessoas trans nos espaços pagos de práticas corporais em Goiânia, bem como perceber a proporção da presença desse público em relação ao total de pessoas atendidas.

É fundamental destacar que esse número não representa a realidade, uma vez que não são todas as pessoas que assumem publicamente essa identidade de gênero e nem são todos os espaços que a relação interpessoal entre as/os profissionais acessa a identidade de gênero dessas pessoas.

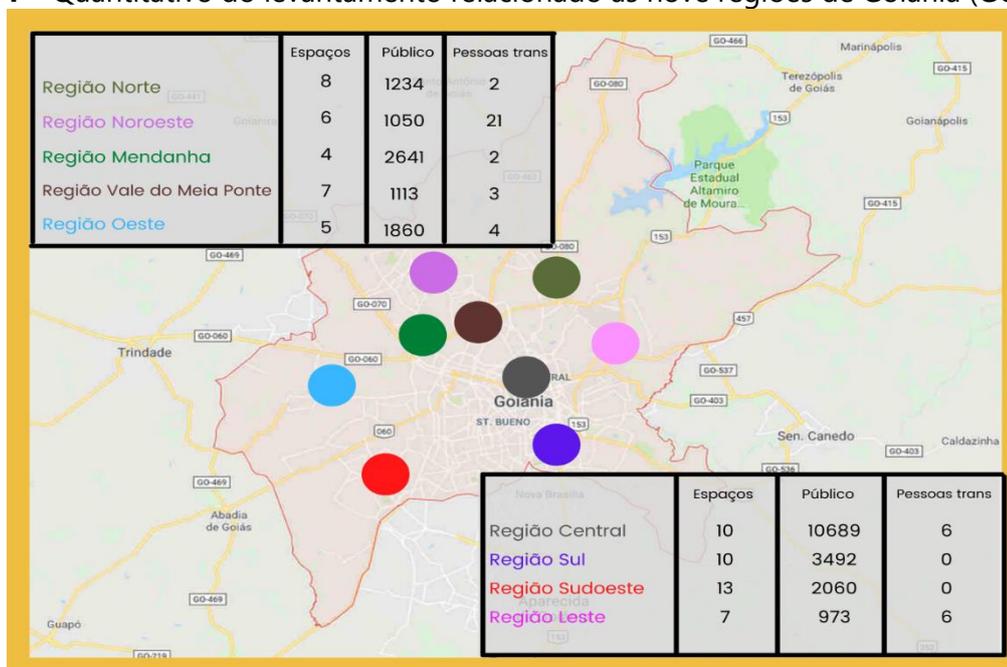




Ao todo foram consultados 70 espaços pagos de práticas corporais sendo: 44 academias de ginástica/musculação; 8 escolas de dança; 7 centros de treinamento funcional/ *crossfit/ studio*; 7 escolas de lutas; 3 escolas de circo; e, 1 escola de artes. Do total dos 70 espaços, 54 responderam quantas pessoas atendem, um público de 25.112 pessoas.

Cerca de 18,57% dos espaços consultados relataram a presença de pessoas trans e 22,86% dos ambientes já tiveram pessoas trans no quadro de clientes. 60% dos espaços não possuem e não tiveram pessoas trans frequentando esses ambientes. É importante evidenciar que os espaços que relataram a presença de pessoas trans estão, em sua maioria, localizados em regiões periféricas de Goiânia e possuem mensalidades com menor custo.

Figura 1 – Quantitativo do levantamento relacionado às nove regiões de Goiânia (GO)



Fonte: construção dos autores.

METODOLOGIA

A abordagem que se faz presente neste trabalho é a da pesquisa qualitativa. De acordo com Silveira e Córdova (2009), a busca pela explicação do porquê das coisas e o estudo dos fenômenos sociais são características intrínsecas às pesquisas científicas que investigam as relações e os grupos em sociedade.

O procedimento metodológico inicial utilizado foi a pesquisa bibliográfica, a qual consoante Lima e Mioto (2007), é "importante na produção do conhecimento científico capaz de gerar, especialmente em temas pouco explorados, a postulação de hipóteses ou





interpretações que servirão de ponto de partida para outras pesquisas” (Lima; Mioto, 2007, p. 44).

Para coleta de informações foi realizada entrevistas semiestruturadas, compostas por questões básicas que se apoiam em teorias e hipóteses que estão conectadas com o tema da pesquisa. Esse método possibilita além da descrição de fenômenos sociais, bem como também os explica e contribui na compreensão de sua totalidade (Triviños, 1987).

As entrevistas foram realizadas com mulheres e homens transexuais que residem em Goiânia (GO) e que praticam regularmente exercícios físicos há pelo menos seis meses. Ao todo, oito participantes, cinco mulheres trans e três homens trans participaram das conversas que tiveram como temática principal a experiência das práticas corporais em suas vidas. A seleção das/dos participantes foi feita por meio de levantamento prévio a partir de indicações de contatos realizadas em mídias sociais, desde que atendessem os critérios da pesquisa.

Para a análise do material das entrevistas e redação do artigo, foi utilizado a análise de conteúdo idealizada pela teórica Laurence Bardin. Este método se caracteriza como um conjunto de análises de comunicações que se visam compreender e interpretar sentidos de determinado conteúdo (Bardin, 2016).

O processo da análise de conteúdo se caracteriza por três etapas principais: a primeira, a organização do material (pré-análise), em que se realiza uma exploração do material; a segunda etapa é a codificação, seleção das unidades de significados (de registro e de contexto), com o levantamento de termos importantes, bem como com os respectivos trechos das entrevistas; a terceira etapa é a categorização, em que serão caracterizados grandes enunciados compostos por temas responsáveis por conduzir à elaboração de significados importantes para os objetivos da pesquisa (Bardin, 2016).

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Na tentativa de compreender a realidade e vivências nas práticas corporais de mulheres e homens transexuais foram coletados relatos a partir de entrevistas semiestruturadas. Participaram desta pesquisa cinco mulheres trans e três homens trans, entre 25 e 40 anos de diferentes grupos raciais, que residem em Goiânia e que realizam com regularidade alguma atividade de prática corporal, por no mínimo, seis meses.





No levantamento das informações sobre as/os participantes, notou-se que a maioria mora em regiões periféricas da capital goiana. O grupo de entrevistadas/os não possui relação com o levantamento de participação em espaços deste estudo.

O roteiro das entrevistas foi construído com objetivo de elucidar reflexões sobre os aspectos das práticas corporais, entre eles: as modalidades praticadas, os objetivos com essas atividades, percepções sobre as práticas corporais na vida de pessoas trans, a presença de pessoas trans em espaços de práticas, a dimensão da terapia hormonal no processo de realização de algum exercício físico e a percepção acerca de qualidade de vida. Para preservar as identidades das/dos participantes, elas/elas não foram identificadas ao longo do texto.

Dentre as modalidades praticadas atualmente ou já realizadas pelas/os participantes estão: musculação (6 participantes praticam ou praticaram); dança (3 participantes praticam); exercícios em casa (2 participantes praticam); natação e lutas (2 participantes praticaram); crossfit (1 participante pratica) e ciclismo (1 participante pratica).

Sobre os objetivos destacados pelas/os participantes, o condicionamento físico foi o mais mencionado, sendo citado por três participantes. Outras finalidades destacadas por elas/eles são: fins estéticos (2); controle do peso (2); prazer (1); exteriorizar sentimentos (1); aumentar disposição (1); emagrecimento (1) e hipertrofia (1).

As diferentes práticas realizadas pelas/los participantes provocam mudanças significativas que partem da dimensão do bem-estar psicológico/mental até questões físicas. A contribuição mais percebida se refere ao auxílio que a prática física possibilita para quem está em processo de terapia hormonal, realidade mencionada por todas/os participantes desta pesquisa.

Um dos relatos destaca que:

O primeiro motivo que me incentivou a malhar é por conta do hormônio, ele retém muito líquido e com isso eu engordei (P5).

Outro caso é acerca dos efeitos:

Eu vejo que quando eu mudo de hormônio eu sinto alguns efeitos, sabe? E sinto que quando eu estou fazendo alguma atividade física esses efeitos não são tão evidentes (P6).

A partir dos relatos das entrevistas é possível perceber o quanto a hormonoterapia é um processo que afeta a realidade dos corpos que estão sob esse tipo de terapia. A alteração de humor, a instabilidade, a indisposição, bem como os problemas de saúde que podem ocorrer sem a prática regular de alguma modalidade de exercício físico são fatores evidenciados pelas/os participantes.





Entre as outras mudanças mencionadas estão: o aumento da autoestima, cura da ansiedade, liberdade, consciência corporal, satisfação, tonificação muscular, redução do estresse.

Eu acho que autoestima é uma coisa que o exercício promove, sensação de bem-estar sempre [...] eu acho que ele te deixa com muito mais vigor para fazer as coisas com mais disposição (P2).

A dança funcionou como um meio de escape, de escapar de tudo que estava recebendo, das minhas angústias pessoais (P3).

Um dos pontos das conversas se referiu aos espaços de práticas corporais quanto ao acolhimento, atendimento em relação às pessoas trans, bem como também quanto às diferenças existentes entre os diversos tipos de espaços.

Eu tive problema no início da transição. Na academia eles pediram documento, aí eu ficava meio assim. Normalmente quem sabia era o pessoal da recepção. Quando eu alterei minha documentação, foi quando eu voltei de verdade na academia. Nunca tive problema porque, na verdade ninguém nunca soube. Nunca passei por preconceito. Mas é a questão da aparência (P7).

Primeiro pensamento que tive foi em relação ao banheiro. Em muitos lugares há também somente o mictório no banheiro masculino. De acolhimento ainda falta muito de ter a maioria preparada (P5).

Já outra participante destacou as diferenças que possuem entre os espaços de práticas corporais:

A academia por exemplo, quando se identifica uma mulher trans ou uma travesti é um ambiente mais opressor do que você estiver em um lugar de dança. Tirando o balé, pois há muita a questão de divergência de gênero. Por exemplo, as danças urbanas e outras danças que não possuem a divisão de papéis de gêneros (P3).

Para um dos participantes é necessário realizar um trabalho de treinamento para desenvolver uma inclusão entre as/os colaboradoras/es que conduza a um maior respeito e conhecimento para com esse público.

A questão é ter um treinamento de incluir. Educar as pessoas. Não é para ter diferenciação no tratamento, é saber como tratar (P8).

Questionou-se às participantes quais eram suas percepções em relação à presença das práticas corporais na vida de pessoas trans.

Essas práticas possibilitam uma consciência corporal maior. Autoestima também, não só por conta dos hormônios que a atividade física libera. Observo que muitas das pessoas trans possuem uma postura muito para dentro, uma postura muito defensiva, corporal, principalmente as mulheres trans e travestis que estão em situação de rua (P4).



Eu acho que pode ajudar você a entender aceitar o seu corpo, ver até onde ele é capaz (P5).

A falta de conhecimento acerca da importância dos exercícios físicos durante o acompanhamento médico no tratamento hormonal é um dos fatores destacados por uma das participantes.

Na minha opinião é o melhor que se pode fazer. Para quem faz a transição é o dobro melhor. Não só pelo físico, a terapia hormonal é praticamente você estar tomando anabolizante, se você não tiver uma vida um pouquinho mais saudável, seu organismo não vai aguentar (P7).

Todas/os as/os participantes responderam o que para elas/eles significam qualidade de vida.

Eu acredito que qualidade de vida é o direito de ir e vir, sem sofrer algum impedimento só porque você faz parte de uma identidade, sexualidade dissidente. É poder ocupar os espaços, o mercado de trabalho, espaços de formação, profissionalização, de lazer e atividade física. A possibilidade da pessoa se educar, se instruir (P4).

A qualidade de vida tá muito mais ligada no bem-estar desta conexão de corpo e mente, de você saber que a construção do corpo, não esse corpo musculoso, mas esse corpo saudável (P1).

Na resposta quanto à percepção da qualidade de vida foram mencionados: a possibilidade de poder ocupar espaços, bem-estar emocional, envelhecimento saudável, acesso à educação, boa relação com a família, boa alimentação, sistema de saúde que acolha todos.

Pessoalmente, tem sido eu ter meu espaço. A minha vida não ter que ser uma luta diária (P8).

Os diálogos realizados com as e os participantes deste estudo apresentaram dissonantes dimensões que podem ser debatidas e refletidas no campo das práticas corporais. Na Análise de Conteúdo realizada nesta pesquisa, a partir do material coletado, foram elencadas quatro categorias que podem ser destacadas para responder à problematização da pesquisa. O critério de segmentação dessas categorias foi o semântico, separando-as em dimensões temáticas.

No quadro a seguir, há a explicação de cada categoria percebida, bem como excertos ditos pelas/os participantes que se vinculam a essas dimensões listadas.



Quadro 1 – Categorização da Análise de Conteúdo com a explicação das categorias evidenciadas e falas das/dos participantes

Categoria	Explicação	Trechos das entrevistas
Manutenção da saúde mental	As práticas corporais são possibilidades para manter a saúde mental, reduzir o estresse, a ansiedade e aumentar a autoestima.	<i>Eu acho que a autoestima é uma coisa que o exercício promove sensação de bem-estar sempre que você faz. (P2)</i> <i>Acho que mudanças no mental, o estresse do dia a dia. Chegava muito cansado em casa à noite. E agora mesmo cansado, eu me sinto bem no outro dia. (P5)</i> <i>Eu era muito ansioso, passei a ficar menos ansioso. (P8)</i>
Manutenção da saúde física	As práticas corporais possibilitam a melhora do condicionamento físico, fortalecimento muscular, boa postura e consciência corporal.	<i>A dança me trouxe uma consciência corporal muito grande. Com relação à postura, uma certa autoconfiança. Existe uma certa autoconfiança você executar alguns movimentos. (P4)</i>
Imagem corporal	As práticas corporais auxiliam na busca por um corpo desejado pela perspectiva das/os entrevistadas/os, bem como pela busca das características corporais de sua identidade, seja promovendo a feminilização ou masculinização do corpo.	<i>O básico foi a questão do meu corpo. Eu senti maior tonificação. Eu me sinto melhor né? Me olhando no espelho. (P6)</i>
Qualidade da terapia hormonal	As práticas corporais promovem o equilíbrio necessário durante o processo de terapia hormonal, uma vez que esse tratamento afeta no humor e disposição do corpo em realizar as atividades. E também, se tornam possibilidades concretas de evitar problemas de saúde que podem decorrer com a hormonoterapia.	<i>“O primeiro motivo que me incentivou a malhar é por conta do hormônio, ele retém muito líquido, eu engordei” (P5)</i> <i>“Sinto que quando eu estou fazendo alguma atividade física esses efeitos dos hormônios não são tão evidentes” (P6)</i>

Fonte: construção dos autores.

As categorias listadas acima evidenciam proposições a serem refletidas quanto à realização de práticas corporais por pessoas trans. A partir das entrevistas, é possível perceber o quanto o movimento corporal afeta de maneira significativa a vida de pessoas transexuais em diversas dimensões e perspectivas.





A busca pela atenuação dos efeitos nocivos do estresse e de todos os fatores que prejudicam a saúde mental foi um dos pontos evidenciados pelas participantes. A redução da ansiedade, o aumento da autoestima e o bem-estar psicológico são benefícios evidentes e perceptíveis para as mulheres e homens trans que participaram desta pesquisa.

No que tange ao aspecto físico, percebe-se o sentimento de se sentir bem com o próprio corpo, seja por meio da feminilização/masculinização do corpo a partir de exercícios físicos, bem como a melhora do condicionamento físico, hipertrofia e consciência corporal.

Essas questões possuem especificidades a serem analisadas se comparados ao corpo cisgênero. Isto é, a realização dessas práticas corporais possibilita a busca por reafirmar os corpos com os quais essas pessoas se identificam e se reconhecem. Essa possibilidade é potencial para garantir com que essas mulheres e homens vivenciam experiências corporais concretas e que possam se sentir bem com seus corpos.

Um dos aspectos mais evidentes, que foi mencionado e relatado por todas/os participantes, refere-se ao quanto as práticas corporais promovem bem-estar durante o processo de terapia hormonal. Devido aos efeitos causados no corpo diante do tratamento com os hormônios, tais como a indisposição e instabilidade de humor, os exercícios possibilitam a manutenção da saúde dessas pessoas.

O exercício físico é essencial para uma pessoa que esteja em transição, tanto mulheres trans, quanto homem trans e mulheres travestis sabe? Não é uma opção, para a gente é uma obrigação, porque se a gente não tem essa rotina a gente tá pedindo para adoecer, para sofrer um monte de efeito colateral que a terapia hormonal nos traz (P1).

As reflexões aqui agenciadas enfatizam e reforçam a importância do exercício físico para as múltiplas esferas e nuances que nos cercam. Dos aspectos psíquico-físicos, do desenvolvimento de um corpo que nos faz se sentirmos bem, do prazer aos modos de expressão e autoconhecimento, as práticas corporais se tornam possibilidades concretas às pessoas trans de saúde, de vida, diante de toda a realidade atravessada de ameaças e inseguranças com as quais esses corpos convivem.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As transexualidades são identidades que vivenciam ameaças constantes, pois se destoam daquilo que se considera normal pela ótica heteronormativa. Diante das violências nas esferas simbólica e física, os corpos trans não chegam a ocupar espaços que se referem à base para uma vida digna, tais como universidades, o mercado de trabalho, tão pouco espaços





de práticas corporais e de lazer.

A leitura e o debate acerca das performatividades de gênero e das múltiplas identidades possíveis provocam reflexões essenciais para quaisquer pessoas, e especialmente, às e aos profissionais da Educação Física, que tem no corpo seu campo de estudo. Nesse sentido, pesquisas como essa são necessárias para humanizar nossas práticas e torná-las cada vez mais baseadas no respeito às diversidades que nos compõem.

As e os interlocutoras/es deste estudo narraram sobre vivências trans, possibilitando com que possamos acessar suas realidades e com isso perceber especificidades que não podem ser lidas, se não no ato da escuta. Seus relatos evidenciam a relevância das dissonantes práticas corporais na saúde, na vida delas e deles. Identifica-se também a seletividade dos espaços pagos de práticas que podem não se tornar acessíveis para boa parte da população trans, uma vez que esta já encontra dificuldade de inserção no mercado de trabalho.

Este trabalho não contempla outras identidades de gênero que se escapam da lógica binarista e heteronormativa, tais como pessoas não-binárias e agêneros, bem como as travestis. É fundamental a produção de futuros trabalhos que pensem acerca desses corpos e dessas realidades em quaisquer áreas de atuação.

É urgente a necessidade que temos enquanto sociedade de acolher e respeitar as nossas diferenças identitárias. Esta pesquisa evidencia a participação ainda minoritária de pessoas trans nos espaços pagos de práticas corporais em Goiânia e as ausências existentes no acolhimento e respeito para que esses corpos possam circular sem impedimentos.

O movimentar-se é para mulheres e homens trans uma possibilidade concreta de continuar vivas/vivos. Com todas as adversidades que esses corpos encontram e vivem, as práticas corporais são experiências potentes e causam transformações de diversas maneiras naquela/naquele que se movimenta. A busca por essas práticas se consolida enquanto caminho a ser trilhado para que pessoas trans descubram alternativas de se manterem com bem-estar físico, mental e qualidade de vida.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDIN, Laurence. **Análise de conteúdo**. São Paulo: Edições 70, 2016.

BENTO, Berenice Alves de Melo. **O que é transexualidade**. 2. ed. São Paulo: Brasiliense, 2008.





BENTO, Berenice Alves de Melo. **A reinvenção do corpo**: sexualidade e gênero na experiência transexual. 3. ed. Salvador, BA: Devires, 2017.

BENEVIDES, Bruna G.; NOGUEIRA, Sayonara Naider Bonfim. **Dossiê dos assassinatos e da violência contra travestis e transexuais brasileiras em 2020**. São Paulo: Expressão Popular, ANTRA, IBTE, 2021. Disponível em: <<https://antrabrasil.files.wordpress.com/2021/01/dossie-trans-2021-29jan2021.pdf>> Acesso: 25 abr. 2021.

BONETTI, Albertina; MELINA, Alarcon; BERGERO, Verónica. Re-significando práticas corporais na prevenção e reabilitação cardiovascular. In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. **Práticas corporais**. Florianópolis, SC: Nauembla Ciência & Arte, 2005.

BUTLER, Judith. **Problemas de gênero**: feminismo e subversão da identidade. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2003.

BUTLER, Judith. **Corpos que importam**: os limites discursivos do sexo. São Paulo: N1 Edições, 2019.

COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; SAMPAIO, Liliana Lopes Pedral. As transexualidades na atualidade: aspectos conceituais e de contexto. In: COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; SAMPAIO, Liliana Lopes Pedral (Orgs.). **Transexualidades**: um olhar multidisciplinar. Salvador, BA: EDUFBA, 2014.

COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; SAMPAIO, Liliana Lopes Pedral. A transexualidade na atualidade: discurso científico, político e histórias de vida. SEMINÁRIO INTERNACIONAL ENLAÇANDO SEXUALIDADES, 3. **Anais...** Salvador, BA: UNEB, 2013. Disponível em: <<https://repositorio.ufba.br/ri/handle/ri/15770>> Acesso: 19 abr. 2021.

COLLING, Leandro. **Gênero e sexualidade na atualidade**. Salvador, BA: UFBA, 2018.

CONSELHO FEDERAL DE PSICOLOGIA. **Transexualidade não é transtorno mental, oficializa OMS**. Conselho Federal de Psicologia, Brasília, 22 mai. 2019. Disponível em: <<https://site.cfp.org.br/transexualidade-nao-e-transtorno-mental-oficializa-oms/>> Acesso: 12 ago. 2021.

GOLDNER, Leonardo Junio. **Educação física e saúde**: benefício da atividade física para a qualidade de vida. 2013. 24f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Educação Física). Universidade Federal do Espírito Santo, Vitória, ES, 2013.

GRANDO, Beleni Salete. Corpo, educação e cultura: as práticas corporais e a constituição da identidade. In: GRANDO, Beleni Salete. **Corpo, educação e cultura**: práticas sociais e maneiras de ser. Cáceres, MT: UNEMAT, 2006.

HALL, Stuart. Quem precisa de identidade? In: SILVA, Tomaz Tadeu da (Org.). **Identidade e diferença**: a perspectiva dos estudos culturais. Petrópolis, RJ: Vozes, 2007.





JESUS, Jaqueline Gomes de. **Orientações sobre identidade de gênero**: conceitos e termos. 2. ed. rev. ampl. Brasília, DF: Escritório de Direitos Autorais da Fundação Biblioteca Nacional, 2012.

KNUTH, Alan G.; ANTUNES, Priscilla de Cesaro. Práticas corporais/atividades físicas demarcadas como privilégio e não escolha: análise à luz das desigualdades brasileiras. **Saúde e sociedade**. v. 30, n. 2, p. 1-11, 2021.

LIMA, Telma Cristiane Sasso de; MIOTO, Regina Célia Tamasso. Procedimentos metodológicos na construção do conhecimento científico: a pesquisa bibliográfica. **Revista katálysis**, v. 10, n. esp., p. 37-45, 2007.

MELO, Cristiane Ker de; ANTUNES, Priscilla de Cesaro; SCHNEIDER, Maria Dênis. Cuida(do) corpo: experimentações acerca do "cuidar de si". In: SILVA, Ana Márcia; DAMIANI, Iara Regina. **Práticas corporais**. Florianópolis, SC: Nauemblu Ciência & Arte, 2005.

MINAYO, Maria Cecília de Souza; HARTZ, Zulmira Maria de Araújo; BUSS, Paulo Marchiori. Qualidade de vida e saúde: um debate necessário. **Ciência & saúde coletiva**, v. 5, n. 1, p. 7-18, 2000.

PEREIRA, Érico Felden; TEIXEIRA, Clarissa Stefani; SANTOS, Anderlei dos. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Revista brasileira de educação física e esporte**, v. 26, n. 2, p. 241-250, 2012.

SANTOS, Ailton. **Transexualidade e travestilidade**: conjunções e disjunções. In: COELHO, Maria Thereza Ávila Dantas; SAMPAIO, Liliana Lopes Pedral (Orgs.). **Transexualidades**: um olhar multidisciplinar. Salvador, BA: EDUFBA, 2014.

SANTOS, Linn. Ser ou não ser: essa não deveria ser a questão. In: LEAL, Dodi. **De trans pra frente**. São Paulo: Patuá, 2017.

SEIDL, Eliane Maria Fleury; ZANNON, Célia Maria Lana da Costa. Qualidade de vida e saúde: aspectos conceituais e metodológicos. **Cadernos de saúde pública**, v. 20, n. 2, p. 580-588, 2004.

SILVEIRA, Denise Tolfo; CÓRDOVA, Fernanda Peixoto. A pesquisa científica. In: GERHARDT, Tatiana Engel; SILVEIRA, Denise Tolfo (Orgs.). **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre, RS: UFRGS, 2009.

TRIVIÑOS, Augusto Nivaldo Silva. **Introdução à pesquisa em ciências sociais**: a pesquisa qualitativa em educação. São Paulo: Atlas, 1987.

WOLFF, Cristina Scheibe; SALDANHA, Rafael Araújo. Gênero, sexo, sexualidades: Categorias do debate contemporâneo". **Revista retratos da escola**, v. 9, n. 16, p. 29-46, 2015.

ZAMAI, Carlos Aparecido *et al.* Atividade física na promoção da saúde e da qualidade de vida: contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. In: GUTIERREZ, Gustavo Luís; VILARTA, Roberto Vilarta; MENDES, Roberto Teixeira (Orgs.). **Políticas públicas**: qualidade de vida e atividade





física. Campinas, SP: Ipes, 2011.

Dados do primeiro autor:

Email: lucasafonsogo@gmail.com

Endereço: Rua 22, n. 688, Setor Oeste, Goiânia, GO, CEP: 74120-130, Brasil.

Recebido em: 30/06/2024

Aprovado em: 26/07/2024

Como citar este artigo:

SOUZA, Lucas Afonso de; CALVE, Tatiane. Corpos trans em movimento: as práticas corporais na vida de mulheres e homens transexuais. **Corpoconsciência**, v. 28, e17969, p. 1-20, 2024.

