

O uso de anabolizantes como forma de produção de si e tentativa de controle do corpo

*Maria Ester Oliveira**

Resumo: Esse estudo busca situar a questão do consumo de anabolizantes a partir de um levantamento dos elementos que constituem esse universo, e das questões que o mesmo suscita. Desse modo, procura lançar luzes, apontando teorias que possam ajudar a compreender tal fenômeno, e, para isso, se apóia em Foucault, através do biopoder, a partir de questões como disciplinamento e controle, sendo também possível perceber que o fenômeno se alinha às questões acerca da sociedade de consumo. Assim, pode-se conceber os anabolizantes como elementos reconfiguradores do corpo, o meio pelo qual é possível adquirir a forma física tida como ideal. Outro aspecto a ser percebido nesse universo é o papel que o corpo assume, pois ele se torna elemento central na construção da identidade dos sujeitos, nesse caso os usuários de anabolizantes. Essa pesquisa teve como base empírica algumas comunidades de usuários de anabolizantes do site de relacionamentos Orkut (www.orkut.com).

Palavras-chave: anabolizantes; produção de si; corpo; aceleração; biopoder; controle

* Graduada em Ciências Sociais-bacharelado/UFPE. Bolsista de iniciação científica/PIBIC, sob orientação do professor Jonatas Ferreira. Membro do grupo de pesquisa Ciência, Tecnologia e Sociedade - PPGS/UFPE. (mester6@gmail.com)

Introdução

O texto aqui apresentado constitui um resultado ainda parcial de um esforço na tentativa de compreensão do fenômeno do uso dos anabolizantes. Esse primeiro trabalho se dá no sentido de apresentar o objeto de estudo, o universo em que está inserido, os grupos que o compõem, as substâncias utilizadas e seus efeitos. Além de constituir o momento de uma problematização acerca do tema localizando-o no campo do domínio do biopoder, assim como no das modificações corporais.

Esse trabalho é decorrente da observação de comunidades de *marombados*, no site de relacionamentos *Orkut*, e se deu sob a forma de participação nas tais comunidades e observação de seus fóruns para acompanhamento de suas discussões, atentando sobre o que escreviam, o que perguntavam e quais eram as respostas dadas, visando com isso ter um primeiro contato e construir uma visão geral do universo a ser estudado. O meio pelo qual se deu a aproximação é muito singular, pois é possível acompanhar suas discussões, perguntas e respostas decorrentes, além de se tornar membro das comunidades sem sofrer nenhuma interferência ou censura, ou seja, é uma porta aberta a um universo, o que de outro modo teria um acesso mais restrito e, conseqüentemente, levaria mais tempo para conseguir as informações obtidas por tal meio, uma vez que nesses canais se tem acesso aos múltiplos atores que compõem esse universo - os que vendem, os que compram e ainda os que orientam (*gurus*).

É importante enfatizar que as comunidades serviram de apoio no tocante ao primeiro contato com o universo estudado, servindo para saber quais substâncias estão sendo utilizadas¹ e qual a sua função, inclusive porque é essa a discussão central (outra muito

¹ Na última parte do presente texto há uma relação com as substâncias mencionadas nessas comunidades e seus possíveis efeitos, assim como danos.

comum é a referente à venda dos produtos, de oferta e pedidos) em tais veículos, sendo encontradas pouquíssimas discussões acerca do uso dos anabólicos enquanto drogas de efeitos colaterais consideráveis (ou qualquer outro gênero de discussão), e, quando essas surgem geralmente foi suscitada por alguém de fora, anônimo, que iniciam o fórum em tons pejorativos no que são rechaçados nos mesmos moldes pelos usuários. No decorrer do texto há exemplos das respostas dadas por esses às provocações recebidas. É nessas respostas que podemos encontrar elementos que nos aproximam das motivações para tal uso por essas pessoas.

As observações se deram no período de setembro a dezembro de 2005, nas seguintes comunidades: *O que cresce natural é planta; Ainda vo cresce muito (sic); Eu tomo anabolizante sim e daí; Musculação braço + de 40cm; Nós malha até trincar (sic)*. As comunidades são compostas basicamente por homens, jovens e adultos, destacando que os adultos geralmente assumem o papel de gurus, dando explicações mais complexas sobre o funcionamento de cada substância e exercícios, dicas, sugestões. Há presença de mulheres, mas nos fóruns analisados elas são minoria, praticamente não foi detectada presença feminina fazendo perguntas ou tirando alguma dúvida, participando, enfim.

Sobre os anabolizantes

As substâncias genericamente tratadas como anabolizantes, são substâncias químicas que procuram driblar o metabolismo normal do nosso corpo, potencializando o anabolismo e procurando minimizar o catabolismo, ou seja, potencializar os ganhos e minimizar as perdas no processo metabólico do organismo. Possuem funções distintas e podemos falar em três categorias: os esteróides anabólicos, os hormônios (GH e insulina) e os óleos. Os esteróides anabólicos são substâncias químicas derivadas da testosterona que possuem efeitos

anabólicos no organismo, o que possibilita aumentar o crescimento muscular; atuam também acelerando o metabolismo, potencializando, assim, a queima de gordura. Possuem diversos efeitos colaterais, desde efeitos simples como a calvície e acne, até o câncer, passando por desordens como a limitação do crescimento, o aumento do colesterol, a hipertensão, o aumento da próstata (hipertrofia prostática), e a temida impotência, entre outros mais. Apesar de inúmeros, e muitos nada inócuos, efeitos colaterais, os esteróides são as principais substâncias utilizadas por quem quer ganhar massa muscular, e considerada, entre eles, a mais eficaz.

Os hormônios como o GH e a insulina são substâncias presentes no organismo. O GH atua no crescimento muscular, ligamentar e cartilaginoso, e aparentemente só possui efeito anabólico expressivo quando ministrado com outras drogas, como os esteróides, a insulina, e o hormônio da tireóide (T3), por exemplo. Tem entre seus efeitos colaterais o crescimento de ossos mais planos com resquícios de tecido cartilaginoso, como os ossos da mandíbula, frontais e falanges; outros tecidos como fígado, coração e baço também sofrem esses efeitos, já que o hormônio atua na musculatura lisa com exceção dos olhos e cérebro, o crescimento ósseo e espessamento do tecido conjuntivo podem provocar a síndrome do túnel do carpo. Como o GH causa uma resistência à insulina, pode originar diabetes e hipoglicemia, assim como alguns tipos de câncer. A insulina é a responsável pela regulação do metabolismo energético, sendo altamente anabólica e anti-catabólica, porque aumenta o transporte de aminoácidos para dentro do músculo e previne a quebra de proteínas intramusculares. Por ser também responsável pelo transporte de glicogênio para dentro do músculo, ela irá atuar na recuperação dos tecidos pós-exercícios. Porém, oferece desvantagens para quem está querendo o aumento da massa muscular, pois atua conjuntamente com glucagon - quando a concentração de insulina cai, a de glucagon se eleva. O glucagon é um hormônio catabólico

que quebra o tecido para fornecer a energia necessária ao corpo para se manter. Assim irá promover a quebra da glicose restante e da gordura, mas como a construção de músculos é uma função secundária, será muito difícil aumentar a massa muscular (Guimarães Neto, 2003: 58).

Os óleos são os conhecidos ADE e Estigor (mais usados no Brasil).

... (são) medicações veterinárias associadas a compostos vitamínicos diluídos em óleos de alta viscosidade que muita gente está utilizando para inflar os músculos e temporariamente produzir inchaço por inflamação e consecutivo aumento de medidas (Guimarães Neto, 2003: 15).

São aplicados diretamente no músculo² e o óleo irá se misturar às fibras musculares, dando maior volume e definição muscular, porém possuem inúmeros efeitos adversos, desde a hipervitaminose, hematomas, fibroses, inflamações no músculo com formação de secreção, o que leva a cirurgias para retirada do músculo todo ou da região afetada, além da possível formação de calombos na região em que foi ministrado. Sua utilização é análoga à do silicone por seu efeito meramente cosmético, inclusive possui reações adversas semelhantes às obtidas pela aplicação de silicone não cirúrgico, feita domesticamente, por travestis menos abastados.

Esses dois grupos em princípio tão distantes e diferentes possuem inúmeras características em comum. A construção de seus corpos se dá de modo semelhante, mediante a ingestão de substâncias químicas sintéticas que imitam substâncias produzidas pelo nosso organismo, os hormônios, e fazem aplicação local de outras substâncias com o objetivo de inflar a região escolhida. Têm motivações iniciais semelhantes, a busca do belo, embora cada um tenha seu universo particular e singular na elaboração de tais

² Essas substâncias, quando aplicadas por via endovenosa, podem causar morte.

questões, e, principalmente, têm o corpo como um elemento fundamental na definição e construção de suas identidades.

Em busca do belo, questões

Os anabolizantes podem ser vistos como elementos reconfiguradores do corpo, sendo regidos por uma lógica de disciplinamento e aceleração³ como um meio para alcançar a forma tida como ideal, de tal modo que esse fenômeno relaciona-se a outros também centrados na produção de si através de modificações corporais.

A estética é um bom exemplo nesse sentido - de produção de si, norteadas por uma lógica de aceleração -, uma vez que observamos hoje uma grande procura por modificações corporais como forma de aproximar-se do esteticamente desejável. Nesse processo não há nada fixo, uma vez que o "esteticamente desejável" não é rígido quanto à durabilidade das suas exigências e possui as mesmas regras flutuantes e cíclicas que norteiam a moda das vestimentas. Então o corpo e seus padrões serão regidos agora por uma lógica de "moda", de tal modo que suas partes (seios, nádegas, rostos, narizes, orelhas, barrigas, pernas etc.) serão vistas como acessórios descartáveis (Le Breton, 2003) sempre prontos para serem substituídos e/ou adaptados ao *gosto do freguês*, a partir da *tendência* em voga. Nesse contexto, até mesmo o sexo torna-se algo cambiável, à medida que também se torna algo passível de ser alterado.

³ A discussão sobre aceleração remonta às questões sobre disciplinamento dos corpos, uniformidade de ações e imposição de ritmos de que fala Foucault. A aceleração surgiria então a partir desse controle dos movimentos e tempos dos corpos, sua origem remonta à disciplina dos exércitos, dos conventos e até mesmo das escolas (colégios e oficinas de artifices), tendo sido também, num momento posterior, muito utilizada nas indústrias, e é a partir daí que pode ser possível falar em *aceleração*, uma vez que, na contemporaneidade, essa lógica de controle dos corpos irá migrar desses espaços e se instalar em vários âmbitos da vida. Foucault denominou esse domínio de *micropoderes*, já percebendo seu potencial expansivo.

Outro elemento de destaque na produção de si é a busca de um controle do humor através da ação medicamentosa, em que se procura uma regulação desse humor como forma de obter uma maior adaptação social ao se eliminar o risco de conflitos “aliviando o esforço que é viver”. A regulação se dá no sentido de se ingerir drogas para simular sensações de calma/tranqüilidade, de felicidade, e por outro lado de estimulantes para proporcionar uma vida produtiva, de relaxantes para dar ao corpo o descanso necessário para se manter no *ritmo* (para produção), de tal modo que se torna possível ou desejável ingerir uma droga para cada atividade ou sensação conveniente ao momento. Nem a sexualidade escapará de ser regida por essa lógica e o sucesso do *Viagra* comprova isso. Originalmente sintetizado para auxiliar no tratamento de pessoas portadoras de disfunções sexuais, virou *febre* entre homens de meia idade que não possuíam mais o desempenho que apresentavam quando mais novos e entre jovens, em busca de atuações performáticas além do *controle* das suas funções sexuais.

Na encruzilhada entre amoldamento corporal e produção farmacológica de si localiza-se o uso de anabolizantes, uma vez que esse se presta à produção de um corpo tido como esteticamente ideal, através do uso de hormônios de crescimento, esteróides, além de remédios para emagrecer. Deve-se destacar que tal busca não se limita a um ideal de beleza, embora este exerça um imenso fascínio e represente verdadeira obsessão para os praticantes de fisiculturismo⁴. Porém, é preciso salientar a busca de potência contida em tal cultivo corporal, que irá marcar o uso de substâncias pontencializadoras das habilidades corporais por atletas, afinal esses são marcados pela busca de superação dos limites corporais. Assim,

⁴ Mais adiante será feita uma distinção entre os usuários de anabolizantes. Os fisiculturistas podem ser considerados profissionais, uma vez que passam a viver do corpo e com isso vão direcionar seu consumo tendo em vista a participação em competições.

esse uso traz em si todos os elementos caros ao biopoder: a disciplina, o controle, o aumento das forças, a fabricação de corpos dóceis e úteis, submissos e excitados, de que fala Foucault (2004).

Porém, na contemporaneidade, com a transição de um capitalismo de produção, período trabalhado por Foucault, para um capitalismo de consumo, há também uma alteração nos moldes do biopoder, o modo através do qual ele se insere, já que deixa de atuar numa lógica de maximização de forças para a produção e de racionalidade produtiva, do mesmo modo que o disciplinamento desloca-se do domínio dos movimentos do modo como se via nos exércitos e escolas, da construção de “indivíduos de ritmos uniformes”, nas marchas, no uso das armas, na uniformidade dos tempos das atividades nas indústrias, para situar-se no campo do domínio de si e da produção de *corpos sem vontade*. Assim como a racionalidade também estará circunscrita ao campo do consumo, uma vez que essa nova modalidade do capitalismo se norteia por uma lógica de produto, em que tudo e todos se colocam na posição de consumidores e de produtos, em que nos colocamos na posição de produtos a serem consumidos. É o tempo do fetiche da mercadoria, mas as mercadorias somos nós ou, antes, nossos corpos.

E é nesse ponto que se encontra a questão dos anabolizantes, pois eles se situam no campo das construções corporais, como um meio para adquirir a forma física tida como ideal, a almejada, a que preenche os requisitos de beleza em voga, a forma que desperta o desejo, a admiração, o respeito e suscita inveja. Pois se tornou um grave delito não ser o que se apresenta como modelo de homens e mulheres na mídia (TV, propagandas, cinema etc.) e na indústria da moda. Não é admissível ser gordo, velho, feio, careca ou magro; é necessário se enquadrar nos padrões de beleza em voga, e para isso há um imenso número de técnicas de normalização: malhação, anabolizantes, botox, colágeno, implantes de silicone e capilares, cirurgias plásticas, lipoaspiração, drenagens linfáticas, entre tantas

outras técnicas de disciplinamento, que se misturam hoje ao desejo de ser bonito, forte, gostoso... para ser finalmente aceito, desejado e, conseqüentemente, amado e feliz.

O uso de anabolizantes possui outro elemento peculiar, já que, de acordo com seus usuários, os efeitos obtidos a partir do seu uso não se conseguiria de outro modo ou com o uso de outras substâncias tidas como "naturais" ou não sintéticas. O que significa que ele não funciona como um simples acelerador do metabolismo, mas como algo que o altera, já que não seria possível se atingir tal forma sem o seu consumo. Então, apesar das semelhanças ou do princípio ser próximo de outras concepções de beleza da antiguidade, esta as supera, já que nunca antes se atingiu tal desenvolvimento muscular, ou melhor, hiperdesenvolvimento, tendo como meta apenas esse insaciável desejo de beleza. Outro elemento a se destacar é o efeito meramente cosmético desses músculos, muitos apenas inflados para aparentarem ser desenvolvidos, o que significa que, ao nos depararmos com um desses usuários, não estamos, necessariamente, diante de um homem incrivelmente forte como sugere seu corpo, mas de alguém que simula essa impressão, como um ilusionista, da mesma forma que essa pessoa não é tão saudável quanto seria de se esperar de alguém tão cioso de cuidados com o corpo e alimentação.

É interessante destacar esse aspecto do uso de anabolizantes no tocante à aparência, pois esse elemento traduz fielmente o espírito da época, assim como já houve momentos em que os verbos sintetizadores da lógica corrente foi o *ter* e o *ser*. Na verdade o *parecer* ainda traz em si resquícios desse ser, pois é necessário *aparentar ser*.

Faz-se necessário distinguir o elemento uniformizador dessas técnicas de embelezamento, ou melhor, de enquadramento na forma aceita. Essa questão nos faz retomar Foucault, uma vez que é dessa padronização, que vai variar de forma e modo de aplicação e que

aqui se apresenta sob a forma de técnicas de embelezamento, mas que se configura dentro das práticas de normalização a que ele denomina de *biopoder*, uma vez que não se trata apenas de deixar todos dentro do esteticamente desejável, mas de padronizar os corpos, gostos e desejos. Com isso as diferenças são suprimidas, apagadas cuidadosamente pelas inúmeras técnicas de “embelezamento”, que podemos chamar de técnicas de disciplinamento e controle, ou seja, os novos micropoderes, novas formas de aplicação do já conhecido biopoder.

A estética, a concepção de belo almejada pelos usuários de substâncias anabólicas, remete à Grécia antiga, onde havia uma valorização dos corpos atléticos, de musculatura bem desenvolvida/trabalhada, mas que essa era resultante de um esforço voltado para outros fins, uma vez que estava inserida num contexto de apreço ao esporte, da guerra, da competição, dos atletas. Assim, o superdesenvolvimento muscular acaba por ser uma consequência do treino, do exercício para a conquista da vitória e territórios, de disputas políticas... No paralelo contemporâneo do apreço por essa concepção de beleza, alguns elementos se distinguem, pois o cultivo ao corpo já não é um meio para outras conquistas, mas um fim em si mesmo, pois “o fisiculturista carrega o esporte no corpo” (Guimarães Neto, 2003: 45). Nesse caso, esses “atletas” do corpo estão mais para Narciso do que para Aquiles, apesar da aparência buscada, máscula, forte e provavelmente musculosa ser mais próxima da do herói grego do que a do belo Narciso. Assim, apesar do uso de anabolizantes ser um fenômeno típico da nossa sociedade, o objetivo a ser alcançado não é necessariamente novo. Dessa forma, os elementos originais para atingir esse objetivo são os meios utilizados para se atingir esse ideal, a velocidade com que se quer alcançá-los e a *motivação para tanto*.

É importante destacar que entre os usuários de anabolizantes é possível perceber a existência de dois tipos de consumidores: os

profissionais e os amadores. O primeiro grupo é composto por fisiculturistas, atletas que participam de competições, que têm suas vidas voltadas para esse cultivo do corpo, treinam com regularidade e geralmente têm acompanhamento de equipe especializada, com instrutor, nutricionista, médico especialista, que definem seu consumo (o quê, para quê, quanto e quando tomar) visando ao desenvolvimento de músculos específicos a serem estimulados focando a competição, além de buscarem minorar os efeitos colaterais, procurando, na medida do possível, cobrir os malefícios gerados pelo consumo dessas substâncias.

O segundo grupo é composto por jovens freqüentadores de academias, que, numa busca por um corpo *inchado, rasgado*, de músculos hiperatrofiados, acabam muitas vezes conseguindo junto com o corpo desejado - às vezes nem isso - muitos problemas de saúde. Esse grupo é mais suscetível aos danos dos anabolizantes, uma vez que muitos não conhecem os problemas específicos gerados pelas substâncias que consomem (quais os efeitos colaterais de cada uma) às vezes sequer como utilizar/aplicar e, ao contrário dos profissionais, desconhecem e/ou não têm acesso a métodos para driblar esses problemas. O que não significa que o primeiro grupo não sofra em decorrência do uso de tais substâncias. É possível que sofram até mais, por conta do maior tempo de exposição e da multiplicidade de substâncias de que fazem (ou já fizeram) uso, de tal modo que inúmeros fisiculturistas passam a conviver com esses efeitos amainados pelo uso contínuo de analgésicos para suportar as dores decorrentes de tal consumo.

Diante de tudo isso, se torna fundamental procurar perceber quais as motivações para essas pessoas, aparentemente conscientes dos efeitos maléficos dessas substâncias, continuarem o uso após o aparecimento dos mesmos, ou das que se aventuram nesse universo mesmo sabendo da existência de riscos de efeitos colaterais.

Abaixo, alguns depoimentos que podem esclarecer acerca dos elementos motivadores para tal uso:

[...]mulhe qué homem que possa protegela um cara forte e gostoso não uma mocinha que a mina tem que defender se o vento bater leva!(sic) (orkut, comunidade eu tomo anabolizante e daí. Tópico: bando de imbecil <http://www.orkut.com/CommMsgs.aspx?cmm=709533&tid=2436670865558760007&start=>)

[...] a inveja é uma merda!!! Morrer um dia todo mundo vai... No meu caso prefiro morrer forte e gostoso... do q ser magrelo como certos invejosos q dariam tudo para ter um corpo bonito e sarado só q naum tem coragem de encarar um anabolizante...

(orkut, comunidade eu tomo anabolizante e daí. Tópico: bando de imbecil <http://www.orkut.com/CommMsgs.aspx?cmm=709533&tid=2436670865558760007&start=>)

... tentativa e um desafio pessoal de ultrapassar uma condição natural. E isso muito provavelmente só pode ser alcançado através da manipulação da sua bioquímica interna com a utilização de drogas (Guimarães Neto, 2003: 35).

Considerações finais

Dois autores foram fundamentais para análise do universo estudado e na formulação das questões aqui expostas: David Le Breton e Michel Foucault. O primeiro no que concerne a elementos da construção corporal, e o segundo no tocante ao controle e ao aspecto uniformizador existente no cerne dessas modificações, das construções corporais.

Le Breton (2003) fala da transitoriedade da configuração corporal, em que o corpo deixa de ser visto na sua inteireza e torna-se algo composto por partes descartáveis sempre passíveis de melhoras, alterações, trocas, enfim, torna-se acessório (algo de natureza muito instável, que se altera de acordo com as estações, com a moda). Mas simultaneamente ele se torna a principal representação de nós (DO SER), e a interioridade é posta para fora, se constituindo externamente através do corpo, assim passa-se a se julgar e ser julgado pela representação corporal. Com isso, as alterações corporais assumem o papel de modificadores da

identidade, uma vez que essas atuam também no imaginário. É possível localizar os anabolizantes entre esses elementos/técnicas de modificações corporais que atuam também na construção da identidade desses indivíduos que buscam alterar sua constituição corporal a partir do uso de tais substâncias como forma de conformação ao modelo vigente, à idéia de felicidade atrelada a este.

Em Foucault temos a teorização acerca do biopoder, que segundo ele, se apresenta num contexto em que a vida torna-se objeto político, e que o poder irá se manifestar não na possibilidade de dispor dessa vida, nem de retirá-la, mas na sua manutenção e gestão, assim como na sua regulação num nível individual, como elemento disciplinador dos corpos, e num nível macro, na gestão das populações pela regulação. Deve-se destacar o papel que a norma assumirá nesse contexto, uma vez que um poder que objetiva se encarregar da vida terá necessidade de mecanismos contínuos, reguladores e corretivos. O que significa que uma sociedade normalizadora é o efeito histórico de uma tecnologia de poder voltada para a vida. O que se constituirá como um elemento indispensável ao surgimento do capitalismo, uma vez que esse é garantido pela inserção controlada dos corpos no aparelho de produção e por meio de um ajustamento dos fenômenos de população aos processos econômicos e pelo crescimento do reforço quanto à utilidade e docilidade dos corpos. É o fato do poder encarregar-se da vida, mais do que da ameaça da morte que lhe dá acesso ao corpo, então o uso de anabolizantes, a modificação corporal mediante a utilização dos esteróides anabólicos pode ser vista como mais um elemento do biopoder, da lógica de controle e uniformização introduzida por esses micropoderes que tendem a inserir-se nos mais diversos âmbitos da vida. Como já foi destacado, o poder irá centrar-se na gestão da vida, no corpo, conseqüentemente.

Assim, o que se buscou nesse texto, que se configura como resultado de um primeiro esforço na tentativa de compreensão desse

universo, foi situar a questão dos anabolizantes dentro de um universo teórico, analisando-o a partir da ótica de alguns autores, no caso Foucault e Le Breton, para com isso elaborarmos algumas questões. Certamente o tema não se esgota aqui, tendo ainda muitos outros elementos a serem levantados e colocados em questão.

Referências

FOUCAULT, Michel. 1988. Direito de morte e poder sobre a vida. In: _____. *A história da sexualidade – a vontade de saber*. vol I. Rio de Janeiro: Graal. p. 125-149.

FOUCAULT, Michel. 2002. Do poder de soberania ao poder sobre a vida. In: _____. *Em defesa da sociedade*. São Paulo: Martins Fontes. p. 285-316.

FOUCAULT, Michel. 2004. *Vigiar e punir: história da violência nas prisões*. Petrópolis, RJ: Vozes.

GUIMARÃES NETO, Waldemar Marques. 2003. *Além do anabolismo*. Rio de Janeiro: Phorte Ed.

LE BRETON, David. 2003. *Adeus ao corpo: antropologia e sociedade*. Campinas, SP: Papirus.

Sites

www.orkut.com

<http://www.zegatao.muscle.nom.br/default.htm>

Comunidades:

- Ainda vo crece muito
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=5293071>
- Eu tomo anabolizante e daí
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=709533>
- Musculação braço +40cm academia
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=195645>
- Nós malha até trinca
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=2581191>
- O que cresce natural é planta
<http://www.orkut.com/Community.aspx?cmm=473750>