

TREINO, CULTO E EMBELEZAMENTO DO CORPO: UM ESTUDO EM ACADEMIAS DE GINÁSTICA E MUSCULAÇÃO

Msnndo. ROGER HANSEN

Núcleo de Estudos e Pesquisas Corpo Educação e Sociedade

E-mail: simplesmenteroger@yahoo.com.br

Dr. ALEXANDRE FERNANDEZ VAZ

Programa de Pós-graduação em Educação-Núcleo de Estudos e

Pesquisas Corpo, Educação e Sociedade

Universidade Federal de Santa Catarina

alexfvaz@uol.com.br

RESUMO

O presente texto apresenta resultados de uma pesquisa que se relacionam à presença do treinamento desportivo nas práticas de modelação corporal em academias de ginástica e musculação. A coleta de dados foi feita em duas academias de uma capital brasileira por meio de instrumentos etnográficos classicamente utilizados. Os resultados dizem respeito aos usos e às visibilidades do corpo por meio dos discursos e técnicas do treinamento desportivo, em especial no que se refere aos processos de esportivização e às relações com a dor e o sofrimento auto-infligido. As conclusões apontam para algumas implicações desses processos nas formações subjetivas contemporâneas.

PALAVRAS-CHAVE: Treinamento desportivo; indústria cultural; culto do corpo; corpo e subjetividade.

I. PRÓLOGO

Todos sabemos da importância do corpo como vetor contemporâneo de construção subjetiva e identitária. Faz parte desse culto, como lugar privilegiado de seu acontecer, o conjunto de academias de ginástica e musculação que ocupam as capitais e as cidades do interior do Brasil, seus bairros mais opulentos e centrais, mas também diversas localidades periféricas, envolvidas no culto ao corpo e nos cuidados com a aparência. As academias de ginástica e musculação conjugam-se com os salões de beleza, os *spas* urbanos, as clínicas de cirurgia estética e as lojas de tatuagens, entre outros espaços, formando todo um aparato de lugares, equipamentos, tempos e especialistas em transformação dos corpos humanos.

Interessa-nos no presente artigo entender as academias de ginástica e musculação como espaços de tecnificação corporal, lugares onde o treinamento desportivo encontra terreno fértil para seus discursos e práticas, espalhando-se, em suas conhecidas conseqüências, por um universo antes insuspeito porque supostamente “livre” dos imperativos da competição. Trata-se de ler as academias de ginástica e musculação como *training camps* urbanos permanentes, freqüentados por uma enorme gama de *para-atletas*.

No universo das academias, o culto do corpo engendra uma busca incansável trilhada por meio de uma árdua rotina de exercícios, através dos quais pretende-se superar os próprios limites em nome de contornos corporais concebidos como ideais. É nesse sentido que as práticas corporais como a musculação e as mais diversas modalidades de ginástica passam por um processo de *esportivização*. As semelhanças com as modalidades esportivas podem ser evidenciadas na grande dedicação de tempo, nos sacrifícios auto-impostos e ainda na vigilância do corpo pelas balanças, adipômetros, fitas métricas e, no caso das academias de ginástica e musculação, essencialmente pelos espelhos.

Os dados com os quais aqui trabalhamos são oriundos de uma investigação etnográfica¹ em duas academias de ginástica e musculação localizadas em bairros centrais de uma capital brasileira. As academias são espaços formais de educação e culto do corpo, distantes entre si aproximadamente três quilômetros e freqüentadas, como é comum nesses ambientes, por integrantes das *camadas médias* (Velho, 1986; Sabino, 2000).

1. Além de um conjunto bastante grande de inserções no campo durante seis meses, foram feitas ainda 14 entrevistas com atores desses cenários, 2 professores e 5 alunos/as em cada academia.

Ainda que cada espaço deixe-se ler em sua singularidade², os tomamos aqui geralmente em bloco, como representantes de uma mesma liturgia somatofila (culto público e ritual que tem no corpo e sua potência o lugar social de sua realização), algo que pode ser verificado, por exemplo, no tipo de publicação que consomem ou mesmo no idioma que falam, ambos lembrando as práticas e manuais de auto-ajuda e sucesso no empreendedorismo. Em comum, esses locais têm o corpo como vetor das relações que os estruturam.

Nas próximas páginas, apresentamos alguns resultados e conclusões deste estudo, centrando a análise na presença dos discursos e práticas do treinamento desportivo e da *esportivização* das atividades de ginástica e musculação.

2. TREINAR, EMBELEZAR, VENCER: CORPO E PERFORMANCE

Há uma série de características que consolidam o *ethos* das academias de ginástica e musculação, dentre elas a presença de um caráter de treinamento e performance incorporado como regra comum.

O treinamento esportivo é um conjunto teórico-prático de discursos e estratégias que tem como principal objetivo promover a melhoria do rendimento físico por meio de exercícios planejados. Os esportes para atletas de elite “visam altos rendimentos individuais num processo de treinamento prolongado”, exigindo “uma grande disponibilidade de tempo e esforço a fim de se atingir o objetivo predefinido” (Weineck, 1999, p.18, 36).

É curioso como nas academias de ginástica e musculação se retomam, com poucas variações, a organização e o desenvolvimento das premissas e práticas do treinamento desportivo: a divisão dos espaços das salas de musculação, a especificidade do trabalho de acordo com o sexo e a faixa etária, a organização dos exercícios balizada pelos programas referenciados no treinamento de atletas.

Além disso, é possível perceber certos aspectos mais sutis nos depoimentos e na própria dinâmica do espaço que vêm conformar este quadro de “esportivização”

2. Do ponto de vista da infra-estrutura e dos serviços oferecidos, as instituições pesquisadas colocam-se em dois extremos. Uma delas faz parte de uma associação de funcionários públicos localizada dentro de uma grande repartição federal, sendo o espaço locado por um professor de educação física. A academia corresponde a uma pequena sala, com equipamentos simples e uma mensalidade bastante baixa, sem cobrança de matrícula. Trata-se, nos marcos desse trabalho, de uma *pequena academia*. A outra instituição é um grande centro de *fitness*, franquia de uma marca de renome internacional. Trata-se, provavelmente, da academia mais bem estruturada de uma capital que, litô-rânea, prima pelos corpos à mostra e se orgulha por ver nos meios de comunicação constantemente divulgada sua supostamente elevada “qualidade de vida”. O alto valor da mensalidade privilegia uma parcela de pessoas com óbvias boas condições socioeconômicas. É a nossa *grande academia*.

e “treinabilidade”: o medo de falhar ou de estar abaixo do rendimento ideal, a idéia de que a dedicação deve ser completa, levando a mudanças na organização da vida cotidiana de uma forma geral, sacrifícios em nome daquilo que já é chamado de “treino” pelas pessoas “comuns”, utilização de equipamentos voltados para atletas, bem como a popularização de conhecimentos e de vocábulos próprios do universo esportivo de alto rendimento. No entanto, uma diferença importante precisa ser destacada: o sucesso nestas práticas não diz respeito à vitória em uma competição ou à quebra de um recorde, mas ao rendimento máximo no que se refere ao “aperfeiçoamento” da forma física. Há uma espécie de *incorporação da performance*, limitada ao aspecto somatófilo que pretende fazer alcançar uma condição comparável a um estado anterior ou ao espetáculo de músculos do colega de treinos.

Se o treinamento “é um processo crescente de especialização em que algumas capacidades são aprimoradas até seu desempenho máximo” (idem, 1999, p. 36), é porque um de seus princípios básicos é o da *especificidade*. Esta, por sua vez, é irrenunciável nos ambientes das academias, as quais são sempre organizadas de modo que seus espaços permitam uma concentração do trabalho em cada capacidade física ou mesmo em cada região corporal.

A área reservada para o trabalho aeróbio, por exemplo, divide-se, na *grande academia*, em salas de ginástica cujas modalidades atendem de maneira específica a determinados objetivos. Algumas delas permitem que se enfatize grupos musculares, a exemplos das aulas de GAP (glúteos, abdominais e pernas), durante as quais as regiões anatômicas que mais preocupam as mulheres recebem atenção máxima.

A sala de musculação corresponde ao espaço destinado ao desenvolvimento e delineamento dos músculos. As máquinas geralmente são agrupadas de acordo com cada região corporal. Assim, formam-se os setores de peito, de braços, de coxas, de costas etc., especialmente ocupados pelo público masculino, que por sua vez, mantém-se longe das atividades aeróbicas e de fortalecimento dos glúteos, o que configura uma certa *divisão sexual do trabalho* (Sabino, 2000). Já as mulheres concedem ênfase máxima à “malhação”³ dessa região, bem como a do abdômen, coxas e pernas. Em relação aos homens, elas manifestam aversão aos tipos exageradamente musculosos, configurando uma aparência ideal que pode assim ser sintetizada:

eu não gosto de homem magro, nem de homem gordo, de jeito nenhum, nem gordo, nem magro. Barriga não pode ter de jeito nenhum, eu acho horrível, acho que tem que

3. A palavra empregada, por si só, já dá conta do significado que comporta o trabalho corporal: o de violência contra uma matéria que deve ser moldada a golpes.

ser um corpo malhado também. Assim, tem alguns corpos, assim, que são mais fortes, mais bombados, que eu acho bonito, mas não são todos, quando é exagerado, tipo, é fisiculturista, essas coisas eu acho horrível, sabe?! Mas acho que um corpo eu acho bonito, assim: braço forte, não precisa ser exagerado... tórax, assim, mais malhado, sabe, barriga malhadinha, só⁴.

– Fernanda⁵, 20 anos, estudante de administração e marketing.

Os homens, por sua vez, almejam sobretudo aumentar o volume muscular – principalmente o dos membros superiores – e diminuir o percentual de gordura. Indo ao encontro do que afirma Sabino (2000), exercitam-se para si mesmos e para adquirirem prestígio entre os próprios homens, já que “conquistar as mulheres nas academias é consequência da aquisição desse status” (p. 100). Um aluno da *pequena academia* comenta:

altura... pra mim eu queria ser mais alto, eu acho que, assim, 1,80 m eu acho que é uma altura ideal, assim, o cara... pô, já tem uma altura boa. Acho a questão de caixa, assim, caixa torácica, né?!... Braço... eu acho legal, o peito eu acho...⁶.

– Cláudio, 18 anos, estudante de engenharia mecânica

Essa forma de organização das academias chama a atenção para o fato de que há uma preocupação com cada detalhe anatômico, com o desenvolvimento muscular completo em busca de uma harmonia preconcebida, o que culmina em um trabalho minucioso que fortalece a idéia de que aquilo que se almeja é o rendimento máximo em relação à escultura do corpo.

A idéia de que os exercícios podem levar a uma certa “perfeição” corporal está sempre presente:

Ah, quando eu vejo um cara assim, não forte, mas um cara assim... com um corpo perfeito assim né, tu olha assim: *ah, eu também queria ser assim*, entendeu. E eu acho bonito, assim, por isso que eu venho pra cá né, eu vejo assim... [...] Musculoso, é... que daí eu digo assim: *eu queria ser assim oh, quando eu ficar assim pra mim já tá bon?*⁷.

– Denis, 56 anos, professor aposentado.

4. Entrevista 8 *grande academia*, p. 8.

5. Todos os nomes utilizados são, obviamente, fictícios.

6. Entrevista 2, p. 7.

7. Entrevista 3, p. 6.

Em relação ao público masculino, há ainda uma preocupação com a carga utilizada nos exercícios, a qual confere uma determinada legitimidade a cada personagem que compõe o ambiente da academia. Na *grande academia* as exigências nesse sentido sempre foram ainda maiores.

No espaço desta academia, todo um conjunto de fatores parece contribuir para que cada um se sinta motivado a ir mais além, numa clara correspondência a um ideário que individualiza o sucesso no alcance de metas e, conseqüentemente, o fracasso de não atingi-las. O espaço altamente organizado, a infra-estrutura impressionante e os aparelhos de alta tecnologia transmitem a idéia de que os corpos que preenchem o ambiente devem ser adequados a este ideal de perfeição⁸. Esta é a mensagem gritante da academia e que pode ser ilustrada com exemplos diversos, a começar pelos cartazes de fisiculturistas e outras pessoas com corpos muito musculosos que decoram as paredes das salas, ou mesmo por aqueles que circulam pelo espaço exibindo seus músculos maximizados.

Nas academias, como dito anteriormente, o espelho e a balança representam a voz da verdade que irá indicar os números do sucesso ou do fracasso na batalha pelo “aperfeiçoamento” corporal. Nesse sentido, Sabino (2000, p. 70) argumenta que “o espelho será seu confessionário. Nele, e por vezes na fita métrica, estará o termômetro para medir o progresso na busca do paraíso da forma ideal”. Em outras palavras, o princípio de “realidade” (*Wirlichkeitsprinzip*), de precisão e exatidão verificáveis que se pode conferir ao esporte (Gebauer, 1995) encontra nas academias também seu desiderato: nada deve sobressair como gordura ou maleabilidade, mas apenas como rigidez e proporção. Além disso, também a condição ritualística vinculada ao corpo e seu sofrimento encontra no esporte e nas academias de ginástica um espaço privilegiado de expressão, em ambos os casos, mediada pelos discursos e técnicas de treinamento. É nesse sentido que o caráter de confessionário que podem ter o espelho e a balança vêm compor o ambiente das academias, lugares onde a verdade plena e sem artifícios – dada, sobretudo, a necessária “autocrítica” e a rigidez e pouca condescendência que cada praticante deve ter consigo mesmo – deve ser revelada.

O volume e a intensidade – elementos que, em relação, constituem um dos princípios básicos do treinamento – nos horários de pico torna os ambientes com-

8. A esse respeito, constatamos outra característica intrigante da *grande academia*, relacionada a um certo *culto à máquina*. Com esta expressão nos referimos a um conjunto de fatores que leva a crer que nesta instituição as máquinas são mais exaltadas e valorizadas do que as próprias pessoas: “aqui não faz diferença se sou eu que tô aqui ou se é qualquer um outro que tá aqui trabalhando, entendeu! Eles dão muito valor pro maquinário lá em cima, pras pessoas e pra equipe não”, Flávia, professora da *grande academia* (entrevista 12, p. 6).

petitivos por excelência. De forma semelhante ao que acontece no esporte de alto rendimento, também as sessões de treinamento podem ser experiências competitivas – mais peso significa mais rendimento, mais visibilidade e maior incorporação performática. Faz parte desse contexto o fato de que ambas as academias são freqüentadas por públicos diferentes de acordo com o período do dia. O turno da manhã recebe os mais velhos, os mais “gordinhos”, os “magros demais”, enfim, pelos corpos desviantes, que devem ocupar um tempo separado dos *seus outros*: os retilíneos, novos e belos.

Observamos na *grande academia* outro aspecto intrigante que parece estar relacionado a um certo *culto à juventude*. Neste local, há um grande número de pessoas com idade acima de 40 anos, mas que apresentam características que as confundem com os mais jovens, desde os aspectos físicos até o modo de se vestir e o horário em que freqüentam a academia. Se o esporte é uma atividade que remete a uma das utopias mais antigas, a imortalidade – pela tentativa de superação infinita dos limites humanos, pela expectativa de glória eterna ou pela simples perspectiva de uma vida mais longa –, é pelo treinamento que se pode pensar em torná-la possível⁹.

3. “TUDO O QUE É BOM DURA POUCO”¹⁰: DOR, SOFRIMENTO E SACRIFÍCIOS NA LÓGICA DAS ACADEMIAS

Uma outra questão vem compor o conjunto de características que aproxima as práticas de modelação corporal aos esportes de alto rendimento: o enfrentamento da dor. Como se sabe, a dor não é uma “aliada” do treinamento corporal, mas, do ponto de vista subjetivo, o inimigo a ser combatido, superado, suportado, ignorado – ou ainda, num registro mais fronteiriço, a experiência a ser glorificada,

9. A velhice compõe o repertório de características que impossibilitam o rendimento “ideal” nas academias, algo que, novamente, acompanha as práticas do esporte tradicional. Se no *mundo* esportivo a idade avançada simboliza dificuldades em relação à velocidade, à força e, portanto, à vitória, no universo do *fitness* ela representa o insucesso na busca do corpo “perfeito”. Além do “clima” da academia, a própria forma de trabalho de alguns professores – que incentivam os mais velhos a atingir um desempenho semelhante aos mais jovens – parece corroborar a luta pelo *rejuvenescimento* neste local. Em determinado dia, uma das professoras de musculação dizia para um senhor com idade em torno de 55 a 60 anos de idade que “agora sim” ele havia começado a “malhar de verdade”, referindo-se ao fato de ele ter passado a fazer o exercício de supino com pesos livres ao invés de utilizar a máquina. No momento em que o aluno pediu à professora que o auxiliasse com o peso, ela, energeticamente e sorrindo, afirmou que concordava em ajudá-lo, mas condicionou: “mas tem que aumentar o peso, vamo(s) lá...[risos]” (*Diário de campo*, 19 nov. 2003).

10. Frase pronunciada pelo gerente e professor de ginástica da *pequena academia* para anunciar o início de uma aula de *spinning* (*Diário de campo*, 11 nov. 2003).

desejada, certificação de que de fato se está indo além dos limites e que, portanto, há mérito na dilatação do próprio corpo. O sofrimento auto-infligido é expressão dos domínios da formação subjetiva danificada, uma vez que leva ao extremo, e de forma perversa e regressiva, ao necessário domínio de si mesmo, da própria natureza, requisito para qualquer experiência civilizadora (Vaz, 1999). Obviamente, isso não fica circunscrito ao sacrifício envolvido na execução dos exercícios de alta intensidade, mas expande-se para a vida de um modo geral, que passa a incorporar uma série de privações em nome dos ideais de performance e beleza.

Sabino (2000; 2002) e Malysse (2002) identificam nos esquemas de estruturação das academias de musculação a condição de verdadeiras “usinas do corpo”. A rotina dos *marombeiros* traduz-se em uma prática solitária e individualista, a qual exige um grande esforço psicofísico que permite suportar a dureza e a repetitividade dos exercícios necessários para o “aperfeiçoamento” da estética corporal. O recurso à metáfora maquinal não é inusitado, uma vez que, de fato, não há como haver treinamento, domínio do próprio corpo de forma racionalizada como na organização das atividades em séries, repetições, pausas, estímulos e respostas, se não houver uma “transformação” do corpo em maquinaria à disposição de um “além-corpo”, de um “espírito” ordenador sobre a matéria (Vaz, 1999)¹¹. Se a máquina não sente dor, é preciso que a redução vital ao maquinismo se opere como condição para a ultrapassagem das barreiras somáticas. Esse processo, por sua vez, só faz sentido nos moldes da ciência tradicional, cuja rígida separação entre sujeito e objeto é irrenunciável¹².

As relações com a dor e com os sacrifícios feitos em nome do corpo mostram-se fortemente presentes em nossos campos de investigação e, do mesmo modo que inúmeras privações passam a fazer parte da vida dos esportistas profissionais de um modo geral, os praticantes de musculação enfrentam o cerceamento de muitos prazeres de seu cotidiano. Evidenciamos, portanto, que certas restrições, a exemplo daquelas relacionadas à alimentação, expressam a vida ascética que é plenamente, mas não sem contradições, incorporada naqueles que buscam “esmerar” a forma física:

Cuido do carboidrato à noite, não como doce, não tomo refrigerante, só tomo água. Como doce... não falo nunca, mas é difícil, eu nunca consigo comer um chocolate inteiro, por exemplo. Eu dou umas duas mordidinhas e deixo. [...] Eu gosto um monte, é porque eu

11. Sobre as metáforas maquinais empregadas para a compreensão do corpo, consultar Rabinbach (1992, 1998) e Sarasin (2001).

12. A respeito da rígida separação entre sujeito e objeto, associada à de corpo e não-corpo, valem as observações de Adorno (1997).

habituei, porque esse meu cuidado meio que já entrou na minha cabeça que eu já não consigo mais comer, entendeu?!

– Patrícia, 25 anos, estudante¹³.

Esta submissão a privações e a uma árdua rotina de exercícios muitas vezes torna-se algo imprescindível, um “vício” (como dizem alguns alunos entrevistados) do qual não querem se livrar, a ponto de relatarem sentimentos de culpa¹⁴ e de frustração tanto pelas falhas relacionadas à regularidade de suas respectivas frequências na academia, quanto pela não obtenção dos resultados esperados.

Preciso voltar a malhar sério, cara. Puta, cara, parei um tempão... por vários motivos... estudar, comecei a trabalhar... é foda cara, emagreci seis quilos... é foda porque antes eu era viciado, aí você pára e perde, eu era viciado, malhava todo o dia, tenho que voltar agora, preciso tomar um Whey¹⁵ para dar uma animada¹⁶...

– Marcos, estudante.

Outro fator intrigante é que praticamente todos os entrevistados, inclusive os professores, consideram normal ou até mesmo prazerosa a sensação de dor durante os exercícios ou mesmo após uma sessão de musculação. Segundo eles, não se trata de uma dor com conotação negativa, é simplesmente algo necessário e inevitável, uma “dorzinha” perfeitamente suportável e que na maioria das vezes é vista como o indicador de um “treino” bem-sucedido¹⁷:

eu procuro fazer as repetições até que fique bem difícil, que dê um pouco de dor né?!... Mas não... mas uma dor... [...]... é agradável sim, eu acho que um pouquinho de dor até é bom porque, claro que não é verdade, mas tu tende a imaginar que tá rendendo o teu exercício, sabe, apesar de que não é isso né?! Mas um pouquinho é bom!

– Bruna, 21 anos, estudante de farmácia.

13. Entrevista 9, p. 2.

14. A respeito disso vale lembrar que a segunda-feira de cada semana é denominada no âmbito das academias como o *dia do peso na consciência*, referindo-se aos “pecados” cometidos aos finais de semana: sair para festas durante a noite, ingerir bebidas alcoólicas e ceder à tentação de comer doces e/ou frituras.

15. Referia-se ao suplemento alimentar conhecido como *Whey Protein*, um composto industrializado de proteína do soro do leite que é vendido em pó. Este suplemento parece ser a grande “febre” do momento nas academias de musculação sob o argumento de que esta proteína tem uma rápida absorção pelo organismo, o que facilitaria o ganho de massa muscular. Geralmente é ingerido depois do treino e/ou no período da noite.

16. *Diário de campo*, data indefinida.

17. Resultado semelhante pode ser encontrado em Silva et al. (2003).

O sofrimento é legitimado, ainda, como o preço a ser pago pelo corpo “perfeito”, justificando-se, assim, como símbolo de merecimento pelo ideal atingido e, nas palavras de uma professora entrevistada, parece representar o empenho de alguém que persegue seus objetivos com afinco:

eu falo, se fosse fácil todo mundo seria fortinho, não é tão fácil né, quem trabalha pra hipertrofia tem que sofrer um pouquinho. Eu sofro, eu faço treino pra hipertrofia, eu sofro, e eles vêem, eles me vêem treinar à noite e eles vêem que eu sofro, só que a dor é um pouco diferente, você tem que sofrer um pouco mesmo, você tem que passar um pouquinho dos teus limites, senão o estímulo não vai ser o bastante pra desenvolver a musculatura, não adianta, no outro dia você tem que sentir que a musculatura mexeu [...].

– Flávia, professora da *grande academia*¹⁸.

4. DOS USOS E DAS VISIBILIDADES DO CORPO

No universo esportivo tornam-se ídolos aqueles que quebram recordes, vencem um número significativo de provas, ganham medalhas importantes. Toda uma preparação, com treinos periodizados de maneira especial, é devotada para a fase final e mais importante de cada competição. Uma estrutura semelhante encontramos no mundo do *fitness*, no qual a idolatria é concedida aos *sarados* e às *gostasas*¹⁹, ou seja, àqueles que são vistos como vitoriosos na corrida pelo delineamento corporal. A periodização é direcionada para o momento em que os *atletas da boa forma física* devem atingir seu rendimento máximo: o verão, corpos à mostra e visibilidade máxima, esperança de sucesso nos vários mercados, distintivo fundamental à medida que o corpo assume contemporaneamente o papel de portador primeiro da identidade dos indivíduos.

No universo dos amantes da forma física, em que os cuidados com o corpo são um fim em si mesmo, existe o risco da necessidade de expor o *bem precioso* que o corpo representa à mercê da destruição²⁰, como acontece, por exemplo, no uso de esteróides anabolizantes, mesmo quando se sabe dos riscos correspondentes (Sabino, 2002). Não é raro, portanto, observar nas academias situações em que as pessoas arriscam sua própria integridade física em nome de músculos mais de-

18. Entrevista 12, p. 11.

19. Termos utilizados por Sabino (2002), os quais identificam aqueles personagens das academias que são considerados pelas pessoas do sexo oposto como os possuidores dos corpos mais bonitos.

20. Uma situação semelhante pode ser encontrada entre lutadores (Gastaldo, 1995; Wacquant, 1998, 2000), ainda que o corpo não seja, nesse caso, construído como um fim em si mesmo.

envolvidos. O desejo de um corpo “belo” soma-se ao medo diante da possibilidade de fracassar na tarefa de esculpir um corpo/objeto admirável e desejável, principalmente quando o verão, momento crucial da vida dos *marombeiros*, aproxima-se.

O caso de um aluno da *pequena academia* ilustra esta questão. Devido a um problema de coluna decorrente de movimentos impróprios na prática de musculação, o rapaz afirmava sentir constantemente dores nas costas, e por isso só fazia exercícios na posição deitada, com o tronco apoiado, quando então trabalhava apenas os músculos do peito e dos braços. Fazia sessões de fisioterapia, pois dizia sentir dores insuportáveis. Argumentado sobre os conselhos que recebera e a clara necessidade de cessar os exercícios temporariamente, o jovem afirmava que já havia pensado sobre isso, mas que iria “emagrecer muito” e que só se afastaria das atividades no inverno, quando poderia usar agasalhos e roupas que não mostrassem o corpo²¹, indicando o quanto de desonroso há em dar visibilidade a um “corpo comum”.

Uma outra questão fundamental diz respeito à naturalização da dor pelos praticantes de musculação, a ponto de apenas em situação de entrevista se dar conta do paradoxo que aí se estabelece:

Não, é...eu acho prazerosa [a dor]... [risos]... apesar de ser assim né?!... Até, meu Deus, né?!... Opostos né?!... Mas eu digo assim, justamente pelo fato de sentir a dor, você sabe, “ah, não, tá trabalhando”... e tá queimando ali né?... Então você sabe que o músculo está sendo trabalhado, que ele vai responder, que ele vai ficar um pouquinho dolorido ali, no dia seguinte, mas a recuperação dele e tudo né?²²...

– Beatriz, 44 anos, bancária aposentada.

5. “VENHA SUPERAR SEUS LIMITES”²³: A PERFORMANCE COMO INJUNÇÃO DA CONTEMPORANEIDADE

Se eu pudesse, é que a minha realidade não permite mais, mas se eu pudesse continuar como atleta, como um nadador e tal, sabe, o meu corpo, sei lá, 200% mais capaz em geral do que é agora, vamos supor assim [...] Em relação à performance e em tudo, sabe, facilidade de ir e vir e não cansar pra nada...²⁴.

– Adriano, 21 anos, estudante de administração.

21. *Diário de campo pequena academia*, p. 26 set. 2003.

22. Entrevista 10, p. 9.

23. Frase que ilustrava um cartaz fixado no mural da *grande academia*, chamando a atenção dos alunos para a “aula de *bike*” que aconteceria no próximo sábado (*Diário de Campo*, 19 nov. 2003).

24. Entrevista 1, p. 6.

As práticas corporais esportivas e de modelagem corporal encarnam potência, força e ausência de limites, questões tão caras à cultura contemporânea. É esse o contexto de uma certa popularização de conhecimentos metodológicos oriundos do treinamento esportivo, facilmente encontrados em revistas semanais. As pessoas “comuns” são informadas e motivadas a substituir as atividades físicas por verdadeiros programas de treinamento, assim como as refeições passam a ser porcionadas seguindo a orientação de dietas rigorosas e bem controladas por nutricionistas. Não são raros os casos em que isso é visto como insuficiente, sendo um próximo passo, portanto, o apelo para a suplementação alimentar. Nesse quadro, um sem-número de siglas e nomenclaturas passa a fazer parte do vocabulário diário, incorporando-se também uma certa admiração pelo fisiculturismo, como expressão limítrofe da composição somatófila:

...eu conversei com o pessoal, o pessoal que é fisiculturista e tal, o Luciano ali que trabalha, ele disse: *oh, toma depois que é melhor*; pra mim... mais vale tomar depois, *BCAA* também. Até eu tô fazendo, digamos assim, uma certa experiência mesmo pra ver se diminui a catabolização, porque eu chego a catabolizar bastante. [...] Então o que eu trabalho mais é isso, é *Whey*, o *BCAA* que eu comecei agora há pouco tempo né?, eu já tomei aqueles aceleradores metabólicos, *Therma Próx* e... uma outra marca. Eles são interessantes até certo ponto, tipo, você quer maximizar a queima, tudo bem, mas ele vai extrapolar, tu vai torrar músculo feito louco. Te dá um gás pra treinar? Dá, mas o pico dele, principalmente *Therma Próx* e *Xanadrine*, são muito altos. Tem uns outros que trabalham em patamares mais abaixo, mais amenos, mas eles te dão um pique muito alto... Tá certo, quem quer treinar é pique, mas depois a sensação de desgaste ela é... parece que é dobrada. [...] Olha, é mais ou menos o que eu te falei, uma pessoa que tem um físico legal, não precisa ser aquelas coisas, tipo, a gente tem várias... o Bruce Lee, que foi considerado um dos melhores físicos da história em termos de definição física, perfeição²⁵.

– Pedro, 29 anos, mestrando em física.

eu malho seis dias por semana. [...] tem dias específicos. Segunda e quinta eu malho perna, aí os treinos meio que se repetem na segunda e na quinta, e terça e sexta eu faço membro superior; e quarta e sábado geralmente é o aeróbico, que eu faço 40 minutos de corrida, com abdominal e tal²⁶.

– Patrícia, 25 anos, estudante.

25. Entrevista 6, p. 3, l. l.

26. Entrevista 8, p. 1.

No entanto, muitas vezes os penosos esforços parecem trazer resultados aquém daquilo que se deseja, o que faz com que os investimentos no *capital corpora*l sejam ainda maiores. A otimização da performance relacionada ao embelezamento físico pode envolver, portanto, desde o uso de esteróides anabolizantes até a realização de intervenções cirúrgicas. No primeiro caso, a semelhança com o esporte é notória, uma vez que o uso de substâncias medicamentosas para a melhoria da performance é algo naturalizado, fazendo parte mesmo das estratégias de treinamento. Destaque-se que as drogas, legais ou não, são utilizadas em larga medida para que os processos regenerativos sejam acelerados, proporcionando, como diz a teoria do treinamento desportivo, uma adaptação superior, respeitado o princípio da sobrecarga.

Faz parte do repertório dos praticantes os conhecimentos sobre os triglicéridos, HDL, LDL, o IMC (índice de massa corporal), o percentual de gordura, os cálculos sobre a frequência cardíaca, entre muitos outros dados e números que convivem, nos discursos, com a última moda, a próxima festa, as dificuldades da faculdade ou o carro dos sonhos. Um aluno, comentando sobre os efeitos do uso de termogênico durante seus exercícios e, posteriormente, sobre sua condição física, confirma os novos saberes que se acerbam contemporaneamente do corpo por meio de um discurso que poderia ser apresentado como o de um atleta profissional:

É... tu sente o coração acelerar, é engraçado que na *bike* ele me reduz... né, quando eu tô pedalando, eu tomava e ele caía, era mais baixo que o normal, quando eu não tomava eu passava de 120% na frequência cardíaca na *bike*. É o meu normal na *bike* é 105 a 120... pedalando, isso tem que levar em consideração que eu tinha o... aqueles polares, mas daí o meu estragou e tal e eu comecei a usar o dedo, então aí deve dar uma margem de 2, 3, 3 a 4 batimentos que tu tem que desprezar, então eu devo trabalhar na faixa de 85 pra cima, isso que eu sinto né, pelo desgaste durante o treino, mas a minha recuperação é muito rápida²⁷.

Tô com 90kg, mas isso é porque eu vim de um período de *overtraining*, aí eu entrei num período de descanso, só que agora pra subir é um pouco complicado né, o corpo ainda tá sentindo os 3 anos e pouco de *overtraining*...²⁸.

– Pedro, 29 anos, mestrando em física.

No que se refere às cirurgias, no entanto, também encontramos um caráter de *esportivização*, dadas as características, já vistas, de incorporação da performance,

27. Entrevista 6, p. 5.

28. Entrevista 6, p. 2.

ou ainda de “correção” de “falhas” na forma corporal. Nesse sentido, o que é considerado feiúra ganha o estatuto de uma espécie de enfermidade a ser tratada, corrigida:

As mulheres e as meninas fazem de tudo porque que têm dinheiro... faz dieta, faz exercício, quem pode faz lipo, quem pode bota silicone, quem pode faz drenagem linfática, quem pode. E os meninos a maioria faz dieta... tomam anabolizantes e malham²⁹.

– Flávia, professora.

Os processos cirúrgicos e os anabolizantes apresentam-se como concretizadores das “estratégias instrumentais de manutenção do corpo considerado veículo do prazer e da auto-expressão” (Sabino, 2002, p. 149). Essas técnicas podem representar ainda uma *atualização biotecnocientífica* do indivíduo, o que contemporaneamente vem a simbolizar um qualificador do organismo e da identidade social (Couto, 2000, p.175).

A resplandecência virtual da corporeidade está associada ao desejo, pessoal e social, de intensificar as sensações em todas as experiências cotidianas. Ela se manifesta imediatamente em cada indivíduo, em suas práticas esportivas, nas performances publicitárias, no pavoneamento de um corpo glorioso permanentemente atualizado para estar sempre em forma e repleto de vigor (idem, p. 175-176).

6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção de um corpo bem delineado ou atlético, assim como toda a cultura que envolve frequentar academias e clubes esportivos, faz parte de um processo de construção de um eu que se vê como saudável, belo, atraente e sedutor. É nessa imagem de sucesso e potência que se radica a construção do corpo. Dito de outra forma, “ser veloz e saudável é aqui conjugado com a necessidade de ser produtivo, descontraído e sexualmente feliz” (Sant’anna, 2000, p. 243). São os discursos e técnicas do treinamento desportivo, por sua vez, os mediadores desse processo de construção do corpo.

Na sociedade contemporânea, esse movimento relaciona-se a um *princípio de performance* que “democratiza-se, mas, simultaneamente, personaliza-se e psicologiza-se, regido como é pela gestão utilitarista do capital corpo, pela otimização da forma e da saúde, pela emoção do extremo” (Lipovetsky, 1994, p. 130).

29. *Diário de Campo*, data indefinida.

Tudo isso se estrutura em um pouco surpreendente *interesse pelo corpo*³⁰. O restrito conhecimento que tínhamos algumas décadas atrás sobre alguns números e medidas relacionadas às características corporais, como o peso e a estatura física, contrasta com o imenso repertório de medidas, siglas e até de fórmulas numéricas dominadas por grande parte das pessoas no momento presente, grandezas por meio das quais se atribui o estado de saúde e grau de embelezamento de cada um.

O corpo traduzido em números contribui para a sustentação das promessas que nunca podem/devem ser cumpridas – grande motor da indústria cultural – as quais se fazem ver a todo momento no espaço das academias, onde os praticantes demonstram conviver com a insuperável sensação de falha, ou de que ainda não estão fazendo o bastante.

Na última avaliação eu acho que eu tinha 12% de gordura, e eu acho que eu aumentei agora. Daí nessa época que eu tinha 12%, assim, eu sentia... eu notava bem mais, assim... o efeito dos exercícios né, porque você fica...menos gordura a definição fica melhor né. [...] eu fico com peso na consciência por dizer isso assim, sabe, de não estar me dedicando tanto, assim³¹.

– Bruna, 21 anos, estudante de farmácia.

eu acho que eu poderia cuidar muito mais da minha alimentação do que eu cuido, sabe, tipo, eu não preciso almoçar e comer um doce todo o dia depois, eu não precisava disso, sabe? Eu podia comer muito mais fruta do que eu como, salada até eu como, fruta eu acho que eu podia comer mais, podia beber mais água do que eu bebo...³².

– Fernanda, 20 anos, estudante de administração e marketing.

Os espaços das academias de ginástica e de musculação são campos extremamente ricos, que maximizam, muitas vezes, uma série de características e de fenômenos da contemporaneidade. O caráter de performance que vem sendo incorporado pelas práticas corporais oferecidas nesses ambientes remete às (re)significações do corpo na cultura contemporânea e, portanto, aos novos sentidos atribuídos à vida humana que se vê diante das “indesejáveis” limitações impingidas por seu aspecto carnal.

A busca ávida e incessante por contornos físicos próximos a um ideal de perfeição – envolvendo um investimento crescente e diversificado de técnicas e

30. Expressão de Horkheimer e Adorno (1997).

31. Entrevista 5, aluna da *pequena academia*, p. 8.

32. Entrevista 8, p. 3-4.

serviços – espelha a luta frustrada por um melhor desempenho na demarcação de uma individualidade, exigindo a constituição de um corpo como feixe de técnicas, como instrumento de si mesmo. Em outras palavras, a transformação de um *corpo-rascunho* (Le Breton, 2003) numa máquina carnal. Cada retoque na silhueta simboliza mais um suspiro inócuo diante da substituibilidade crescente que sufoca aquele que ainda insistimos em denominar sujeito, conformando a máquina reificante incrustada na sociedade contemporânea, regida como é pelos ardis do mercado organizado nos processos da indústria cultural.

Os princípios de performance que se acercam a cada dia do cotidiano “comum”, passando mesmo a constituí-lo, deixam patente a produção de necessidades incomensuráveis, normatizadas, essencialmente, pelos discursos totalitários da saúde, do embelezamento e da juventude. Nesse contexto, os cuidados com o corpo mediados pelas técnicas do treinamento desportivo de forma nenhuma visam “limitar” as potencialidades corporais, mas, ao contrário, procuram acelerá-las no sentido de uma pedagogia do corpo capilar, cujos componentes incluem também as cirurgias plásticas, as dietas, a relação com as drogas, os imperativos da beleza, enfim, a cultura centrada no indivíduo desamparado de sua condição subjetiva. Essa é uma condição que nos exige seguir voltando nosso olhar para as possibilidades para o sujeito contemporâneo, cujas forças são exauridas pela hipercompetitividade de um contexto social marcado pela intolerância às fragilidades e às diferenças.

Training, cult and body beauty: a research in fitness-centers

ABSTRACT: This paper presents results of a research on the meanings of corporal training in fitness centers. The data were collected in two fitness centers of a Brazilian capital through classical ethnographic instruments. The results are related with the uses and visibilities of body through speeches and techniques of sport training, especially regarding to “sportivisation” processes and to relationships with pain and self-imposed suffering. The conclusions indicate some implications of these processes in the contemporary subjective formations.

KEYWORDS: Sport training; culture industry; body cult; body and subjectivity.

Entrenamiento, culto y embellecimiento del cuerpo: un estudio en gimnasios

RESUMEN: El presente texto presenta los resultados de una investigación enfocada al análisis de la presencia de entrenamiento deportivo en prácticas de modelación corporal en gimnasios. Los datos fueron obtenidos en dos gimnasios de una capital brasileña por

(continua)

(continuação)

medio de una metodología etnográfica tradicional. Los resultados refieren a los usos y visibilidades del cuerpo en los discursos y técnicas del entrenamiento deportivo, principalmente en lo que se refiere a los procesos de "deportivización" y a las relaciones con el dolor y el sufrimiento auto inflingidos. Las conclusiones señalan algunas implicaciones de estos procesos en las formaciones subjetivas contemporáneas.

PALABRAS-CLAVES: Entrenamiento deportivo; industria cultural; culto del cuerpo; cuerpo y subjetividad.

REFERÊNCIAS

ADORNO, T. W. Zu *Subjekt und Objekt*. Gesammelte Schriften 10-2. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1997, p. 741-758.

COUTO, E. S. *O homem satélite: estética e mutações do corpo na sociedade tecnológica*. Ijuí: Unijuí, 2000.

GASTALDO, E. L. A forja do homem de ferro: a corporalidade nos esportes de combate. In: LEAL, O. Z. *Corpo e significado: ensaios de antropologia social*. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 1995.

GEBAUER, G. Ästhetische Erfahrung der Praxis: Das Mimetische im sport. In: KÖNIG, E.; LUTZ, R. (Orgs.). *Bewegungs Kulturen: zu einer Kritischen Anthropologie des Körpers*. Sankt Augustin: Akademie, 1995.

HORKHEIMER, M.; ADORNO, T. W. *Dialektik der Aufklärung*. Philosophische Fragmente. Gesammelte Schriften 3. (Adorno). Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1997.

LE BRETON, D. *Adeus ao corpo*. Campinas: Papirus, 2003.

LIPOVETSKY, G. *O crepúsculo do dever: a ética indolor dos novos tempos democráticos*. Lisboa: Dom Quixote, 1994.

MALYSSE, S. Em busca dos (h)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: GOLDENBERG, M. (Org.). *Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2002. p.79-138.

RABINBACH, A. *The human motor: energy, fatigue, and the origins of modernity*. Berkley/Los Angeles: University of California, 1992.

_____. Ermüdung, Energie und der menschliche Motor. In: SARASIN, P.; TANNER, J. *Physiologie und industrielle Gesellschaft: studien zur Verwissenschaftlichung des Körpers im 19. und 20. Jahrhundert*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 1998, p. 286-312.

SABINO, C. Anabolizantes: drogas de Apolo. In: GOLDENBERG, M. (Org.). *Nu & vestido*: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2002. p.139-188.

_____. Musculação: expansão e manutenção da masculinidade. In: GOLDENBERG, M. (Org.). *Os novos desejos*: das academias de musculação às agências de encontros. Rio de Janeiro/São Paulo: Record, 2000. p. 61-103.

SANT'ANNA, D. B. As infinitas descobertas do corpo. *Cadernos Pagu*, Campinas, n. 14, 2000, p. 235-249.

SARASIN, P. *Reizbare Maschinen*: Eine Geschichte des Körpers 1765-1914. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2001.

SILVA, A. S.; VAZ, A. F. *Educação e culto do corpo na sociedade contemporânea*: saúde, "embelezamento", performance. CED/DAP/UFSC, 2003, 28 p. (Relatório de pesquisa – PIBIC/CNPq-BIP/UFSC).

VAZ, A. F. *Treinar o corpo, dominar a natureza*: notas para uma análise do esporte com base no treinamento corporal. Cadernos Cedex, Campinas, v.19, n. 48, p. 89-108, ago., 1999.

VELHO, G. *Subjetividade e sociedade*: uma experiência de geração. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1986.

WACQUANT, L. *Os três corpos do lutador profissional*. Conferência apresentada ao Departamento de Antropologia do Museu Nacional. Rio de Janeiro, 1995.

_____. Putas, escravos e garanhões: linguagens de exploração e de acomodação entre boxeadores profissionais. *Mana*, Rio Janeiro, v. 6, n. 2, p.127-146, out., 2000.

WEINECK, J. *Treinamento ideal*. São Paulo: Manole, 1999.

Recebido: 2 abr. 2004

Aprovado: 8 jun. 2004

Endereço para correspondência

Alexandre Fernandez Vaz

MEN / CED / UFSC

Caixa Postal 476

Campus Universitário

Florianópolis-SC

CEP 88040-900