**Corpos em movimento: O cuidado de si, esforço e disciplina em uma etnografia com praticantes de musculação.**

**Resumo:** O texto a seguir comunica parte de uma pesquisa com jovens praticantes de musculação em uma academia de Campo Grande-MS. O artigo focaliza a discussão em torno do processo de rotina de exercícios, das motivações, das percepções e representações da corporeidade dos sujeitos praticantes, reveladas em observações e conversas “corpo a corpo". Utilizando a etnografia como método, a aproximação com os sujeitos se deu por meio da observação participante, em que os pesquisadores participaram da rotina diária da academia. Os resultados aqui discutidos demonstram que a academia é um espaço de interação social, aprendizagem e valorização da disciplina como forma de construção e manutenção de corpos esculpidos.

**Palavras-chave**: Corporeidade; disciplina; etnografia

**Introdução**

A realização de etnografias sobre o corpo no interior de academias de musculação tem uma produção bastante significativa na antropologia atual, no Google Acadêmico, pudemos identificar 1.430 resultados de artigos e livros sobre o tema, sendo que sua maioria está, centrada nas regiões sul, sudeste e nordeste, dentre estes estudos, destacamos de acordo a nossa pesquisa, os estudos de Silva e Ferreira, (2019), em que objetivam “*analisar e discutir de que formas as masculinidades são exercidas na musculação, considerando os rituais de iniciação à dor nas práticas corporais”* (p. 160) e o texto de Cesaro (2012) em que acompanha um grupo de homens que frequentam uma academia de musculação da zona sul de Porto Alegre estudando suas práticas de cuidados corporais com vistas à produção de corpos ideais aos padrões estéticos contemporâneo.

Quando restringimos a pesquisa no mesmo site, a estudos sobre a temática em Mato Grosso do Sul ou região Centro-Oeste, o Google Acadêmico continua mostrando os mesmos resultados anteriores. Assim, essa pesquisa pode ser uma primeira aproximação da antropologia local, utilizando-se da etnografia como método, com a temática em questão.

Nesse sentido, esta pesquisa de campo, levou-nos a refletir sobre como na sociedade contemporânea, os jovens ressignificam os seus corpos através do treino em academias de musculação em Campo Grande - Mato Grosso do Sul. Este artigo faz parte de um projeto de pesquisa acerca de frequentadores de duas franquias de rede de academias de musculação que identificamos aqui por S e E. No entanto, neste artigo, abordaremos apenas alguns resultados da pesquisa realizada na academia S.

O que queremos dizer quando falamos em pensar a corporeidade? Estamos nos referindo a uma construção social, mas também individual. Implica olhar para si e analisar até que ponto, traços sociais, moldes, estereótipos e frustrações estão imbricados em nossa própria carne. Pensar o corpo é ir além da exteriorização, é viajar para um plano ainda mais subjetivo cujo propósito é decifrar tudo aquilo que os sujeitos silenciam, mas manifestam em gestos, comportamentos, olhares e posturas. Na modernidade, a corporeidade se materializa por meio das exigências de um mercado consumidor, do exercício do autocontrole dos sujeitos, do treinamento exaustivo e da competição consigo mesmo, como parte de um conjunto de dificuldades a serem enfrentadas no caminho para o corpo perfeito.

Procuramos compreender, através de uma abordagem etnográfica, a paixão pelo treino de um grupo de jovens entre 22 e 30 anos, destacando as questões relacionadas com a descrição densa do local, as motivações para os treinos, a noção de corpo ideal e a rotina dos exercícios no processo de feitura do corpo.

**A metodologia**

A realização do trabalho etnográfico permitiu uma descrição mais detalhada da academia entendido como um espaço onde se reproduz um conjunto de rotinas que contribuem para a prática do culto corporal. Além disso, em campo desempenhamos o papel de aprendizes no treinamento corporal, o que nos permitiu ter maior contato com os sujeitos, uma vez que as entrevistas foram realizadas no mesmo palco onde eram reproduzidas as práticas de musculação. O acesso intensivo ao campo e o contato constante com os praticantes permitiram, ao longo da investigação, redefinir nossas próprias orientações e pré-concepções sobre os cuidados com o corpo, possibilitando a emergência de categorias sociais que não haviam sido contempladas inicialmente. No contexto em questão, pensamos a etnografia como a primeira etapa da pesquisa cultural, ao mesmo tempo, um trabalho de campo (processo) e um estudo monográfico (produto). Seguindo a tradição antropológica de seus criadores (Malinowski, 1986; Evans-Pritchard, 2005), a etnografia estuda e descreve a cultura de uma determinada sociedade a partir da observação participante e da análise dos dados observados. Assim, o trabalho etnográfico engloba não apenas o que as pessoas fazem, mas também o que elas dizem que fazem e o que elas mesmas supõem que deveriam fazer.

A nossa própria história pessoal como *outsider* na academia, e as nossas intenções ali dentro (que sempre foram acadêmicas e não desportivas), tornaram-se guias importantes para aparar o trabalho ao permitir-nos olhar para nós próprios como parte da investigação, evitando cair em vieses positivistas que transformam os jovens em questão em “objetos”.

A escolha da Academia S foi feita considerando a possibilidade de acessibilidade em relação a outras academias situadas em bairros mais distantes do centro da cidade, já que esta se localiza na região central da capital. É um local habilitado há aproximadamente 10 anos. Funciona diariamente das 6h às 23h, sábados e domingos até às 18h. A mensalidade é variável, se ajustando ao tipo de plano que o cliente adquire, por outro lado, os informantes destacaram que os administradores locais não limitam os dias nem o número de horas a treinar, situação que muitos deles consideram benéfica, pois permite-lhes ter “maior liberdade” para organizar o resto do seu trabalho. Destacam ainda, que a academia conta com equipamentos modernos, ar condicionado e uma higienização adequada do espaço. A maioria das pessoas que frequentam o fazem após deixarem o trabalho ou os estudos, passam por uma catraca de controle de entrada e saída automatizadas e são recebidos por instrutores que se encarregam de organizar o treinamento.

A distribuição espacial das instalações foi realizada no que antes era uma garagem de automóveis de marca chinesa, com um espaço amplo em termos de localização das máquinas de treinamento muscular e de aulas de treinamento aeróbico como danças, corridas em esteira e o pedalar em bicicletas ergométricas

Por se tratar de um trabalho etnográfico, entende-se que o objeto de estudo foi construído com as entradas ao campo e a partir das conversas “corpo a corpo” que realizámos na academia. Soma-se a isso nossas experiências pessoais, refletidas nas folhas do diário de campo juntamente com os registros visuais das dependências.

Assim, tentamos nos aproximar de uma sociologia reflexiva. Por isso, e para evitar a objetificação dos jovens que participaram da pesquisa, preferimos falar desde o início de categorias sociais e não de unidades de análise, decisão que nos permitiu captar o trabalho de manutenção do corpo desde a perspectiva de seus próprios atores. As categorias sociais com as quais trabalharam foram as seguintes: Motivos pelos quais os jovens frequentam o local, o corpo ideal e o trabalho e cuidados com o corpo identificados na rotina diária dos exercícios .

Posteriormente, a descrição do local revelou que a academia apesar de ter um amplo espaço e muitos equipamentos, muitas vezes os frequentadores têm que esperar que seus colegas terminem suas rotinas para fazer as suas, ou fazer revezamento nos aparelhos.

No entanto, os informantes afirmam que às vezes, formam filas para o uso de determinados aparelhos, isso significa ter que mudar o treino até que o aparelho para fazer uma determinado tipo de exercício esteja disponível. A visualização dos espaços, dos espelhos, dos aparelhos, os elementos de trabalho e das telas de televisões ligadas em diversos pontos do salão, mas principalmente em frente a esteiras e as bicicletas ergométricas nos remetem para o tipo de corpo que se pode construir neste lugar a partir dos recursos disponíveis.

Utilizamos o termo construir o corpo pensando nas falas dos informantes sobre a ideia de um corpo ideal, juntamente com pequenos detalhes relacionados à questão auditiva e visual, como sons de metais e pesos sendo acomodados, ruídos de máquinas em movimento, predominância de um ambiente que tem música, tvs ligadas, mas que contraditoriamente, a maior parte dos frequentadores optam pelo uso de fones de ouvidos acoplados ou remotos aos aparelhos celulares, em que ouvem os conteúdos de suas preferências. Também observamos a limpeza constante de fluidos corporais como a transpiração de jovens, seja treinando nos aparelhos para ganho de massa muscular, seja no uso dos aparelhos aeróbicos, nesse último caso, mais utilizados por mulheres e homens com uma massa de gordura maior que a desejada. Esse tipo de atividade, é identificada por eles como “cardio” ou “fazer cardio” e do de vista dos praticantes mais experientes, se constitui em um tipo de exercício para iniciantes. Observamos que os mais experientes o fazem apenas para aquecimento aos exercícios nas máquinas de levantamento de peso. em todos os casos, existe a demonstração de sofrimento principalmente para os iniciantes, mas percebe-se e ouvem-se gemidos e respiração ofegante mesmo nos mais experientes praticantes, como sinais do seu esforço diário no processo de construção do seu corpo.

Com o tempo, o corpo e a mente são treinados para suportar a carga de exercícios, adquirem-se habilidades, conhecimentos e hábitos que facilitam e otimizam o treinamento. Um exemplo é o uso de capas protetoras, essenciais para evitar danos à pele das mãos, mas alguns exibem seus calos na mãos com um certo orgulho. O material dos aparelhos, somado ao próprio suor, irrita as palmas das mãos, por isso o uso de pulseiras permite que o exercício seja feito de forma menos dolorosa. Da mesma forma, o uso de protetores significa certa permanência no local. Um iniciante não usa pulseiras, mas um especialista sim, pois já tem experiência em trabalhar a musculatura e uma certa facilidade em máquinas de força.

**Discussão e resultados**

A modernidade, período que recortamos no ocidente, a partir do séc. XVI resulta de um longo processo de disciplina e de auto-observação dos corpos. No livro “Processo Civilizador”, o sociólogo alemão Norbert Elias (1993), faz uma minuciosa investigação sobre a gênese da formação do que é hoje, para nós, o corpo civilizado normal. A socialização das crianças pequenas, desde as primeiras formações das sociedades de corte, consistia - como ainda hoje - no aprendizado de uma série de controles corporais. Aprende-se desde cedo como é que se anda no meio dos outros, como é que se come em presença de estranhos e como se controlam os impulsos corporais em público. A criação da moderna esfera privada nas sociedades liberais é indissociável da introjeção dos mecanismos de controle dos impulsos e dos afetos, na vida pública. A auto-disciplina afetiva e corporal é condição do engajamento dos sujeitos na ordem social, como demonstra Foucault (1987), para quem a submissão voluntária é o braço subjetivo do poder. O auto-policiamento permanente é o preço a ser pago pela vida moderna, sobretudo nas cidades. No século XVIII o corpo é descoberto como uma fonte inesgotável de poder, enquanto máquina, sistema e disciplina. É simultaneamente dócil e frágil, algo possível de manipular e facilmente adestrável, enfim, suscetível de dominação. A disciplina dos séculos XVII e XVIII é diferente de todo o tipo de massificação anteriormente aplicado, foge largamente dos princípios de escravização e de domesticidade das épocas clássicas, é uma utilização do corpo para determinados fins. Ela fabrica corpos dóceis, submissos, altamente especializados e capazes de desempenhar inúmeras funções.

Vigiar e Punir (1987) é a obra em que Foucault explica como no final do século XVII e começo do XVIII, as relações que se operam entre os mecanismos de controle e poder que se exerciam sobre os corpos na figura da punição física transformam-se numa eficiente estrutura de vigilância e disciplina dos corpos. Nas palavras do autor:

Aprender a comportar-se, movimentar-se, ser preciso e ter ritmo. Gestos são fabricados e sentimentos são produzidos. Este adestramento é resultado da aplicação de técnicas positivas de sujeição baseadas em saberes pedagógicos, médicos, sociológicos, físicos, etc. O corpo torna-se útil e eficiente, mas ao mesmo tempo torna-se dócil e submisso: o corpo só se torna força útil se é ao mesmo tempo, corpo produtivo e submisso (FOUCAULT, 1987, p.28).

O corpo humano torna-se então instrumento e objeto de poder, esse método que permite o controle e a dominação, seu correto adestramento na fabricação dos corpos submissos, é chamada de disciplina, A norma tende a homogeneidade, visto que funciona como regra, desta maneira os desvios e as diferenças têm sua finalidade, pois proporcionaram uma medida para categorizar toda uma espécie de indivíduos. Este poder disciplinar não reduzirá sua aplicabilidade apenas ao corpo do indivíduo, mas dirigir-se-á também aos corpos sociais sendo responsável por hierarquizar e classificar os sujeitos no campo social. Conforme Foucault:

Técnicas sempre minuciosas, muitas vezes íntimas, mas que têm sua importância: porque definem um certo modo de investimento político e detalhado do corpo, uma nova “microfísica” do poder; e porque não cessaram, desde o século XVII, de ganhar campos cada vez mais vastos, como se tendessem a cobrir o corpo social inteiro (FOUCAULT, 1987, p.165).

Foucault se interessa profundamente em analisar os micropoderes que permeiam a vida dos indivíduos e seus pequenos hábitos repetitivos quase imperceptíveis que condicionam os corpos e comportamentos numa sistemática.

Assim, ao longo da modernidade, o corpo se torna objeto de investimento. O corpo ocupa lugar simbólico na construção dos modos de subjetividade e de sociabilidade. A história nos proporciona diversas formas de pensar e se relacionar com o corpo, as questões do corpo sofrem influência social, cultural, política e científica.

Nesse contexto, cabe compreender a definição de corpo trazida Victor Ferreira (2013), em um resgate ao percurso conceptual do corpo, as Ciências Sociais traz consigo uma elaboração do conceito de corporeidade, deste modo o corpo, tomou uma proporção enquanto uma construção social, que é situada dentro e tempo e espaço.

Estaremos em primeiro lugar a considerar, mais do que o corpo na sua realidade física, a corporalidade. Situemos aquilo a que nos referimos com o termo corporalidade ou, utilizando um sinónimo, corporeidade. A sociologia do corpo nomeou como seu objeto de estudo não o organismo humano, mas a corporeidade, enquanto conjunto de manifestações simbólicas da existência corporal, devidamente contextualizado no tempo histórico e no espaço social (FERREIRA, 2013, p. 2182).

Nessa visão, o corpo toma inúmeras perspectivas, não equacionando uma visão única, mas que envolve discursos sociais, econômicos e culturais. Portanto, além de envolver uma questão objetiva relacionada a uma natureza física, o corpo humano é composto por partes que contemplam estilos e gêneros diferentes. Ao conceituar “corpo”, fazemos uma ligação direta com biológico, enquanto organismo vivo inegável, no entanto cabe outras atribuições que são determinadas no meio social, estando ligado às relações que são estabelecidas.

O corpo, em sua corporeidade, toma dimensões que apresentam um determinado conjunto de manifestações que são simbólicas de uma existência corporal. Podendo ser assim, devidamente situado no espaço e no tempo histórico. Ferreira afirma que:

Se entendermos por corporeidade o conjunto de traços concretos do corpo como ser social, diremos que uma dada sociedade define simultaneamente um certo espaço de corporeidade (ou seja, um número de possíveis corporais, formado por regras de conveniência na apresentação e na gestão do corpo) e uma certa corporeidade modal (ou seja, um conjunto determinado de traços valorizados) (p. 2187).

Consequentemente, a noção de corporeidade envolve concepções, julgamentos e mudanças históricas.

No entanto, cabe ainda entender que as noções de cuidado e corpo e aqui retorna-se Michel Foucault (1976) ao discutir o tema do cuidado de si, apontando para questões relacionadas à dimensão de um cuidado que consiste em um conjunto de regras de existência. Entender que o corpo é algo cheio de significado e nomeações atribuídas socialmente, é o que vai determinar o que é aceito ou não. O que ganha força, são os mecanismos que determinam as noções corporais, que acabam construindo subjetividades dentro destes discursos, que de certo modo, são uma forma de controle social.

O cuidado de si compreende o corpo enquanto uma ferramenta de cuidado. A dimensão mais subjetiva do ser humano, na forma em que o indivíduo se relaciona com o mundo e consigo mesmo, através do qual se possibilita uma vida plena.

Temos, pois, com o tema do cuidado de si, uma formulação filosófica precoce, por assim dizer, que aparece claramente desde o século V a.C. e que até os séculos IV-V d.C. percorre toda a filosofia grega, helenística e romana, assim como a espiritualidade cristã. Enfim, com a noção de *epiméleia heautoû*, temos todo um *corpus* definindo uma maneira de ser, uma atitude, formas de reflexão, práticas que constituem uma espécie de fenômeno extremamente importante, não somente na história das representações, nem somente na história das noções ou das teorias, mas na própria história da subjetividade ou, se quisermos, na história das práticas da subjetividade (FOUCAULT**,** 2010, p. 12).

É nítido que há trabalho em “Conhece-te a ti mesmo”, é uma questão abstrata, filosófica e racional, e entra em um aspecto mais prático, de vivência que é o cuidado de si, o cuidado é algo permanente, que está ligada à saúde física, ao sono, a alimentação e a saúde da alma.

No aspecto do cuidado de si, exercer este poder sobre o corpo de maneira racional, produzindo bem-estar, o corpo se torna objeto de trabalho para conseguir alcançar uma vida de maior satisfação e saúde.

Foucault argumenta que a corporeidade não é uma mera existência, mas a construção de modos de existência individual e social. Assim cada corpo se expõe a um conjunto de regras para existir e é construído através das técnicas e das ideias para chegar à sua plenitude. É um cuidado que idealiza o bem-estar individual e dos outros, no qual, cada indivíduo se ocupa de si, como um princípio ético de permanência.

Este princípio nos remete a um permanente controle dos desejos corporais, aparentemente, os indivíduos não devem simplesmente se deixar levar pelas impulsos e a natureza interior não pode controlar a mente humana, logo, o cuidado de si reforça a ideia de que cada pessoa deve exercer o domínio sobre os desejos mais profundos do corpo a partir do desenvolvimento de métodos lógicos e racionais do conhecer e adestrar a si mesmo.

Do ponto de vista desta etnografia, a dimensão do controle do corpo nos levou a indagar como os indivíduos frequentadores da academia se representam e como são representados pelos demais. Observamos que as formas de representação funcionam como uma espécie de espelho, no qual o praticante projeta a imagem do corpo desejado, refletido muitas vezes, em praticantes que possuem um corpo considerado ideal seja na academia, seja por meio de influenciadores de redes sociais.

Conforme os informantes, quando se referem ao processo de treinamento, alimentação e outras práticas esportivas, após certo tempo, o sujeito praticante de musculação vai não somente fortalecer seus músculos, mas vai passar por um ponto no qual o corpo vai sendo “esculpido”, ou seja, vai tomando as formas ideais que vão definir o corpo, tornando-o atraente e masculinizado, tendo um determinado porte físico, considerado como de homem bonito, desejado e saudável.

Assim, a importância do corpo se dá quando produz a harmonia dos sentidos humanos, garantindo a intercomunicação entre eles e, com isto, conduzindo a percepção de beleza ideal sobre o corpo esculpido pelo trabalho diário na academia. Assim, “*a presença do corpo* *é plena, imediata, e o corpo é capaz de intelecção; a percepção consciente herdará da* *intelecção corporal a impressão de plenitude corporal*” (HENRIQUES, 2008; p. 92).

Quando se fala de corpo é incontestável o legado de Marcel Mauss (2003) e seu estudo clássico sobre as técnicas corporais. Para ele, toda a expressão corporal é aprendida, uma afirmação entendível no quadro da sua preocupação em demonstrar a interdependência entre os domínios físico, psicossocial e social. Tanto Mauss (2003) como Van Gennep (2011) mostram que as técnicas do corpo correspondem a mapeamentos socioculturais do tempo e do espaço. Mauss argumenta que o corpo é ao mesmo tempo a ferramenta original utilizada pelos humanos para moldarem o seu mundo e a substância original a partir da qual o mundo humano é moldado. O famoso ensaio sobre as técnicas do corpo aborda os modos como o corpo é a matéria-prima que a cultura molda e inscreve de modo a criar diferenças sociais. Isto é, o corpo humano nunca pode ser encontrado num qualquer suposto "estado natural".

Mais recentemente, Le Breton (2007) fez um estudo detalhado dedicado “*à compreensão da corporeidade humana como fenômeno social e cultural, motivo simbólico, objeto de representações e imaginários*” (p. 7). O autor afirma que o corpo toma forma à medida que estabelece as lógicas sociais e culturais que nele se propagam. Assim, o corpo é entendido como o vetor semântico que medeia e constrói as relações dos seres humanos com o mundo, demonstrando que toda existência humana é uma existência corporal.

Goldemberg (2011) problematiza o papel do corpo como uma importante forma de capital físico, simbólico e social, aparecendo como traços distintivos na formação da identidade. Para a autora, o corpo pode ser uma insígnia (ou emblema) do esforço de cada um para controlar, aprisionar e domesticá-lo a fim de conseguir a o corpo ideal, como aparece nos relatos à frente; o corpo também pode ser um ícone da moda (ou grife), que simboliza a superioridade daqueles que o possuem; ou ainda como um prêmio (medalha), merecidamente conquistado por aqueles que foram capazes de alcançar uma forma física mais civilizada, através de muito trabalho e sacrifício. Pode-se dizer que no Brasil o corpo é um capital, talvez um dos mais desejados pela classe média urbana e outros estratos sociais, que percebem o corpo como um veículo para a ascensão social, e também uma importante forma de capital no mercado de trabalho, no mercado de casamento e, também, no mercado erótico-afetivo (p. 543).

Nesse sentido, o estudo de Goldemberg está voltado para compreender o papel do corpo na cultura brasileira e na formação da identidade nacional, tanto na literatura quanto no fenômeno atual da produção da indústria cultural, mas sendo sempre um produto ideal do esforço coletivo.

Assim, o corpo enquanto produto ideal não é meramente individual, uma vez que é produzido de forma coletiva. É o efeito de um corpo sobre o outro produzido por meio dos encontros. Nestes encontros o corpo se reconfigura e um modo de existência se deriva dessas relações. Tem a ver com processo social, é a relação do indivíduo com os amigos, familiares e a coletividade que vai produzir esse modo de existência, que será reproduzido no interior da academia, conectando os praticamente a objetivos comuns.

O contexto social constrói parâmetros para o que deve ser considerado belo e saudável e nesse processo, os sujeitos pensam em um corpo que não é inteiramente pessoal e nem estritamente social. O corpo é uma invenção subjetiva pensada a partir de declarações, percepções e representações de indivíduos e da coletividade, estruturada simbolicamente, segundo o gênero, o sexo, a idade e a classe social.

Conforme relatos dos entrevistados, o trabalho a ser realizado na academia acontece com o objetivo de uma definição do corpo, mas essa construção é demorada: primeiro é necessário eliminar a massa corporal gorda e substituí-la gradativamente por massa muscular. E por conseguinte a materialização de um corpo hipertrofiado.

A hipertrofia, tão desejada por estes informantes, é percebida como fundamental, uma vez que é responsável por um crescimento visível da musculatura corporal. O que é fruto de uma exigência física na qual o corpo é submetido a uma carga de exercícios produzindo estímulos que vão atuar diretamente no tecido fisiológico.

Nas falas, os sujeitos revelam o desejo de construírem seus corpos e apontam para um ideal de corpo a ser atingido. Alguns até citam referências de corpo que lhes é desejável:

Para mim o corpo tem que ser bem definido. Se a pessoa vai à academia, tem que treinar bastante para ter um tanquinho, aquelas barrigas bem trincadas (...) sabe, ficar bem forte. (L, 22 anos).

Não sei bem, acho que esse negócio de corpo é meio relativo. Se a pessoa está saudável com seu corpo está de boa. Mas para mim, eu quero chegar a desenvolver mais meu corpo, aos poucos vou esculpindo meus músculos, demora, mas vai. (Re, 23 anos).

Ah, eu tenho uma noção do corpo que eu quero ter, não quero nada muito surreal, só queria ficar um pouco mais forte, um corpo mais estruturado. (R,30 anos)

Bem, para mim o corpo precisa ter algumas características, sabe, o corpo tem que ser bem musculoso. Tem que trabalhar bastante a parte do abdômen, ficar *Sheipado[[1]](#footnote-1)* (V, 25 anos).

São vários pontos que mostram qual é a noção de corporeidade ao qual o sujeito deseja se enquadrar, deste modo foi traçado as categorias de palavras utilizadas durante as conversas com os participantes que se dispuseram a responder as perguntas. Temos que o corpo deve apresentar algumas características, sendo forte, musculoso, resistente, definido, trincado, em outras palavras um corpo escultural ao qual podemos verificar nas imagens que foram mostradas por eles, retiradas das redes sociais.



Figura 1. (fonte: [www.mude.vc/corpo-definido](http://www.mude.vc/corpo-definido))



Figura 2. (Fonte: [www.clubenews.com.br/fisuculturista](http://www.clubenews.com.br/fisuculturista))

A imagem dois representa o corpo de Josh Lenartowicz, um fisiculturista de Melbourne, Austrália. O qual apresenta um físico muito fora do comum, sendo necessário uma vida voltada exclusivamente para cuidados corporais e manutenção do corpo.

Os informantes se referem a um ideal estético do corpo que constitui uma plataforma muito importante para a interpretação das relações com seus corpos. De fato, a imagem do corpo que o indivíduo forja ou usos que se dá para o corpo, torna a aparência estética um elemento regulador da ideia de beleza corporal. O desejo de embelezar o ambiente em que a vida se desenvolve, responde a uma necessidade urgente de canalizar experiências muito particulares com o mundo. Não é de estranhar, então, que o ser humano sempre tenha captado as emoções geradas pelo ambiente, em obras artísticas que as reproduzem. Em outras palavras, por meio da arte, projeta seus sentimentos de plenitude e perfeição, atribuindo a descrição do belo aos objetos que o reproduzem.

Desde a Grécia Clássica encontramos contribuições interessantes, sendo comum (ainda hoje) ser associado a termos como ordem, proporção e simetria. Uma das mais importantes doutrinas da beleza foi formulada por Aristóteles (2007), em sua obra sobre a retórica e teve tal aceitação e desenvolvimento que, mesmo em nosso tempo, mantém sua força. A solidez e o argumento da concepção aristotélica residem em sua tendência de revelar os traços objetivos do belo. Segundo seus critérios, o belo está na harmonia, na proporção e na medida.

O exercício físico exige do corpo intensidade, regularidade e um esforço para que o músculo seja trabalhado e entre em estado de hipertrofia, como descreve Foucault, ao falar do Homem Máquina de La Mettrie:

É dócil um corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado. [...] Passa a se trabalhar a corpo detalhadamente, sem folga, uma coerção ininterrupta, ao nível da mecânica, a coação se faz mais sobre as forças que sobre os sinais, a única cerimônia que realmente importa é o exercício. […] Esses métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõe uma relação de docilidade-utilidade, são o que podemos chamar as disciplinas. (FOUCAULT, 1987, p.126).

Na academia, durante todo treinamento de musculação, o praticante adapta seu corpo por meio de determinados estímulos para cada parte específica, trabalhando e alinhando os músculos de cada membro corporal. Nisso, o corpo vai se desenvolvendo e sendo moldado através destes processos primordiais e fundamentais para quem escolhe este estilo de vida.

A partir da fala dos sujeitos, pode-se perceber a dedicação, o esforço e a disciplina para a obtenção do corpo desejado, que precisa ser modificado para atingir o ideal estabelecido nos relatos já comentados acima. Nas falas abaixo, os informantes descrevem como é esse processo:

A pessoa tem que ter persistência, te contar, não é muito fácil não; por isso, tem gente que desiste no começo. É um processo bem cansativo, você tem que ir adaptando o corpo. (L, 22 anos).

É um sacrifício que precisamos fazer né! É difícil, o corpo não está acostumado a fazer tanto esforço, aí às vezes ele fica dolorido. Mas como dizem, se está doendo é porque está fazendo efeito. (Re, 23 anos).

Cara, às vezes é bem cansativo, principalmente quando é treino de perna, quando você sai da academia e vai para casa tem horas que a perna parece que vai falhar. (R, 30 anos).

Tem dia que é mais pesado, em alguns treinos o corpo vai à fadiga, principalmente se a pessoa é iniciante. Mas depois você pega o jeito e vai ficando bem mais de boa o treino. (Vi, 25 anos).

A academia, em especial no segmento da musculação, é um processo que exige o trabalho sobre o corpo e suas adaptações, neste processo o corpo sofre suas alterações. É uma ação na qual o corpo passa por uma adaptação, para haver uma melhor performance na execução dos exercícios e deste modo se alcançar o tão sonhado corpo hipertrofiado.

Dentre um dos influenciadores do ramo da musculação bastante assistido por nossos informantes, por recomendação deles, visitamos diversas vezes no *Youtube*, o canal do *influencer* digital *fitness*  Renato Cariani[[2]](#footnote-2). Seu canal tem mais de sete milhões de inscritos. Seus vídeos possuem milhares de visualizações. Em um deles, Renato Cariani menciona que a hipertrofia muscular ocorre quando o sujeito vai para para academia “castigar” os seus músculos, gerando microlesões. Deve-se machucar o músculo no treino, até ficar dolorido. Segundo ele, só assim, o corpo entende que há uma necessidade de construir fibras maiores e mais fortes para suportar o treino cada vez mais pesado. “*Logo, você com essa ação gera o que chamamos de hipertrofia. Treino pesado, porque se você não machucar suas fibras, elas não se renovarão mais fortes*.”

O treino na academia exige do praticante um tempo dedicado ao cuidado corporal na prática rotineira dos exercícios. Assim, ao longo dos treinamentos, a rotina de exercícios é planejada de acordo com peso, altura e os objetivos estabelecidos em cada etapa:

“Faço os treinos dentro de quatro divisões, primeiro costumo treinar peitoral e ombro. Depois faço a parte da perna por completo, trabalhando a parte posterior da coxa e o quadríceps. treino costas e posterior de ombro. Aí tiro um dia para descansar, e faço bíceps, tríceps e antebraço. Depois repete o mesmo esquema, com um dia de descanso.” (Vi, 25 anos).

“Meus treinos são tranquilos, acabo dividindo em treino de perna, costas e ombros, peito e abdômen. Ai sempre que preciso tem o instrutor dentro da academia que acaba auxiliando e dando dias para a melhor execução.” (R, 30 anos).

“Divido meus treinos de acordo com cada grupamento muscular. Deste modo, cada dia eu trabalho uma parte do corpo. Um dia são pernas, no outro peito, no outro, costas, no outro bíceps e tríceps.” (Re, 23 anos).

“Eu separo em 3 partes, onde eu faço peitoral, tríceps e abdômen. Coxas e panturrilha. E por último eu realizo dorsal, trapézio e Bíceps. A cada dia eu faço uma série de exercícios para cada grupo muscular.” (L, 22 anos).

Pelas descrições dos sujeitos, treino é dividido em uma série de repetições, um número de repetições por exercício seguido de intervalo de descanso. O número de séries depende do número de exercícios, dos grupamentos musculares em questão, fase de treinamento em que se encontra o aluno e do tipo de força. Contendo as séries de baixa repetição, média e alta repetição.

Desta forma, se treina sempre com determinado peso que vai aumentando o número de séries até que chegue ao máximo que o corpo do praticante puder levantar. Quando não representa o máximo do esforço corporal, o praticante deve aumentar o peso e diminuir o número de repetições. Cada vez que isso acontece, deve-se reiniciar o treinamento com o aumento do volume e sempre diminuindo o número de séries. O treino é baseado em sempre aumentar o trabalho realizado, quando isso ocorre, significa que o treino está evoluindo.

Pelos relatos, percebe-se que uma das dimensões mais relevantes quanto à organização do tempo, dentro das práticas de musculação, tem a ver com utilizá-lo da forma mais exaustiva e eficiente possível. Uma primeira representação a partir da qual o tempo se apresenta como inteiramente útil, sob o uso meticuloso de cada momento, tem a ver com a organização de rotinas em séries e repetições. O primeiro será entendido como o número de vezes em que diferentes levantamentos ou exercícios de musculação podem ser repetidos, enquanto as repetições (que compõem cada série), serão definidas como o número de vezes/repetições que um exercício ou levantamento deve ser realizado.

A estruturação da rotina de trabalho em séries e repetições depende muito dos objetivos que o praticante busca ao longo do tempo. De acordo com isso, pode-se dizer sinteticamente que se o treino de hipertrofia muscular for perseguido, o número de repetições por série será baixo em comparação com o trabalho de resistência muscular. Esse uso diferenciado e meticuloso do tempo por objetivos, responde a uma ordem racionalmente regulada a partir da qual os praticantes de musculação treinam diferencialmente para a efetiva incorporação do gesto técnico. O acerto na elaboração do exercício dependerá de uma correta disposição global do corpo disciplinado, como condição de eficiência para o aproveitamento máximo dos movimentos ao longo do tempo de treinamento.

Na busca permanente pela correção do gesto técnico e postural, representado nas rotinas de exercícios, deve-se acrescentar mais uma vez a importância que as máquinas representam na constituição anátomo-cronológica do corpo. Essa complexa rede de dispositivos determina a decomposição de movimentos particulares que trabalham partes específicas e detalhadas do corpo humano, definindo a duração e extensão do exercício. Essa economia de movimento, que se dá sob suportes mecanizados, força uma tensão contínua das zonas musculares "bem escolhidas", exigindo a ação permanente do corpo do treinando.

Nesse sentido, o aparato de musculação deixará de ser um dispositivo exclusivo do espaço disciplinar, mas também constituirá um elemento de grande importância para a organização do tempo planejado e racionalmente programado. Com base no exposto, podemos dizer que as máquinas, assim como as rotinas de musculação, trarão a constituição de subjetividades orgânicas (FOUCAULT, 1987, p.164-165), no qual, tentarão extrair movimentos mais úteis de corpos cada vez mais dóceis.

Além do uso mais eficiente e meticuloso do tempo em movimento, baseado em uma correta disposição corporal promovida pelo planejamento rigoroso da rotina e da máquina, a incorporação do gesto técnico traz consigo também a necessidade de evitar diversos tipos de lesões. O levantamento de peso pode causar problemas crônicos na região lombar, assim como no pescoço, por isso existem dispositivos discursivos e não discursivos, dentro das academias (cintos de couro que permitem a fixação das costas na posição correta), que a protegem de qualquer posição errada. Essas construções corporais simbolizam um elemento central dentro das práticas de musculação no que diz respeito à disposição corporal dos praticantes. Baseia-se em uma série de discursos evolutivos onde a postura ereta é de grande importância, como sinônimo de autocontrole e vitalidade. O que queremos dizer é que os cuidados "médicos" das costas para evitar lesões e promover o desempenho eficiente do exercício, subjacentes a representações posturais que respondem a uma determinada ordem sócio-histórica, na qual, a realização sistemática do exercício e uma boa alimentação são a base para a representação da ideia de um corpo saudável e jovem.

Berger (2007) entende que o pilar que sustenta a ideal do corpo perfeito passa principalmente pelo esforço individual. Nos relatos, pode-se perceber que os praticantes entendem que mesmos sozinhos, utilizando-se de aparelhos, pesos, muita musculação, alimentação e produtos químicos, podem esculpir o corpo desejado tão veiculado e reforçado na coletividade. Ou seja, o sujeito não precisa e nem deve se conformar com seu corpo natural, já que, com seu esforço, ele pode corrigir o que não corresponde ao padrão cultural de sua época e lugar. Para Berger, essas noções de corpo fazem parte do sistema ideológico difundido na época atual. Por meio desse conjunto de informações, os sujeitos acreditam que se pode escolher o corpo definido como desejável “*Você pode se tornar a pessoa que sonha ser, dizem os body-builders. Você pode desafiar ao mesmo tempo o inato e o adquirido e fazer de você um outro”* (FUSSEL, 1991: 73).

A ideia dominante que se vende aos adeptos da prática da musculação é que o indivíduo, ele e somente ele é quem vai prestar contas ao olhar crítico e hierarquizante de seus pares, além de se submeter ao escrutínio da fita métrica, da balança e do espelho em um processo que exige dele uma conduta ascética, racional e individualista. E mais, além de ser produto do esforço individual, passa pela conquista de um corpo que só ele vai ter e, posteriormente, da forma física como veículo de afirmação de status, conquista de parceiros sexuais em mesmo nível estético e inserção social . Goldenberg (2011) também aponta que, para se atingir a forma ideal e expor o corpo sem constrangimentos, é preciso investir na força de vontade e na autodisciplina, como reforçam, inclusive, o imaginário coletivo representado, hoje em dia, por *influencers fitness* como Cariani (já citado), Paulo Muzzi e outros. É como se a possibilidade de construir um corpo ideal, com o auxílio das tecnologias presentes nos aparelhos, alimentação e suplementos alimentares pudessem se fundir com a construção de um destino, de uma obra de arte corporal que é esculpida meticulosamente em cada músculo.

A construção do corpo ideal passa também pelas motivações.Dada a necessidade de praticar diariamente para obter benefícios, considera-se a importância da motivação para adesão e permanência na prática. Isso depende de fatores relacionados à motivação intrínseca, ou seja, motivação pessoal para realizar determinada atividade, como prazer e satisfação pessoal, e de fatores extrínsecos relacionados ao ambiente em que o indivíduo realiza a atividade. É necessário compreender os diferentes tipos de motivação que levam as pessoas à prática desportiva e ao exercício físico (SOUZA et al, 2023; DAOLIO, 2020; CASTRO, 2007).

Nas conversas com os sujeitos dessa pesquisa, pudemos aprofundar esse aspecto e obter algumas informações úteis para compreender a forma como os sujeitos ressignificam seus corpos por meio das práticas de exercícios e criar as motivações necessárias para a regularidade das atividades e dietas com a finalidade de obtenção do corpo desejado . A noção das motivações que os sujeitos têm ao vir para a academia deve ser entendida como uma projeção no futuro daquilo que desejam alcançar. Isso nos dá a primeira diretriz em relação a formação da motivação como variável constante em suas vidas. Os praticantes de musculação precisam de um motivo inicial para tomar a decisão de começar uma rotina de exercícios e todos os dias, essa disposição deve ser reiterada.

Dentre os motivos que levam os jovens a frequentarem a academia, identificamos três como os mais recorrentes: saúde, estética e livrar-se do estresse do trabalho, que em muitos casos eles se intercalam. Os motivos referem-se a uma projeção futura e estão relacionados com as mudanças que pretendem fazer a partir da resolução de começar a atividade ou os aspectos físicos que pretendem manter. Um exemplo claro são as mudanças de disposição, o entusiasmo, a possibilidade de superação e ganho de massa muscular, grandes oportunidades para redobrar a aposta e transformar o corpo num molde que se quer esculpir:

As pessoas falavam que eu estava muito magro. Ai, queria ver se eu engordava, uns quilinhos às vezes fazem bem né! (R, 30 anos)

No começo eu entrei na academia por conta do pessoal, mas aí eu comecei a ver resultado e tal. Sabe, o corpo começou a se desenvolver, mas aí acabei continuando por conta do físico. (Re, 23 anos)

A verdade é que eu entrei pelo físico mesmo. Queria ficar fortão, bem musculoso. (L, 22 anos)

É que eu preciso ganhar corpo, é bem difícil, aí estou alinhando alimentação com musculação. (Vi,25 anos)

Pela nossa experiência e contacto com o terreno, podemos dizer que entre as razões pelas quais muitos deles vieram estão os cuidados de saúde por meio de recomendação médica e o bom clima que existe dentro das instalações. Ali estabelecem relações de companheirismo e amizade que não necessariamente transcendem as paredes do local. Da mesma forma, no que diz respeito à organização dos espaços dentro das instalações, sempre nos chamou a atenção o facto de não existirem conflitos quanto à ocupação das máquinas. Conforme descrito antes, há uma desproporção na relação aparelhos-usuários em determinados turnos, sobretudo no início da noite, o que dificulta a livre circulação dos sujeitos no local e a rotina de exercícios. Nesse sentido, há então uma organização não explícita entre os participantes quanto à localização e ocupação das máquinas.

Pudemos ainda denotar que a aprendizagem sobre que tipo de rotina fazer e de que forma, não é dada apenas pelos treinadores para os mais novos, mas entre eles. A partir da teoria e de sua própria experiência na área. O trabalho de treinamento na academia é baseado na repetição de rotinas, séries e exercícios determinados no seu caso pelo treinador. Observando, podemos dizer que a aprendizagem das rotinas se dá mais por imitação entre os colegas do que por intervenção do instrutor, em que os menos experientes vão se apropriando da forma correta de fazer os exercícios, haja vista, que isso não pode ser transmitida oralmente pelo treinador, nem transmitida manualmente, mas sim que a repetição dos exercícios garante a apropriação e o aperfeiçoamento da técnica

Os participantes entendem que uma mesma máquina pode ser utilizada de diversas formas dependendo da criatividade de quem está treinando e a melhor forma de organizar o treinamento, é apropriando-se do conhecimento e das diferentes formas de fazer a rotina e inventando novas. Porém, isso só se consegue com tempo, esforço e dedicação, pois a capacidade de apreensão carrega consigo uma atitude quase disciplinar e ascética, que deve ser considerada como pilar por quem treina. Desta forma e somente desta forma, o sujeito que começa a treinar, aos poucos pode deixar de ser uma pessoa inexperiente para começar a desenvolver novas estratégias em sua rotina.

**Considerações finais**

Essa pesquisa etnográfica é acompanhada de registros discursivos de jovens entre 22 e 30 anos acerca da corporeidade. Procurou registrar e discutir os temas das motivações da adesão à musculação e a disciplina e o treinamento corporal. Assim, demonstrou o compartilhamento de percepções e representações corporais acerca do corpo ideal, da insatisfação inicial com o próprio corpo e o treinamento rotineiro para a lapidação do corpo escultural, sobretudo aquele, representado nas falas e imagens elaboradas por nossos colaboradores.

Desse modo, pudemos observar por meio do uso recorrente dos aparelhos de manutenção corporal, com sequência exercícios variados, como esses jovens constroem seu corpo ideal, que deve atender a determinadas expectativas, um corpo forte, musculoso, definido. Um corpo que tende aparecer e ocupar um local determinado no meio social, pois atrai atenção.

Nesse sentido, na busca permanente pelo corpo ideal, faz-se a correção do gesto técnico e postural, representado nas rotinas de exercícios, acrescenta-se assim, a importância que as máquinas representam na constituição anátomo-cronológica do corpo na época moderna.

Por fim, precisamos considerar que, no âmbito desse artigo, não foi possível descrever e analisar a rotina alimentar dos praticantes de musculação e seus de modos de existir externo ao ambiente da academia, como rede de relações e modos de se vestir para exibir seus corpos em fase de construção ou manutenção.

**Referências**

ARISTÓTELES (2007) **A retórica**. São Paulo: Rideel. (Coleção biblioteca clássica).

BERGER, M. Mídia e espetáculo no culto ao corpo: o corpo miragem. **SINAIS** - Revista Eletrônica de Ciências Sociais. Vitória: CCHN, UFES, Edição n.02, v.1, Outubro. 2007. pp.121-160.

CESARO, H. **Os “Alquimistas” da vila** : masculinidades e práticas corporais de hipertrofia numa academia de Porto Alegre. (111 f.) Dissertação de Mestrado. Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano. UFRGS. 2012.

CASTRO, A. L. **Culto ao corpo e sociedade**: mídia, estilos de vida e consumo. 2 ed. São Paulo: Annablume/Fapesp, 2007.

DAOLIO, J, Da cultura do corpo. Campinas: Papirus, 2020.

ELIAS, N. (1993) **O Processo Civilizador 2: formação do Estado e civilização**. Editora Schwarcz-Companhia das Letras.

EVANS-PRITCHARD. E. E. (2005) **Bruxaria, oráculos e magia entre os Azande**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor.

FERREIRA, V. S. (2013) Resgates sociológicos do corpo: esboço de um percurso conceptual. **Análise Social**, Lisboa, v. 208, n. 3, p. 2182-2999.

FOUCAULT, M.(1987) **Vigiar e punir.** 25 ed. Petrópolis: Vozes.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. **A hermenêutica do sujeito (2010)**. São Paulo: WMF Martins Fontes. Ciências Sociais. Vitória: CCHN, UFES, Edição n.02, v.1, Outubro. 2007. pp.121-160.

FUSSEL, San - Muscle: The Confession of an Unlikely Body-Builders, New York,

Poseidddon Press, 1991.

HENRIQUES, J. C. **Significação ontológica da experiência estética: a contribuição de Mikel Dufrenne** (2008). Dissertação de Mestrado, Instituto de Filosofia, Artes e Cultura, Universidade Federal de Ouro Preto, Ouro Preto, MG.

GENNEP, A. V. **Os ritos de passagem.** 2. ed., Trad. Mariano Ferreira. Petrópolis: Vozes, 2011.

GOLDEMBERG. M. Gênero, “o Corpo” e “Imitação Prestigiosa” na Cultura Brasileira. **Saúde Soc**. São Paulo, v.20, n.3, p.543-553, 2011

LE BRETON, D. **A sociologia do corpo**. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

MALINOWSKI, B. (1996) **Antropologia**. São Paulo: Ática.

MAUSS, Marcel. As técnicas do corpo. In: **Sociologia e antropologia.** São Paulo: Casac Naify, 2003. p. 399-422.

SILVA, A. C.; FERREIRA, J. Rituais de iniciação à dor entre homens na musculação: etnografia de uma academia de ginástica. **Saúde Soc**. São Paulo, v.28, n.2, p.160-173, 2019

SOUZA et al. Autopercepção dos benefícios e motivações para prática de CrossFit. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc**. Jul/Sept 2023; 11(3). e7065.

1. O termo *sheipado*, é utilizado para se referir a uma pessoa que apresenta o corpo em forma,que está adequado ao padrão de academia. Forte e musculoso. [↑](#footnote-ref-1)
2. https://www.youtube.com/@renatocariani [↑](#footnote-ref-2)