

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA

LEANDRO CARLOS DOS SANTOS MACHADO



Um Estudo Etnográfico com o público de uma Academia de musculação e ginástica.

Niterói - RJ

2015

UNIVERSIDADE FEDERAL FLUMINENSE
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM ANTROPOLOGIA – PPGA/UFF

LEANDRO CARLOS DOS SANTOS MACHADO

“NO PAIN, NO GAIN”:

Um Estudo Etnográfico com o público de uma Academia de Musculação e Ginástica.

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Antropologia da Universidade Federal Fluminense, como requisito parcial para obtenção do Grau de Mestre em Antropologia.

Orientadora: Dr^a. Laura Graziela Figueiredo
Fernandes Gomes

Niterói
2015

Banca Examinadora:

Prof^ª. Dr^ª. Laura Graziela Figueiredo Fernandes Gomes (orientadora)

Universidade Federal Fluminense

Prof. Dr. Luiz Fernando Rojo

Universidade Federal Fluminense

Prof^ª. Dr^ª. Mylene Mizrahi

Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof. Dr. Edilson Márcio Almeida da Silva (Suplente Interno)

Universidade Federal Fluminense

À minha avó, Maria de Lourdes Cavalcante (in memoriam)

AGRADECIMENTOS

Por mais solitária e cansativa que uma escrita de dissertação se apresente a qualquer mestrando, os louros logrados de sua conclusão nunca serão apenas seu. Faço parte de uma extensa cadeia de eventos e seres muito especiais para mim, que me fazem dar sentido a minha trajetória nesse mundo. Foi preciso que cada um contribuísse de diferentes maneiras para eu concluir este mestrado.

Primeiramente, quero agradecer a minha família, aos meus pais, Delva e Carlos, avós, Samuel e Aurora, ao meu irmão, Daniel, aos tios(as) e primos(as), amigos(as). A minha namorada, Thayana Lopes. Em especial, a minha avó, Maria de Lourdes, que eu perdi há poucos meses antes de concluir este trabalho. Ainda é difícil tomar consciência de sua ausência. Obrigado por ter me criado, ter sido a minha segunda mãe, ter me ensinado que a maior virtude do ser humano é ser solidário ao próximo. Amo todos vocês!

Ao PPGA/UFF, por terem me proporcionado aulas primorosas com professores de grande excelência, uma estrutura funcional digna de um bom serviço público, aos funcionários, sempre solicito as minhas dúvidas, questionamentos. Em especial, ao Marcelo e a Fernanda, pela gentileza e cordialidade de sempre. Deixo aqui registrado o meu muito obrigado a todos vocês que integram toda a equipe do PPGA. Aos colegas da pós-graduação. Obrigado!

Quero agradecer as aulas que tive nesses dois anos com os professores: Marco Antônio da Silva Mello, Ana Paula Miranda, Simoni Lahud Guedes, Edilson Márcio Almeida da Silva. Em especial, a minha orientadora Laura Graziela Gomes, pela paciência em aturar minhas crises “existenciais” de um mestrando convicto de sua escolha na Antropologia, mas aflito e ansioso com os seus desdobramentos. Ao professores, Luiz Fernando Rojo e Edilson Márcio, o meu obrigado por terem participado e me dado orientação na banca de qualificação do projeto.

Por fim, quero agradecer todos os usuários, profissionais que integram a Academia pesquisada, assim como à Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES), por me conceder uma bolsa de estudo, auxílio fundamental para o desenvolvimento desta dissertação.

“Claro que o corpo não é feito só para sofrer,
mas para sofrer e gozar.
Na inocência do sofrimento
como na inocência do gozo,
o corpo se realiza, vulnerável
e solene.

Salve, meu corpo, minha estrutura de viver
e de cumprir os ritos do existir!
Amo tuas imperfeições e maravilhas,
amo-as com gratidão, pena e raiva intercadentes.
Em ti me sinto dividido, campo de batalha
sem vitória para nenhum lado
e sofro e sou feliz
na medida do que acaso me ofereças.
Será mesmo acaso,
será lei divina ou dragonária
que me parte e reparte em pedacinhos?
Meu corpo, minha dor,
Meu prazer e transcendência,
És afinal meu ser inteiro e único”.

(Missão do Corpo - Carlos Drummond de Andrade)

RESUMO

Nesta dissertação vou examinar a construção dos corpos em uma academia de musculação e ginástica. Privilegiando as relações estabelecidas entre usuários e os profissionais de educação física durante a atividade física, a análise incidirá sobre os elementos que atuam no processo de construção e legitimação dos corpos. Nesse sentido, as performances desempenhadas durante as atividades físicas e algumas práticas alimentares serão focalizadas, no objetivo de compreender quais os valores morais produzem a eficácia simbólica no ritual corpóreo e, conseqüentemente, no corpo conquistado. Argumento que o grau de disciplina atribuído pelos usuários ao ritual determinará as a concretização dos corpos perseguidos pelos usuários durante os treinamentos e nas práticas alimentares. A pesquisa foi baseada em nove meses de trabalho de campo etnográfico e observação direta, de meados de maio de 2014 até início de fevereiro de 2015, em uma academia de musculação e ginástica, localizada na zona oeste da cidade do Rio de Janeiro.

Palavras-chave: corpo; consumo; musculação; gênero; sacrifício

ABSTRACT

In this dissertation, I examine the construction of the bodies in a bodybuilding gym and gymnastics. Privileging the relations established between users and physical education teachers during physical activity, the analysis will focus on the elements that operate in the construction and legitimacy of the bodies process. In this sense, the performances performed during physical activities and some feeding practices will be focused in order to understand what moral values produce a symbolic efficacy in body ritual and hence the body won. Argument that the degree of discipline assigned by users ritual to determine the achievement of the bodies persecuted by users during training and food practices. The research was based on nine months of ethnographic fieldwork and direct observation during May 2014 to early February 2015, in a bodybuilding gym, located in the west of the city of Rio de Janeiro.

Keywords: body; consumption; weight; gender; sacrifice

LISTA DE IMAGENS

Imagem 1 – O Professor Leonardo fazendo musculação

Imagem 2 – Os provisionados treinando: Guto Negão, Paulrão e Marcelão

Imagem 3 – O “empírico” Guto Negão e suas modelos fitness no intervalo do “treino animal”.

Imagem 4 – O ex-fisiculturista Montanha e o provisionado Guto Negão esganando o “frango” da academia.

Imagem 5 – Os provisionados fisiculturistas Robson e Miguel matando o “frango” de academia

Imagem 6 - Da esquerda para a direita: Guto Negão, Neto, Robson, Miguel e Paulão.

Imagem 7 - Aryanne Feitosa e o seu “BodyDesigner” Guto Negão

Imagem 8 - Os Provisionados: Robson (à esquerda), na função de oficiante do rito, e Miguel, (à direita), como o sacrificante.

Imagem 9 - Os Provisionados: Robson (à esquerda), na função de oficiante do rito, e Miguel, (à direita), como o sacrificante.

Imagem 10 – Felipe e a sua aula de “bike indoor”.

Imagem 11 – Helena e a sua aula de “Jump”.

Imagem 12 – Compartilhada na página do Leonardo na rede social facebook

Imagem 13 – Compartilhada por Miguel em sua rede social instagram.

Imagem 14 – Diana, mesmo em um show em uma casa noturna, não abriu mão de levar seu “Shake” de proteína.

Imagem 15 – Retirada do perfil da Diana na mídia social instagram.

Imagem 16 – Retirada da mídia social instagram do Miguel. Esse era o seu café da manhã. Frango com batata doce.

Imagem 17 – Foto de sua marmitta para ser ingerida durante a fila de espera em um órgão público no Rio de Janeiro.

LISTA DE FOTOS

Foto 1 – Fachada do prédio da Academia

Foto 2 – Andar da Academia - A recepção

Foto 3 – Andar da Academia - A recepção

Foto 4 – 2º Salão de Musculação

Foto 5 – 3º Andar da academia. Esteiras, elíptico e bicicletas.

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

ANVISA - Agência Nacional de Vigilância Sanitária

CONFED – Conselho Federal de Educação Física

CREF – Conselho Regional de Educação Física

PPGA - Pós-Graduação em Antropologia

UGF – Universidade Gama Filho

UFF – Universidade Federal Fluminense

UFRRJ – Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro

UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro

Sumário

INTRODUÇÃO:	3
<i>Fora do “gym”: um dia pra nunca esquecer</i>	3
<i>A construção da pesquisa e seus aspectos metodológicos.</i>	6
<i>A academia observada</i>	10
<i>Delimitação do objeto</i>	17
<i>Plano da dissertação</i>	19
CAPÍTULO 1 – A academia e os profissionais envolvidos	22
<i>Uma breve perspectiva histórica</i>	22
<i>A entrada no campo</i>	24
<i>Os espaços da academia</i>	28
<i>O fascínio dos espelhos</i>	32
<i>Os funcionários da academia</i>	34
<i>Os profissionais da educação física: “teóricos” X “empíricos</i>	36
CAPÍTULO 2 – O público consumidor da academia	50
<i>Os grupos do salão: A organização e diferenciação entre o público</i>	52
<i>A temporalidade da academia</i>	58
<i>As Variações Sazonais</i>	60
<i>A Vestimenta Fitness</i>	63
<i>As Categorias Nativas</i>	65
<i>“Quem malha, não treina. Quem treina, não malha”</i>	66
<i>Você quer “crescer”, “secar”, “rasgar”, ou “ficar grande”?</i>	68
<i>Matando o “frango” na academia</i>	69
<i>A musa fitness e o seu body designer</i>	73
CAPÍTULO 3 – Entre o treino, a força, e a dor	78
<i>Os ritos físicos</i>	82
<i>As aulas coletivas</i>	83
<i>O rito da musculação</i>	91
<i>O rito da avaliação física</i>	93

<i>A sequência ritual: fazendo a série de musculação</i>	96
<i>Treinando com o Diogo: “faz até o músculo se foder”</i>	102
<i>O treino da musa fitness</i>	104
<i>As performances dos profissionais no rito</i>	106
<i>“No Pain, No gain”: “Sofre aqui, mas ri na avenida”</i>	109
CAPÍTULO 4 – <i>Toda obra-prima tem a sua matéria prima</i>	113
<i>As práticas alimentares do grupo ascético</i>	115
<i>As práticas alimentares da musa fitness</i>	122
<i>Os Suplementos Alimentares</i>	127
<i>Os Anabolizantes</i>	130
CONSIDERAÇÕES FINAIS –	135
ANEXOS	
Anexo I.....	139
Anexo II	139
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	140

INTRODUÇÃO

Fora do “gym”: um dia pra nunca esquecer

Passado um mês exato do início do trabalho de campo, presenciei uma das situações mais constrangedoras da minha vida pessoal. Era uma quinta-feira, dia 12 de junho de 2014, dia da tão esperada abertura da copa do mundo de futebol masculino no Brasil. Em virtude do jogo da seleção brasileira, às 17 horas, todo o país funcionaria somente meio expediente e, com a “OneFit”, não seria diferente. A academia ficou aberta das 6h00 às 15h00.

Cheguei à academia por volta de 9h30min da manhã com o intuito de acompanhar as atividades matinais. Muitos usuários já estavam no salão de musculação, outros esperavam o início das aulas coletivas. Depois de ficar sentado durante alguns minutos na varanda do 2º andar, avistei Felipe, um dos professores das aulas coletivas, e fui até sua direção cumprimentá-lo. Após conversarmos brevemente, ele convidou-me para fazer a sua aula de “bike indoor” e resolvi aceitar. Era uma aula coletiva, às 10 horas da manhã. Após conclusão da aula, sentei-me em um dos sofás do primeiro andar, próximo ao balcão, para descansar. Aproveitei para escrever no aplicativo do celular as atividades que realizei pela manhã, os diálogos com alguns clientes e professores. Estava compenetrado, fazendo minhas anotações quando uma senhora, de aproximadamente 50 anos, entrou na academia pedindo permissão para passar pela catraca, pois precisava solucionar um problema com a recepcionista, chamada Renata. A princípio era uma situação normal, afinal, quase todos os dias apareciam interessados em conhecer a academia, saber o preço da mensalidade, avaliar os aparelhos e o próprio espaço físico da academia. Renata autorizou a entrada da senhora e as duas começaram a conversar.

Passados dez minutos, percebo o tom de voz das duas se alterando, fazendo com que a minha atenção se voltasse diretamente para o balcão da recepção para observar o diálogo entre elas. Ao procurar entender o motivo de tal discussão, percebi que a senhora estava querendo cancelar a matrícula de sua filha, pois a “menina” havia deixado de frequentar a academia há mais de um mês e, segundo a senhora, a academia deveria estornar o dinheiro da mensalidade paga. Renata verificou os dados, pegou o contrato assinado pela filha da senhora e explicou que não poderia cancelar a matrícula, pois a filha era a titular do cartão crédito e somente a própria deveria fazer o pedido do

cancelamento. Renata continuou explicando que no contrato assinado por sua filha, teria um ponto específico afirmando que nenhuma mensalidade seria devolvida pelo motivo de ausência da academia, exceto por motivo de doença ou acidente comprovada por atestado médico.

A senhora argumentou que quem pagava o cartão da filha era ela e, portanto, quem pagava a academia deveria fazer o cancelamento. A secretária afirmou que a filha dela teria 23 anos e não poderia cancelar a matrícula em nome da outra pessoa, por mais que essa pessoa fosse qualquer parente. Com o passar do tempo, os ânimos foram aumentando entre as duas, falando cada vez mais alto, atraindo os olhares e a atenção de quem passava por perto. Depois de recusar fazer o procedimento pela terceira vez, a senhora começou a ofender Renata, que atônita, começou a se afastar do balcão, passando a observar calada, os xingamentos proferidos em sua direção. *“Sua gorda safada. Como pode? Ser gorda trabalhando numa academia”*, gritou a senhora. Renan, um outro cliente que passavam pelo local disse: *“Calma. Não precisa disso”*. Mas ela não se continha. Até o momento que olhou fixamente apontando o dedo para a recepcionista e disse: *“Você nunca irá pisar no chão que minha filha pisa”*; *“Minha filha é magra, loira, de olhos azuis”*; *“Minha filha já morou no Canadá, nos EUA”*; *“E você sempre será assim, gorda, pobre, com esse nariz achatado, com esse cabelo duro”*; *“Trabalha numa academia e continua gorda e feia”*. Renata passou a ficar perplexa, parecia não acreditar no que ouvia, assim como todos nós, clientes e funcionários, que estávamos a sua volta. Olhamos uns para os outros sem acreditar no que ouvíamos. A mulher continuou: *“Sua preta fedida! Ainda por cima gorda.”*; *“Sabe o motivo de você estar trabalhando aqui? Me responde, sua gorda safada! É por causa daquela maldita princesa Isabel, que assinou aquela maldita lei”*; *“Por mim, você estaria na senzala até hoje, trabalhando pra perder esses quilos à mais”*; e afastou-se cantarolando *“Lê,lê,lê,lê...Lê,lê,lê,lê,lê,lê”*¹.

Acabei dirigindo-me a senhoria dizendo que ela estava cometendo um crime de injúria racial e ela poderia ir presa, além de responder por um crime na justiça. Ela olhou para mim e disse: *“Você não sabe com quem está falando! Meu marido é juiz, querido!”*. Apontou para todas as pessoas que se aglomeraram a sua volta e disse:

¹ Trecho de da música “Retirantes”, de Dorival Caymmi, tema de abertura da novela “Escrava Isaura” (1976-77). A telenovela foi na adaptação do romance “A Escrava Isaura” de Bernardo Guimarães, feita pelo novelista Gilberto Braga.

“*Vocês não vão conseguir fazer nada contra mim!*”. Um cliente, chamado Arthur, telefonou para a polícia militar e solicitou uma viatura, mas logo depois a senhora conseguiu sair da academia por um portão que dava acesso a um estacionamento. Arthur correu para segurar a mulher, mas sem sucesso. Ao menos ele anotou a placa do carro e se prontificou ir na delegacia com Renata, que preferiu esperar a chegada da viatura da polícia.

Após uma hora de espera, a polícia chegou. Ao reclamarmos a demora, eles disseram que em dia de jogo, ainda mais em uma copa no Brasil, era muito difícil conseguir comparecer rapidamente às chamadas. Ao ficarem informados do que havia acontecido, os dois policiais afirmaram que o caso “*não dá nada*”, para a frustração de todos os que presenciaram a situação. Os policiais disseram que casos como o de injúria racial só são levados a juízo no momento em que os policiais dão “*flagrante*”. Renata ficou desolada, dizendo que nunca passou por uma situação tão constrangedora, nem mesmo quando viajou à Europa quando fez um “*mochilão*”. Ao perceberem nossa frustração, os policiais disseram que as testemunhas deveriam ter segurado a mulher, ou até mesmo acorrentado. Só assim eles efetuariam o “*flagrante*”, encaminhando-a para a delegacia para prestar esclarecimentos, junto com a Renata, e as testemunhas.

Duas horas após o ocorrido, quase ao final do expediente, quando fui pegar um copo de água no bebedouro, deparei-me com Renata, que foi fazer o mesmo. “*Tudo bem?*”, cumprimentei-a. “*Não sei se está tudo bem não...*”, respondeu ela. Não estava mesmo. Renata dissera que nunca teria se sentido tão humilhada, inferiorizada por ser “*gorda e preta*”, segundo suas próprias palavras. Disse que a vontade dela era de pular no pescoço da senhora e esganá-la. Tentei acalmá-la, dizendo que não era bom ficar alimentando o ódio, que em nada resolveria uma agressão. Ela disse: “*você não faz ideia do que é ser humilhada, em seu próprio país, por ser preta e gorda!*”. Continuou dizendo que não queria mais trabalhar na academia e, naquele momento, só queria ir para sua casa. Desde esse dia, nunca mais a reencontraria na academia. Ela pediu demissão e, em seu lugar, entrou outra recepcionista, chamada Mônica. .

O clima hostil que presenciei, além da gravidade de uma questão racial anunciada, percebi como aquele espaço físico, por menor que fosse, seria permeado de representações simbólicas localizadas nas relações sociais. Tanto nas relações sociais amistosas², quanto nas situações conflituosas entre os indivíduos. A inclusão e análise

² A classificação de determinados corpos como bonitos e feios sempre expressavam-se na forma de brincadeira no cotidiano do público da academia.

de determinadas situações sociais poderia permitir-me abordar o contexto mais amplo, das relações entre os grupos, dos valores, e motivos sócio antropológicos que os levaram a participar daquele espaço social. A minha presença na academia e como antropólogo incorporado ao texto etnográfico, contribuiu para transformar os diversos eventos que compõem uma determinada situação social específica a um contexto social mais amplo (GLUCKMAN, 1987).

A construção da pesquisa e seus aspectos metodológicos:

A maior parte do material empírico sobre o qual se baseia este trabalho foi construído a partir do trabalho de campo conduzido por mim entre os meses de maio de 2014, a fevereiro de 2015. Nesse período, procurei frequentar constantemente uma academia de musculação e ginástica que fica localizada na zona oeste da cidade do Rio de Janeiro. Quase em sua totalidade, a minha relação com a academia estudada, com seus usuários, profissionais envolvidos eram totalmente novas³.

Geralmente, a escolha do objeto para uma pesquisa pode percorrer diversos caminhos para os discentes de uma pós-graduação. Uns escolhem seus temas para dar uma continuidade a um trabalho já iniciado na graduação, outros, por algum objeto de estudo já delimitado e em andamento por núcleos de pesquisas. No meu caso, a escolha do objeto estudado foi uma descoberta durante o primeiro ano do curso de mestrado.

Quando ingressei no mestrado do Programa de Pós-Graduação em Antropologia (PPGA) na Universidade Federal Fluminense (UFF), em 2013, não tinha definido qual seria meu tema de pesquisa e menos ainda o meu objeto de estudo. A única certeza que tinha era de que eu não queria trabalhar com o mesmo objeto abordado na graduação, quando me dediquei ao estudo do público consumidor das salas de concerto de música erudita ofertada gratuitamente na cidade do Rio de Janeiro.

No segundo semestre do mesmo ano, quando me inscrevi nas disciplinas obrigatórias do PPGA, acabei tendo um contato mais aprofundado com a antropologia do consumo, assim como a representação social do corpo. E uma das aulas do professor Edilson Almeida da Silva, de “Antropologia Contemporânea”, na sessão que abordou “Culturas como Sistemas de Práticas e Representações”, tive o primeiro “insight” que precisava.

³ Por realizar a pesquisa no bairro que resido, encontrei pessoas conhecidas durante a realização da pesquisa.

Percebia como as academias de musculação e ginástica haviam se transformado em um fenômeno social que a cada ano recrutava cada vez mais adeptos. Ano após ano observava novas academias⁴ no bairro que residia, e um aumento exponencial na quantidade de amigos e conhecidos que iniciavam ou já teriam começado a praticar essa atividade física. Não conseguia compreender a adesão em grande escala, em especial, onde moro. Estar matriculado em alguma academia do bairro não era uma opção, mas uma condição social marcadora de posição. Em determinados horários, as ruas eram caracterizadas por pessoas se dirigindo às academias com suas vestimentas peculiares. A partir de então, uma curiosidade me despertou. Por que os indivíduos despendiam de seu tempo, dinheiro, esforço, sacrifício, para tal ritual corpóreo?

Na semana seguinte, ao conversar com um amigo que trabalhava no ramo de cosméticos, confabulamos sobre as razões pelas quais tantas pessoas, de diferentes idades, gêneros, crenças, frequentavam as academias de musculação e ginástica. A priori, chegamos à conclusão de que haveria razões além dos benefícios na prevenção de doenças ou problemas demais problemas fisiológicos.

Com esta ideia em mente, procurei a minha orientadora, a Professora Laura Graziela, que considerou o tema interessante para a minha dissertação de mestrado. A sua primeira recomendação foi que eu fizesse um levantamento de dados gerais e bibliográfico sobre o tema, antes que escolhesse um local para fazer o trabalho de campo, para, a partir de então, pensar questões para a dissertação. Apesar de um trabalho de campo antropológico não haver “receitas de bolo”, lembrei de que uma das primeiras exigências para uma pesquisa de campo seria um treinamento exaustivo em teoria antropológica, pois seria desnecessário partir para o trabalho de campo às cegas de qualquer teoria antropológica (EVANS-PRITCHARD, 2005).

No entanto, para minha surpresa, no processo de levantamento bibliográfico na área de antropologia, ficou constatada uma enorme carência de pesquisas com relação à atividade de musculação como objeto de estudos sócio-antropológicos. Uma enorme variedade de estudos sobre o espaço social de uma academia de musculação, suas práticas, seus bens consumidos, pertence a outras áreas de conhecimento como a educação física e a nutrição.

⁴ Num raio de 5km contabilizei o surgimento de dezesseis academias num período de uma década. Atualmente existem 21 academias de musculação. Creio que esse fenômeno não se restrinja ao bairro da academia pesquisada. Ou seja, trata-se de um fenômeno urbano social recente no Brasil. Ver <http://www.infomoney.com.br/minhas-financas/planos-saude/noticia/2138727/brasil-segundo-numero-academias-ginastica-mundo>.

Ao entrar em contato com uma pequena literatura antropológica sobre o tema, pude conhecer os trabalhos de alguns pesquisadores que analisaram as representações sociais do corpo do carioca nas mais diferentes práticas de modificação corporal. Segundo alguns estudos me indicaram, o país tem se destacado no aperfeiçoamento das técnicas de cirurgias plásticas, técnicas de depilação feminina e masculina, músculos sobressaltados nos corpos, a gordura vista como algo patológico que tenha que ser eliminada. A obtenção de um prestígio estético passou a ser um elemento importante nos relacionamentos interpessoais (GOLDENBERG; RAMOS, 2002).

No imaginário social, a cidade do Rio de Janeiro, com suas belas praias, clima tropical e a sua festa de Carnaval constituiriam o cenário perfeito para impulsionar a nudez dos corpos, por mais que o espaço físico e do clima não defina a exposição dos corpos (HEILBORN, 2006). Sobre academias de musculação, Sabino (2004;2007) analisou o uso de esteroides anabolizantes em academias frequentadas por “marombeiros” (fisculturistas) e a forma como o corpo e o gênero são socialmente construídas em academias de musculação da Zona Norte e Sul do Rio de Janeiro.

Na contemporaneidade, dentre as práticas utilizadas para modificar o corpo, os exercícios físicos, e em particular, a musculação, associada a uma representação social da prática saudável para atingir um rejuvenescimento e longevidade, estão nos discursos mais genéricos pregados pelos grupos que a praticam. No entanto, a prática de musculação, como as outras práticas corporais, não pode ser dissociada do contexto histórico, sociocultural. Se, durante o no final do século XIX e, na primeira metade do século XX, ter força e físico musculoso estava relacionado a determinadas atividades laborais, a partir do início do século XX, aumenta a concepção de que qualquer um, na posse de técnicas corporais (MAUSS, 2003) aliada a instrumentos apropriados, poderia transformar seu corpo para uma forma mais musculosa, algo que significava cada vez mais uma aptidão positiva (SABINO, 2004).

Ao procurar dados atuais que pudessem ilustrar esse fenômeno social difundido pelos meios de comunicação, fiquei impressionado: a musculação já era a segunda atividade mais praticada no Brasil⁵. No país, atualmente, o esporte fica atrás, apenas, da caminhada. Estima-se que são quase 10 milhões⁶ de praticantes em todo o país, entre amadores e profissionais. O aumento do número de praticantes de musculação na última

⁵ <http://vida-estilo.estadao.com.br/blogs/vigilante-da-causa-magra/musculacao-supera-futebol-e-ja-e-segunda-atividade-fisica-mais-praticada-no-brasil/>

⁶ <http://g1.globo.com/bemestar/noticia/2014/10/crece-numero-de-brasileiros-que-praticam-musculacao-diz-pesquisa.html>

década reflete também no aumento da busca por nutricionistas, nutrólogos, profissionais da educação física, que são cada vez mais requisitados pelos proprietários das academias e pelo público praticante da musculação. Em conjunto, esses profissionais são capazes de elaborar uma planilha contendo alimentação e atividade física para os usuários das academias alcançarem os seus mais variados objetivos.

Diante deste fenômeno social em que se transformaram as academias de musculação no estilo de vida social urbano, algumas perguntas se colocaram diante de mim: Por que tantas pessoas procuram essa atividade? O que explica esse crescimento na última década? Dentre as mais variadas praticas esportivas e de manutenção de peso, por que essas pessoas escolheram uma academia musculação? E por que escolheram orientar a sua rotina com o horário de funcionamento das academias? Quais são os objetos de crença atribuídos a essa pratica que orientam a escolha dos praticantes? Quais corpos construídos nas academias são objeto de desejo? A minha carência de incompreensão sobre motivações das pessoas em entrar e construir um corpo numa academia de musculação e ginástica, apesar da familiaridade com a atividade física, fez com que tais questionamentos aparecessem. Essas eram as perguntas que me trouxeram uma inquietação e me motivaram para a escolha do tema.

Quando fiz a escolha do tema não tinha as questões certas da pesquisa formuladas em minha cabeça. Como dissera, tinha apenas algumas curiosidades em entender uma pratica que se colocava de forma tão familiar e, ao mesmo tempo, tão exótica em seus questionamentos. Era preciso transformar o familiar em exótico, e transformar o exótico em familiar (DAMATTA, 1978). Sabia que esse poderia ser um campo fértil para uma pesquisa e esperava que uma vez em contato com as maneiras de pensar, sentir e agir dos frequentadores, questões interessantes pudessem surgir para a dissertação. Considero importante a participação do pesquisador, além da observação, desenvolvendo o que se denominou de “participação observante” (WACQUANT, 2002)⁷.

A alternativa que utilizei para realizar a minha pesquisa de campo foi de matricular-me numa academia de musculação do meu bairro para ter essa experiência com o público de uma academia de musculação. Como destacou Gilberto Velho (2008), isso faz com que as pessoas comecem a não estranhar a sua presença e fiquem habituadas com a sua estada ali. Assim, elas passam agir “naturalmente”, contribuindo

⁷ O fato de ser pesquisador e consumidor da academia causou certo espanto da direção. Segundo um dos donos da academia, formado em Marketing, nenhum pesquisador deveria misturar a sua condição de pesquisador com a de consumidor.

para a observação. Todavia, sem almejar me transformar no objeto que pesquisava, apesar do envolvimento que tive. Afinal, jamais deixamos de abdicar de nossa cultura para entender a cultura do outro (WAGNER, 2010).

A partir dessa experiência como usuário de uma academia de musculação, pretendo escrever uma etnografia sobre esse mundo que eu experimentaria. Ao colocar o meu próprio corpo em contato com a técnica corporal apreendida pelo público da academia permitiu novas possibilidades interpretativas. Para estar penetrado no cotidiano sensual e moral do usuário de uma academia de musculação e ginástica era fazia necessário estar inserido em seus esquemas mentais e mecanismos práticos.

O corpo funcionaria como instrumento de pesquisa, indo além do “ver” e “ouvir” na observação participante (CARDOSO, 2005). Compartilhar com os seus nativos as praticas de sociabilidade e as técnicas corporais a que eles se submetem abre a possibilidade de um novo tipo de comunicação que ultrapassa o método de pergunta e resposta. É sobre esse aspecto particular – minha relação com o público da academia – que devo esclarecer, tendo em vista que meus resultados foram em grande medida alcançados através desta relação. Trata-se, portanto, de fazer uso do que Malinowski chamou de sinceridade metodológica, recurso obrigatório aos etnógrafos, que tem como objetivo explicitar “as condições sob as quais foram feitas as observações e coletadas as informações” (MALINOWSKI, 1978).

O próximo passo seria começar a delimitar uma academia para começar a minha observação. Fui aconselhado pela minha orientadora a escolher uma academia que eu considerasse mais apropriada para a viabilidade realização da pesquisa para buscar essa participação. Meu objetivo não era apenas observar como os frequentadores de qualquer academia se portavam ou fazer perguntas sobre o porquê deles estarem lá, ou por que gostavam de praticar musculação. Ao me matricular em uma academia, e me tornar um cliente, eu estava procurando experimentar o meu próprio corpo o que aquelas pessoas experimentavam.

A academia observada

Quando defendi o projeto de qualificação, em 2014, tinha em mente fazer o trabalho de campo na academia na qual já estava matriculado havia um ano. Contudo, logo após a qualificação, senti a necessidade de realizar o trabalho de campo em outra

academia, onde a minha identidade de pesquisador e “aluno⁸” fossem totalmente novas. A academia que estava tinha uma dinâmica operacional bem diferente das demais academias do meu bairro. Era uma academia inspirada nos moldes mercadológicos de um “fast fitness” dos EUA, ou seja, várias franquias espalhadas por vários pontos da cidade, baixa mensalidade, poucos profissionais e muitos clientes⁹.

Quando, em 2014, à procura de uma academia de musculação e ginástica, optei pela “OneFit” para realizar meu trabalho de campo, isto deveu-se ao fato da academia ter pouco tempo de funcionamento e eu nunca ter entrado nela antes. Em suma, a minha entrada na academia, do ponto de vista da permissão para que eu lá permanecesse me exercitando e fazendo a pesquisa, teria que ser reconstruída do zero. Além disso, havia a necessidade que a academia escolhida fosse localizasse no bairro que eu morava.

Antes de escolher a “OneFit”, em Maio de 2014, fiz um levantamento de todas as academias do meu bairro e adjacências, na tentativa de escolher o lugar que mais se enquadrasse no perfil de uma academia de musculação e ginástica¹⁰. Das vinte e uma academias pesquisadas, visitei doze academias para selecionar uma. O tema da pesquisa seria a construção dos corpos na academia. Se a forma corporal, tomando a perspectiva teórica adotada, explicada mais adiante, por parte dos que se sujeitam a modificar relacionado a uma crença, então o estudo da modificação corporal pressupõe uma atenção à concepção que o público consumidor fazem de seus corpos e sobre que fundamentos tal concepção é construída. Relutante aos questionários e entrevistas formais, julgava que seria preciso, além de observar *in loco* as reações dos frequentadores aos exercícios, as aulas coletivas, com o intuito de construir relações de confiança com meus interlocutores. Foi o que busquei fazer.

Tive como objetivo obter relatos mais espontâneos e apreender de forma aprofundada valores, normas, representações, os símbolos de um modo de ver, pensar e sentir da cultura fitness, utilizei uma forma de entrevista semiestruturada para captar o discurso social de todo o público da academia. A seleção das entrevistadas aconteceu no decorrer da observação participante, levando em consideração os requisitos: frequência, disponibilidade para a entrevista, consumo dos produtos/serviços oferecidos pela

⁸ Apesar de muitos interlocutores classificarem como “alunos”, o grande público consumidor, considero essa classificação para este trabalho falho. Pois essa palavra não retrata a sensação do público com a academia e, sim, como clientes consumidores de um serviço oferecido.

⁹ Essa academia teria em torno de 5000 clientes matriculados e apresentava uma rotatividade de usuários de forma mais acentuada quando comparada as demais academias.

¹⁰ Muitas academias eram de musculação, mas eram também de outras modalidades como: artes marciais, natação/Hidroginástica, Crossfit, e etc.

academia e a indicação das professoras e gerente, que tinham basicamente os mesmos critérios.

A academia “OneFit” compete diretamente no mercado “fitness” com outras academias¹¹ do bairro com um raio de distância de 1 km. Para o público interno, a academia “PlanetFit” tem a reputação de ser a “melhor academia do bairro”. Em conversas com os profissionais de educação física da academia pesquisada, em comparação com o número de clientes matriculados das demais academias, a “OneFit” apresentou uma quantidade de matrículas inferiores quando analisada proporcionalmente. Além de serem classificadas como “academias de referência” no bairro, ambas têm as maiores áreas de salão de musculação.

A primeira providência que tomei foi visitar, entre final do mês de Abril e início de Maio de 2014, uma a uma das 12 academias pré-selecionadas. Tentei conciliar uma academia relativamente nova no bairro, a proximidade com a minha residência, e uma mensalidade que se enquadrasse dentro dos meus padrões de consumo. A minha morada fica a cerca de vinte minutos da academia, por onde acabava encontrando com muitas pessoas conhecidas em horários em que a academia ficava fechada.

A academia escolhida foi inaugurada no mês de Outubro, do ano de 2013. Ela está localizada entre dois bairros localizados na baixada de Jacarepaguá¹², na zona oeste da Região Metropolitana do Rio de Janeiro, com uma população estimada em aproximadamente 90.000 pessoas¹³. São bairros caracterizados por serem residenciais e sua localização ser próxima a Barra da Tijuca, um bairro conhecido por sua classe social de renda emergente nos últimos trinta anos, com uma grande variedade de shopping centers, praias, que atrai pessoas de diversos bairros, inclusive de outros municípios, por motivos de trabalho e lazer. Localizada em um bairro eminentemente residencial, de classe média à classe média alta, a “OneFit” é cercada por dois edifícios residenciais, de frente para uma rede de supermercados. O bairro também abriga algumas “comunidades”¹⁴, de onde parte dos funcionários da limpeza e manutenção era oriunda.

Eu procurei fazer diariamente durante todo o ano de 2014, ou seja, de maio a dezembro¹⁵, às atividades da academia. Algumas semanas após o início do trabalho de

¹¹ Em uma distância de 1Km há seis academias próximas a “OneFit”.

¹² Região histórica da cidade do Rio de Janeiro que significa "enseada do mar de jacaré". Essa região comporta, ao todo, dezoito bairros adjacentes. A academia estudada fica localizada entre dois bairros desta região.

¹³ Segundo dados do Censo IBGE, 2010.

¹⁴ Categoria usada para se referir às áreas de habitação popular localizadas em favelas dos bairros.

¹⁵ Acabei prolongando o trabalho de campo até o final do verão de 2015.

campo, pedi aos estagiários e professores para me apresentarem às pessoas que eles tivessem maior intimidade. Expliquei várias vezes que fazia mestrado em Antropologia e estava ali, onde ficaria até o fim do ano, fazendo uma pesquisa sobre “cultura fitness”. Enfatizei que não era um estagiário, o que alguns já haviam me perguntado. Mesmo assim, foi uma árdua tarefa fazer com que tanto o público não me classificasse como tal. Aos poucos, porém, os usuários da academia foram entendendo que eu não era um estagiário da universidade, como os demais.

Com certeza, estar mais perto da academia significava também estar mais próximo dos usuários e dos profissionais da academia. Foi através do Diogo (Estagiário) e do Leonardo (Professor), meus interlocutores privilegiados, que conheci e tive um contato maior com o público que frequentara a academia. Muito do que será dito neste trabalho deve-se às conversas que mantive, principalmente, com esses dois personagens e pessoas próximas a eles.

Na terceira semana que frequentara a academia, enquanto eu conversava com o Leonardo em frente à porta da sala das aulas coletivas, outro professor, chamado Felipe, veio em nossa direção. Depois de se colocar ao meu lado, ele perguntou-me:

Felipe: *O Ruy me disse que você é pesquisador. De quê mesmo?*

Leandro: *Faço pós-graduação em Antropologia Social.*

Felipe: *Antropologia Social?!*

Leandro: *É.*

Felipe: *Mas Antropologia não estuda uns bagulhos de índios, essas coisas doida, aí?!*

Leandro: *Bem (pensativo)... Não só sobre índios... Antropologia Social estuda as crenças, os valores dos seres humanos...*

Felipe: *Hmmmm... Aqui você não vai encontrar índio nenhum. Só têm umas baleias querendo emagrecer, uns frangos, uns monstros, cavalas[risos]*

Leandro: *Os antropólogos também estudam esses grupos que você disse.*

Felipe: *Nossa... Quanta futilidade. Não serve pra nada, então!*

Leandro: *É, pode ser. Pra algumas pessoas não fazem sentido mesmo...*

Depois dessa experiência, uma coisa era certa, explicar uma pesquisa de antropologia naquele ambiente era uma tarefa desafiadora, muito comum e por vezes desgastante¹⁶ durante meu convívio com todo o público da academia. Mesmo alguns de

¹⁶ Além de marcar que não era estagiário, sempre tentava esclarecer aos frequentadores o que estava pesquisando e o que era antropologia, tarefa que não era das mais fáceis. Tive a sensação de algumas

meus interlocutores mais próximos manifestavam sua estranheza quanto ao tipo de atividade que eu realizava na academia. Depois que tentei explicar ao Leonardo sobre o que era a pesquisa, ele disse: “*Entendi. Mas você pesquisa, lê, escreve ... mas e daí?*”. Diogo também deixava claro o quanto julgava excêntrico meu trabalho. Quando expliquei o que faziam os antropólogos, sua resposta foi: “*Coisa estranha isso que você faz. Tem que vir aqui ficar olhando pra um bando de idiotas peando e levantando peso?! [risos]*”.

Inicialmente, havia uma perplexidade que as demais pessoas que frequentavam a academia encaravam a minha frequência às aulas. Ouvi várias perguntas e comentários jocosos nesse sentido: “*Leandro, você vai estudar mesmo isso aqui, cara?*”; “*É pretexto pra vir pra academia, né?!*”. Com o tempo a minha presença foi sendo naturalizada por todos. No final de Julho e início de Agosto, fiquei doente, em seguida, fiz uma viagem para um congresso de antropologia. Fiquei, no total, vinte dias sem ir à academia. Quando voltei a frequentar, assim que entrei na academia, funcionários e usuários disseram, “*Leandro! Tá sumido, hein.*”. Como eu alternava os dias e horários no acompanhamento das atividades, era comum ouvir de algum cliente que eu estava “sumido” quando passava alguns dias sem aparecer em determinado horário.

Em geral, eu decidia quais os horários e os dias da semana seguinte que iria frequentar sempre aos domingos à noite. Analisava a minha disponibilidade e organizava a minha presença na academia de forma semanal, sempre avaliando um pouco antes de ir para a academia o quadro de horários das aulas coletivas e os horários de cada professor. Certo dia assistia algumas aulas coletivas, outros dias passava a manhã e tarde, ou tarde e noite inteira no salão de musculação. Diversas vezes planejei assistir às aulas coletivas em uma das salas, mas depois de começar a conversar com um algum usuário ou profissional no salão da academia, acabava indo para esta última para continuar a conversa. A única coisa que procurei não fazer foi ficar muitas semanas sem frequentar o mesmo horário e dia.

Além de acompanhar as aulas coletivas, eu procurei frequentar a academia em determinados horários mencionados por diferentes grupos de usuários como um “ótimo” ou “bom” horário ou dia. Com o auxílio do gerente, (Ruy) fui procurar todos os

peças menosprezando o que estava pesquisando, tratando como um assunto de menor importância. Segundo me disseram alguns usuários, faria mais sentido se eu fosse estudante de Educação Física, ou até mesmo medicina. Realmente explicar a pesquisa antropológica não é uma das tarefas mais fáceis.

professores que trabalhavam no horário para comunicá-los sobre a pesquisa. Nenhum deles se opôs a minha presença em suas aulas, apesar de algumas desconfianças.

Junto aos funcionários, a minha participação assídua na rotina da academia foi um momento importante para que eu pudesse ganhar a sua confiança. Naquele momento, também consegui estabelecer relações com o público que não faziam parte da rede de amizade do Diogo e do Leonardo. No dia seguinte ao caso de discriminação com a Renata, quando estava indo para a academia, ouvi alguém gritando meu nome. Rebeca, uma aluna que conheci no dia me acenava com as mãos. Fui até ela, que me disse: *“Obrigada, Leandro, por você ter ajudado a moça da recepção”*.

O meu contato com o público da academia também se deu em lugares fora da academia. Ao longo do período que fiz o trabalho de campo, frequentei bares, lanchonetes, diversas vezes. Através das redes sociais Instagram¹⁷ e facebook¹⁸, as mais populares redes sociais da internet, mantive estreita comunicação com alguns deles, sendo incluído pelos próprios em fóruns sobre musculação. Nesses ambientes, distante dos olhares dos demais, os usuários divulgavam suas fotos, conversas, manifestavam suas posições acerca do cotidiano pessoal de maneira mais aberta e direta. De fato, a minha observação nas redes sociais está diretamente relacionada às falas dos próprios frequentadores: *“Me segue lá no Instagram¹⁹ que você fica sabendo de tudo que faço”*, ou *“me adiciona na “face” que a gente conversa por lá”*. A sensação que eu tive era que, não pertencer a uma dessas redes, podia significar excluir-me do espaço físico da academia também. Parece não existir nos dias atuais a posição entre mundo real como se fosse um mundo paralelo ao mundo “virtual”. Era nas redes sociais que as discussões envolvendo a academia acontecia, fotos compartilhadas, troca de informação, oportunidades de conhecer pessoas da própria academia, entre outras possibilidades. Se eu ignorasse as redes sociais eu estaria me ausentando do meu trabalho de campo na academia.

Nesse sentido, faço uma última consideração sobre minha relação com os usuários da academia. Na época da pesquisa eu estava com 26 anos, não muito distante da faixa etária da maioria dos professores e estagiários que acompanhei, em sua maioria

¹⁷ “Instagram” é uma rede social de compartilhamento de imagens. Para alguns usuários o instagram se tornou um diário público, onde os estilos de vida ganham um destaque.

¹⁸ “Facebook” é uma rede social contendo compartilhamento de fotos e discussões acerca de determinados assuntos de interesse comum.

¹⁹ Vale destacar que a academia pesquisa apresentava em suas públicas personalidades de grande popularidade nas redes sociais. Uma das frequentadoras, chamada Aryanne, era considerada como a “musa fitness”, seguida por mais de 2 milhões de pessoas em sua rede social..

entre 20 a 35 anos. Muito do que presenciei e vivenciei com meus interlocutores no salão da academia foi facilitado pelo fato de eu ser também, como eles, um adulto jovem. No entanto, a minha posição de gênero masculino nas aulas de ginástica, notadamente por pessoas do gênero feminino acima dos 35 anos, foi um fator que, para fazer o tipo de trabalho que fiz, mais voltado para a perspectiva dos usuários sobre seus corpos, se tornou um obstáculo (embora não tenha sido um impedimento). Para minha surpresa, foi mais fácil estabelecer a mesma relação de proximidade, por exemplo, com usuários que apresentavam uma musculatura avantajada, pois apesar de fazer uma participação observante, os meus objetivos corporais nunca foram os mesmo desses grupos. Essa permeabilidade entre os diversos grupos me parece um desafio que os próximos etnógrafos que se aventurarem às academias de musculação e ginástica terão que enfrentar.

Por fim, um esclarecimento sobre a forma de registro dos dados que serão apresentados nos capítulos subsequentes. Durante a minha permanência como pesquisador e praticante, eu sempre fazia uso do meu celular, tanto para fazer uso do aplicativo de bloco de notas, quanto para fazer o uso da câmera fotográfica. Como algumas pessoas demonstravam certa curiosidade pelo que eu escrevia, vindo até a mesa do balcão ou no aparelho de musculação onde me sentava para inspecionarem com o olhar o que estava fazendo. Em vários momentos, enquanto eu usava o telefone para fazer as notas, várias pessoas me diziam: “*só no whatsapp*”²⁰. Quando saía da academia, escrevia em um diário de campo no computador de casa a partir das notas que eu havia tomado. Com o celular tirei também muitas fotos, algumas a pedido dos próprios usuários, para quem eu as enviava. Diversas seriam publicadas por eles em suas páginas do Instagram ou do Facebook. Ao longo desta dissertação vou apresentar algumas das fotos que tirei. Para que os usuários não fossem identificados, modifiquei todos os nomes e rostos nas fotos utilizando um efeito de edição de imagens. Tais fotos, por isso, irão aparecer neste trabalho sob o título de imagem.

Das poucas vezes que tentei gravar entrevistas, só duas funcionaram bem. Com o fisiculturista Miguel e com o cliente Oliveira a respeito do consumo de suplementos e anabolizantes. Com os profissionais e clientes não deu muito certo, uma vez que ficaram nitidamente receosos, um pouco intimidados. Só o fisiculturista Miguel ficou mais a vontade, talvez pela sua experiência em conceder entrevistas. Uma vez tentei

²⁰ “Whatsapp” é um aplicativo para celulares “smartphones” de troca de mensagens instantâneas via texto, áudio, vídeo, ligações através de uma conexão com a internet.

gravar uma conversa com o estagiário Diogo, dizendo que se ele quisesse, eu poderia interromper a gravação. No entanto, durante os quinze minutos que conversamos sendo gravados, o meu interlocutor falante e extrovertido se transformou numa homem sério e mentiroso²¹. Percebendo o mal-estar do Diogo, falei que não era mais preciso gravar e desliguei o gravador do celular. Uma semana após a essa tentativa, ficamos mais de três horas conversando numa lanchonete do bairro, agora com a animação característica do Diogo. Quando ouvia alguma fala que julgava muito significativa na academia, eu procurava algum lugar afastado e repetia, gravando a minha própria voz, o que havia sido dito por meus interlocutores.

As academias e as redes sociais mostraram-se um terreno fértil para tal tipo de investigação, onde se pode observar como os profissionais e os demais integrantes protagonizavam diariamente diversos ritos e os significados enfatizados e agrupados em uma estrutura significante por meio da qual os frequentadores aprendem a perceber o mundo à sua volta. O meu ingresso nesse universo social de academia de musculação foi marcado por inúmeras situações inusitadas, dores musculares, cansaço, estranhezas e questionamentos. Começava a minha participação observante (WACQUANT, 2002), tornando-me experimentador, um meio a serviço da observação.

Delimitação do objeto: a construção do corpo na academia

Em todo trabalho de campo, vários percalços se apresentam aos pesquisadores, e comigo não foi diferente. O meu ingresso nesse mundo “fitness” acadêmico foi marcado por dores musculares, estranheza e questionamentos a todo momento. Por que se exercitar numa academia? Se existe outra na cidade, por que malhar nessa academia? Um dos problemas que insurgem, é que há coisas demais para serem vistas, ideias demais para serem compreendidas e muito pouco tempo para fazê-las. Como antropólogo, tentei fazer o que pude, inventando a cultura para tentar conferir um mínimo de ordem e inteligibilidade lá onde a plenitude da vida as dispensa completamente (WAGNER, 2010).

Ao longo do século XX, novas perspectivas sobre a temática do corpo de modo a contrariar a dicotomia cartesiana que separa corpo/mente e relaciona o corpo à máquina/objeto. Uma destas correntes filosóficas que pretende romper com esse

²¹ Observei algumas contradições em sua fala gravada. Em conversas informais, ele não teve problema em admitir o uso de anabolizantes. Na conversa gravada, perguntado se teria usado, negou veementemente.

paradigma segmentador foi a fenomenologia. Sua proposta unificadora de condensar conceitos antes vistos como antagônicos, como é o caso de corpo/alma e sujeito/objeto. Nesta abordagem, Merleau-Ponty (1999) desenvolve importantes observações sobre a percepção, a incorporação, e a corporeidade. Para ele, o centro do equívoco do pensamento ocidental reside na desincorporação do corpo e da alma, subjugando as esferas corporais ao trabalho intelectual, e em diferenciar e segmentar linguagem e pensamento das experiências corporais. Merleau-Ponty (1999) compreende o corpo como veículo de comunicação do ser no mundo, acreditando que o mesmo é capaz de se comunicar com outros corpos. Além disso, o diferencia dos outros objetos: o corpo não é um objeto do mundo ou mesmo determinado pelo mundo, mas sim um horizonte de nossa experiência no mundo, porta de acesso ao meio, facilitador da interpretação e conservação da vida, dos espaços e fenômenos da natureza.

Na discussão antropológica sobre o corpo, a sua modificação ganharia destaque como sendo um elemento responsável por garantir a efetividade de um sistema de representação simbólica. Tratando o corpo como meio técnico, o primeiro e mais natural instrumento que o indivíduo utiliza para delimitar e definir a sua existência no mundo (MAUSS, 2003), local de encontro entre a natureza e a cultura (LÉVI-STRAUSS, 2008), o corpo recebe inscrições e ordenações particulares que são dadas pela cultura. Assim, as concepções do corpo são indissociáveis das estruturas simbólicas das sociedades nas quais ele está inserido. Cada sociedade e cada época têm as suas técnicas corporais – maneiras de tratar o corpo que são passadas para os indivíduos de forma tradicional e eficaz, levando em consideração os elementos biológicos, sociais e psicológicos dos mesmos (MAUSS, 2003).

Hertz (1980), um dos pioneiros nas discussões sobre a Antropologia do Corpo a debruçar-se sobre a questão do uso da mão direita e da mão esquerda, a forma como a cultura baseada nos preceitos de origem religiosa interferia nos “aparatos biológicos” dos indivíduos. Procurou analisar de que maneira as dimensões simbólicas são entrelaçadas pela experiência, não descartando, contudo, a dimensão orgânica do homem. Apesar de admitir uma leve predisposição orgânica para tal prevalência, que chega a mutilar fisiologicamente o lado esquerdo, só ocorre de forma tão unânime por ser reforçada socialmente. Em meio à universalidade da sua natureza, o corpo receberia diversos significados e passa a ter várias formas de representação e apresentação.

As análises de Le Breton (2006; 2008), tem analisado os aspectos sociais e culturais do corpo tendo como eixo de discussão a dimensão simbólica e as

representações que os indivíduos fazem do corpo. O autor analisa o corpo como uma estrutura simbólica, as circunstâncias históricas são responsáveis por moldar o corpo, que por sua vez é legitimado pelo contexto sociocultural como uma forma de elaborações identitárias de grupos sociais.

Na sociedade ocidental contemporânea, os princípios do hedonismo autônomo e imaginativo, e como eles interferiam na elaboração simbólica do consumo do corpo localizado em determinados estilos de vida (BOURDIEU, 2007; CAMPBELL, 2001). Nesse sentido, a atenção para o fato de que a academia produz esquemas que organizam o pensamento humano através da transmissão de categorias lógicas (BOURDIEU, 2003). Após passarem pelo sistema de aprendizagem de um vasto sistema de técnicas corporais (MAUSS, 2003), estes acabam “dotados de um programa homogêneo de percepção, de pensamento e de ação” do espaço social estudado.

Nesta dissertação, sob a forma de uma etnografia, tem como intuito analisar as diferentes concepções acerca dos corpos construídos em uma academia de musculação e ginástica na Zona Oeste da cidade do Rio de Janeiro. Procuo examinar quais os valores e crenças permeiam a manipulação dos corpos na construção de determinados biótipos corporais? É essa a pergunta que orienta este trabalho. Privilegiando as relações estabelecidas entre os profissionais envolvidos e o público presente. Nesse sentido, as performances desempenhadas na academia serão focalizadas, assim como a reação que suscita, no objetivo de compreender quais as técnicas e os recursos utilizados que produzem a eficácia simbólica na prática do emagrecimento e da hipertrofia muscular.

A minha intenção, assim, é pensar o processo de construção dos corpos a partir do estudo das relações sociais que nela se produzem. Tento concentrar os esforços na tentativa de demonstrar as classificações desses sistemas, que estão em constante transformação, assim como as dinâmicas das relações, através das quais a ordem social é constantemente produzida.

Plano da dissertação

Nesta dissertação de mestrado, eu não estou preocupado saber em que medida as atividades físicas da musculação e ginástica eram uma prática racional ou eficaz do ponto de vista científico fisiológico e do saber médico. Mas sim, revelar os aspectos morais implícitos por detrás das atividades físicas e mostrar como essas ideias permeavam os domínios mais amplos de um sistema de crenças. Em consonância com o que foi exposta, a dissertação encontra-se dividida em quatro capítulos, sem contar a

introdução e as considerações finais. Na introdução são apresentados o meu percurso antropológico de delimitação temática abordada, os primeiros contatos que fiz e a apresentação parcial dos dados construídos e o aprofundamento da metodologia utilizada na pesquisa.

No primeiro capítulo pretendo fornecer o contexto sócio histórico na qual os padrões estéticos do corpo foram resignificados. Pretendo fornecer algumas características físicas sobre a academia pesquisada. Em seguida abordo a minha imersão negociada, situação que envolveu toda a equipe administrativa e alguns profissionais da área de educação física nos quais interagi mais intensamente durante a pesquisa, situando as posições sociais ocupadas por eles no interior salão de musculação, com destaque para os meus principais interlocutores.

O segundo capítulo esboçará a heterogeneidade do público consumidor da academia pesquisa. Através de um recurso conceitual, tento abordar cada grupo caracterizado a partir das finalidades objetivadas na academia de musculação e ginástica. Ao contrário que o senso comum ingênuo pressupõe, as academias de musculação deixaram de ser um espaço exclusivo dos praticantes de fisiculturismo. Além do mais, as diversas modalidades de ginásticas proporcionaram um alargamento desse consumidor, que não estaria preocupado em construir um novo corpo, mas utilizar os espaços da academia como um lugar de sociabilidade para o lazer. As categorias nativas, as vestimentas, a frequência no espaço temporal, entrariam como elementos marcadores de posição social, onde vínculos identitários se formariam a partir dos sistemas de classificação hierárquicas.

No terceiro capítulo penso em analisar a construção do corpo magro e/ou hipertrofiado através de um processo ritual, focalizando a minha imersão nos tipos de treinamento apropriados a cada objetivo, e os símbolos característicos de determinados grupos. As performances desempenhadas pelos profissionais usuários durante os treinamentos pelos usuários serão focalizadas, assim como as justificativas morais para uma prática ascética do exercício físico.

No quarto capítulo, abordo as praticas alimentares que determinados desempenhavam paralelamente aos exercícios físicos para a construção ou manutenção de um corpo. A alimentação era considerada pelos grupos estudados a etapa fundamental na obtenção de um tipo físico magro ou hipertrofiado. Através, portanto, das práticas alimentares, estaremos aptos a compreender o que constitui a construção do corpo nas academias de musculação. No objetivo de compreender os recursos utilizados

que produzem a eficácia simbólica na construção do corpo e, conseqüentemente, a satisfação individual pela forma adquirida.

Finalmente, recupero nas considerações finais os principais pontos levantados ao longo dos quatro capítulos, buscando costurá-los da melhor forma possível, de modo que se perceba ainda mais claramente o que seja a construção do corpo numa academia de musculação, que convido o leitor a conhecer a seguir.

CAPÍTULO 1

A academia e os profissionais envolvidos

Uma breve perspectiva histórica

Infelizmente não podemos cravar um marco na história da humanidade sobre a gênese das manifestações de ginásticas e levantamento de peso para o desenvolvimento muscular ou emagrecimento corporal. Entretanto, podemos localizar na antiguidade clássica o primeiro momento de aprimoramento musculatura corporal como um sistemático exercício de elevação espiritual e, ao longo da história coexistiram diversos os padrões estéticos relacionados a beleza corporal. De fato, os debates sobre os padrões de beleza corporal acompanham os indivíduos no passar do tempo e no espaço de cada sociedade. As anatomias do corpo humano são carregadas de significados. A magreza, assim como a gordura corporal, já ocuparam diversas conotações simbólicas. Ora considerados como sinônimos de beleza e saúde, ora considerados anomalias e distúrbios (VIGARELLO, 2006).

Como bem destacou Denise Sant'Anna (2005), o corpo seria o lugar da biologia, das expressões psicológicas e dos receios culturais. Ou seja, o corpo seria uma palavra polissêmica de uma realidade multifacetada e, sobretudo, um objeto da história. Entendo que a leitura dos corpos pode nos levar a uma compreensão dos estilos de vida que permeiam cada realidade social. E debruçarmos sobre as diferentes atividades e os instrumentos criados como o intuito de modificar o corpo segundo preceitos normativos, é compreender a historicidade não apenas do corpo, mas também dos valores a ele atribuídos (SANT'ANNA, 2005)

No século XIX, a busca por um corpo hipertrofiado²² pelo gênero masculino teve como finalidade o exibicionismo nos saltimbancos das feiras medievais, consolidadas nas chamadas práticas circense. Tais apresentações deram origem à outra vertente de espetáculo: os “freak shows”²³, nos quais alguns atributos físicos considerados “anormais” atraíam espectadores às praças públicas para assistirem à exibição de anomalias físicas visíveis, tais como: mulheres barbadas, homens “macacos”, irmãos siameses, anões, homens-elefantes e homens musculosos (CORBIN, COURTINE, VIGARELLO, 2008).

²² Hipertrofia muscular significa o aumento do volume da massa muscular.

²³ Conhecido popularmente como uma apresentação (show) de aberrações.

No Brasil, do século XIX, o padrão de beleza estava voltado para os ideais europeus, localizado nas roupas, no porte e na postura. Confundia-se com a distinção social da elegância, circunscrita aos acessórios. Em relação ao corpo, o máximo de vaidade que uma mulher podia aspirar era a cintura fina, com cintas e espartilhos. No século XX, a ciência e a tecnologia caminharam juntas com as crenças sociais nas reinvenções relacionados à estética corporal (SANT'ANNA, 2014).

Com a consolidação da prática do fisiculturismo²⁴ nos EUA, o físico dos praticantes do “bodybuilding²⁵” começou a se distinguir dos demais desportistas. O principal expoente do fisiculturismo contemporâneo, Arnold Schwarzenegger, despontou nos campeonatos de fisiculturismo no final das décadas de 1960 e 1970, vencendo sete títulos do maior campeonato de fisiculturismo (SABINO, 2004). Schwarzenegger tornou-se a maior figura do fisiculturismo de todos os tempos, sendo adorado por determinados grupos da academia pesquisada neste trabalho²⁶. Chamo atenção para o que Courtine (2005) nomeia como a “supervirilização da aparência”, de modo que a hipertrofia dos músculos conferiu uma ideia de super humano²⁷, e a consideração do corpo viril como um signo de beleza e poder. O gênero masculino entraria no mercado da beleza corporal de uma maneira mais viril, dando uma ideia de que estava se transformando e não propriamente se embelezando (COURTINE, 2005).

Na “OneFit”, pude observar como a atividade de musculação e ginástica era incorporada à rotina de diversos grupos. Os propósitos variavam entre fins estéticos diversos, terapêuticos, condicionamento, recreação e reabilitação física. Independente do objetivo desejado, é certo que ao longo dos anos aconteceram várias (re)formulações envolvendo a prática do desenvolvimento muscular por diversos métodos e modalidades. Pude perceber como as diferentes significações da “boa forma”

²⁴ O fisiculturismo, (Bodybuilding) é o esporte que contém diversas modalidades e categorias praticadas por homens e mulheres. O objetivo do esporte é desenvolver massa muscular entre definição, proporção, simetria estética, harmonia específico de cada modalidade. O competidor posiciona-se e faz coreografia diante de um júri que julga o seu volume e a harmonia muscular. É uma competição que se assemelha a um concurso de beleza, no entanto, a análise se restringe ao desenvolvimento muscular. Para que um indivíduo se torne um fisiculturista, é necessário que a pessoa siga a risca um conjunto de saberes e práticas que vão desde um determinado tipo de exercício de musculação, dietas, suplementos alimentares, esteroides anabolizantes e determinadas horas de descanso contabilizadas.

²⁵ O termo, em inglês, é referente à palavra musculação ou fisiculturismo. A tradução para o português “construção do corpo”.

²⁶ Pude ver estampas em camisetas, citações com a sua imagem compartilhadas em mídias sociais, por determinados usuários da “OneFit”

²⁷ Era comum eu ver estampas de super-heróis por determinados grupos da academia.

permeavam o conjunto das representações coletivas²⁸ do público presente. Se, no século XIX, um físico musculoso estava relacionado ao exotismo, ao acaso e à genética, na “OneFit”, a concepção positiva e negativa de diversos tipos de corpos hipertrofiados associados aos padrões ideais de percentual de gordura corporal²⁹, permeavam o imaginário coletivo. Para modificar o corpo, bastava qualquer indivíduo emergir-se sobre determinados ritos sacrificiais adestrados por um conjunto de técnicas corporais (MAUSS, 2003), aliadas aos saberes nutricionais para tentarem obter determinados capitais estéticos desejados (GOLDENBERG, 2007).

A entrada no campo

Por voltar das 18h00, estacionei o carro em uma das vagas disponíveis na fachada do prédio e segui em direção à porta de vidro. Era princípios de Maio de 2014, quando entrei pela primeira vez na academia de musculação e ginástica “OneFit”, localizada entre dois bairros eminentemente residenciais, de classe média à classe média alta, próximo a região da Barra da Tijuca.

A recepção contava com duas recepcionistas e o acesso à academia dependia de uma catraca com leitura biométrica. Primeiramente, encostei-me ao balcão, apresentei-me a uma das recepcionistas, chamada Juliana, e perguntei se poderia conhecer a academia antes de saber os valores cobrados. Era uma situação muito comum, afinal, quase todos os dias entravam indivíduos sozinhos ou acompanhados interessados em conhecer a “OneFit”. Juliana respondeu positivamente com a cabeça, em seguida, chamou o professor Leonardo, responsável pelo o horário³⁰, para me apresentar o espaço físico e toda a aparelhagem disponível. Depois de realizada a visita acompanhada na academia, me despedi do professor e fui em direção à recepção falar com a Juliana. Ao chegar ao balcão, ela perguntou se eu teria interesse em me matricular na academia. Afirmar que tinha ficado interessado, no entanto, o meu intuito na academia não se restringia a prática das atividades físicas. Comuniquei a ela que, além de fazer atividades físicas, tinha interesse em realizar uma pesquisa para minha dissertação de mestrado.

²⁸ As representações sociais (ou coletivas) são “maneiras de pensar, de agir e sentir” exteriores, gerais e coercitivas aos indivíduos (DURKHEIM, 1973).

²⁹ A gordura da gordura foi considerada um elemento maléfico pela medicina ocidental contemporânea. Esse fato contribuiu para uma espécie de temor da adiposidade, associada a problemas de saúde e consequentemente, estético (Mattos, 2008).

³⁰ Cada turno da academia era preenchido por um professor formado em educação física e mais dois estagiários na função de auxiliares dos professores.

Diante de tal situação inusitada, a recepcionista mostrou-se desorientada, sem saber o que fazer. Olhou para Roberta, a outra recepcionista, e perguntou se eu poderia me matricular. Roberta afirmou: “*Amiga, nesses casos só o João pode dizer se pode ou não*”. Juliana pediu que eu aguardasse enquanto ela chamaria o João, um dos coordenadores responsáveis pela academia. Ao chegar à recepção, o coordenador João (50 anos), foi comunicado sobre o meu pedido, em seguida veio até a minha direção. “*Prazer, João. O que posso te ajudar?*”, disse-me ele. Apresentei-me e expliquei que além de praticar atividade física, eu estava interessado em realizar uma pesquisa de pós-graduação. Ele falou que a função dele na academia não o permitiria autorizar qualquer pessoa realizar uma pesquisa ali naquele espaço. Ele solicitou que eu voltasse dois dias depois, entre 18 e 20 horas, para falar diretamente com o Ruy, o gerente da academia.

Segundo ele, apesar da academia conter três sócios³¹, somente o gerente da academia, chamado Ruy, podia autorizar minha entrada na academia para a realização da pesquisa. Sai da academia um pouco decepcionado, mas esperançoso de conseguir resolver tudo na próxima tentativa. Afinal, entrar uma pessoa totalmente desconhecida e pedir para fazer uma pesquisa não devia ser uma coisa comum para eles.

Depois de esperar dois dias, retornei à academia por volta das 19 horas. Fui nesse horário por considerá-lo intermediário ao que me fora passado. Ao encontrar com a recepcionista Juliana, perguntei se o Ruy estava na academia, pois precisava do aval dele para o meu ingresso na academia. Ela liberou a catraca e falou para eu esperar em um dos sofás, pois o Ruy se encontrava em reunião. Ela seguiu para a sala da diretoria para comunicar a minha presença. Ao sair da sala, a recepcionista pediu para eu esperar que, dentro de instantes, o Ruy me receberia sem problemas. Quando sentei no sofá, olhando para o lado, reencontrei um antigo colega dos tempos de adolescência, chamado Diogo. Estudamos juntos na adolescência em um colégio particular, havia mais de oito anos que não nos encontrávamos. “*E aí, Leandrão! Quanto tempo. Vai entrar aqui na academia?*”, disse-me. Falei que estava dependendo do Ruy para me matricular na academia e que entrasse eu iria procurá-lo para me auxiliar nos exercícios e conversarmos sobre a academia. Ele disse: “*deixa comigo, vou te treinar*”. Em um

³¹ Durante todo o meu trabalho eu só conheci um dos sócios, chamado Fernando Alonso, através de um dos professores da academia que prestava serviço de personal trainer para ele. Os outros sócios só apareciam na academia para reuniões pontuais com toda a equipe da coordenação e a gerência. Um dos fatores para a ausência deles era que eles moravam em bairros distantes e eram proprietários de outras academias.

primeiro momento, achei que ele poderia ser o meu principal interlocutor na academia. Uma visão que foi se desfazendo ao longo do tempo.

Depois de trinta minutos esperando, o Ruy veio até minha direção desculpando-se pela demora: *“Desculpa à demora. O que posso ajudar?”*. Primeiramente, me apresentei como um discente de pós-graduação e comuniquei que tinha feito um levantamento de todas as academias do bairro e, a “OneFit”, foi a que melhor se enquadrava para a realização da minha pesquisa do mestrado. Ruy mostrou-se surpreso e perguntou o motivo. Disse que era por um conjunto de fatores, desde o preço da mensalidade, a localização, público que frequentava a academia. Ao questionar-me sobre a área do conhecimento que eu pertencia, eu disse se tratar de um trabalho final na área de antropologia social. Ruy ficou pensativo por alguns segundos, em seguida, afirmou: *“Muito interessante. A academia (científica) é muito importante para a gente sempre estar aprendendo. Fiz pós-graduação em Educação Física, mas hoje sinto a necessidade de trabalhar”*. Ao relatar que a minha pesquisa buscava compreender a construção social dos corpos na academia, ele disse que a atividade física gera uma sensação de bem estar promovida pela liberação de hormônios, que a beleza não era um assunto de primeira ordem, como meu trabalho supostamente estava focado, falou sobre a importância dos exercícios físicos para a saúde e para uma qualidade de vida. Segundo ele, *“as pessoas estão mais conscientes da importância do exercício físico para terem qualidade de vida”*, e por isso, concluiu ele: *“teve esse boom³² de academias por aí”*.

Toda a nossa conversa incitou-me a querer entender ainda mais os motivos que levam as pessoas a entrarem para uma academia, pois enxergava algo além da “conscientização” do público. Pensava nas combinações entre as posições sociais e as formulações de determinados estilos de vida produtoras de habitus³³ e as condições objetivas no qual cada indivíduo é produto e está adaptado. A disposição estética se localizaria como destacou Pierre Bourdieu (1994), nas condições de existência de cada um dos estilos de vida (BOURDIEU, 1994).

Após essa conversa, para a minha frustração, ele pediu para eu escrever um resumo de apenas uma folha com os objetivos, duração e metodologia da pesquisa, para entregá-lo na próxima semana. Ele falou que deixaria uma cópia com todos os sócios da

³² Termo sinônimo para retratar um crescimento econômico e social.

³³ O conceito de habitus poderia ser entendido como: “um sistema de disposições duráveis e transponíveis que, integrando todas as experiências passadas, funciona a cada momento como uma matriz de percepções, de apreciações e de ações” (BOURDIEU, 1983).

academia para eles ficarem cientes. Ao sair da academia, mais uma vez tive a sensação de sair do campo com as mãos abanando, pois ficara evidente a minha segunda tentativa frustrada de começar a realização do trabalho de campo. Confesso que estava ansioso para a minha imersão no campo, apesar de perceber como a observação participante demanda um processo longo, que compreenderia também uma “negociação” dentro do campo (FOOTE-WHYTE, 2005).

Passei o final de semana pensando como poderia sintetizar a pesquisa em uma folha de papel. Recorri ao meu currículo acadêmico na primeira metade da folha e, na segunda metade da folha, redigi um pequeno parágrafo de como seria feita a pesquisa, o objeto estudado e a duração da pesquisa. No verso da folha, enumerei todas as academias levantadas, assim como as mensalidades de todas elas. Voltei à academia na semana seguinte, a recepcionista Juliana pediu para entre na sala que o Ruy já estava me esperando. Ao entrar na sala, ele pediu para um me sentar e perguntou se eu havia feito o que havia solicitado. Confirmei e entreguei as duas folhas que estavam em minhas mãos. Ao ler a folha e analisar a pesquisa, pegou o telefone e pediu para uma das recepcionistas chamarem o coordenador Rodrigo. Ao chegar à sala, Rodrigo me cumprimentou, e dirigiu-se ao Ruy: *“Fala aí, Ruy. Que houve?”*. Ele jogou o papel sobre a mesa e falou: *“Quero que você ajude esse cara aqui na academia. Ele vai fazer uma pesquisa de pós-graduação aqui com a gente”*. Rodrigo ficou surpreso e indagou, *“É pesquisa na área de educação física?”*. Antes que eu pudesse dizer algo, Ruy virou pra ele e disse: *“Não, o cara é antropóóólogo!”*. Com uma expressão embasbacada, demonstrando não saber nada do que trata a antropologia, que dirá sobre os antropólogos, Rodrigo expressou uma cara de desânimo e falou: *“caraaaalho, que estranho, mané!”*. Essa situação de surpresa por ser um pesquisador na área de antropologia se repetiria com a maioria do público presente.

Ao liberar a minha matrícula, Ruy pediu para eu não importunar os clientes, pois muitos não gostavam de serem incomodados. Segundo ele, alguns usuários da academia se irritam com qualquer abordagem de qualquer profissional, até mesmo quando os professores e estagiários orientavam na execução do exercício. Fato que se confirmou no processo de realização da pesquisa, quando observava algumas pessoas sendo abordados por professores, simplesmente, eles ignoraram algum cumprimento, ou até mesmo a orientação dos exercícios. Nesse dia ele ainda relatou casos de clientes que se matriculavam, pagavam três ou seis meses de academia, e apareciam só na primeira semana e no final do contrato pediam estorno do dinheiro dos dias que não

frequentaram. Situação essa que veio se confirmar no mês seguinte em relação a recepcionista Roberta e a mãe de uma cliente.

Depois de efetuar o pagamento da mensalidade³⁴ e da matrícula, acabei agendando a avaliação física obrigatória para a semana seguinte. Essa avaliação seria feita por um educador físico, funcionário da própria academia³⁵. Ao perguntar se precisava de algo a mais, a recepcionista Juliana disse que era obrigatório apresentar, em até quinze dias, um atestado com autorização médica para a prática de atividades físicas. Segundo ela, era uma norma padrão de todas as academias no Brasil. Apesar das pendências, ela me liberou para eu fazer uma série³⁶ com algum professor disponível no salão da academia. Passadas os primeiros ritos de passagem para a entrada no campo, era chegado o primeiro momento de emergir e familiarizar-me com o campo ao longo dos nove meses seguintes.

Digo familiarizar-me, embora já tivesse uma familiaridade com academias musculação³⁷, nunca tinha frequentado uma academia com o intuito de realizar uma pesquisa etnográfica. Para familiarizar-me com o campo seria necessário interagir com os indivíduos, em sua maioria desconhecidos, apreender como ocorre a construção dos significados e dos significantes daquele espaço. Foi interessante ver o público da academia seguiam normas de condutas definidas pela interação entre elas.

Os espaços da academia

Para de Marcel Mauss e Henri Hubert (2013), todo ato sacrificial necessitaria de um lugar e instrumentos sagrados para o prosseguimento do ritual. Ao fazer o trabalho de campo, pude observar como o espaço da academia era encarada como um lugar para a construção corpórea de determinados grupos. Por isso, considero importante fazer uma descrição desse lugar do templo do ritual corpóreo.

A academia pesquisada oferece serviços de musculação e aulas coletivas de algumas modalidades para os moradores dos bairros próximos a baixada de Jacarepaguá. Esses serviços são dispostos em um espaço físico, um prédio de três andares, com uma área total de aproximadamente 700m². A calçada frontal da academia comporta cinco vagas de estacionamento para carros, a esquerda, um portão que permite o acesso aos fundos do terreno da academia. Essa área interna conta com um espaço

³⁴ Para saber os valores cobrados na academia, ver ANEXO I.

³⁵ Ver capítulo III.

³⁶ Ver capítulo III.

³⁷ Ao todo, era a quinta academia de musculação que eu entrava.

delimitado para oito carros estacionarem. Ao lado esquerdo do portão de frente da academia, existiam duas salas vazias com aproximadamente um área de 40m². Esses espaços estavam sendo anunciados em classificados para serem alugados. A intenção dos sócios, era que surgissem interessados em abrir lojas de roupas, acessórios, e outros artigos próprios de uma academia de musculação. O espaço do lado direito à entrada tinha um espaço de aproximadamente 20m². Segundo o Ruy, esse espaço era reservado para ser uma lanchonete com comidas e alimentos “fitness”.

Para entrar no ambiente interno da academia bastava empurrar o portão de vidro e se identificar com a funcionária da recepção. Caso fosse um cliente matriculado, com o pagamento da mensalidade em dia, bastava botar o dedo indicador da mão direita no aparelho de leitura biométrica para a catraca ser liberada. Em uma das paredes do corredor da entrada possuía um mural com algumas propagandas, serviços de personal trainer³⁸, e o horário de funcionamento da academia. Mais a frente, ao lado esquerdo, tem um balcão de mármore com um monitor de um computador para registrar a entrada de cada usuário, panfletos de lojas de roupas, cartão de nutricionistas e profissionais da educação física. Atrás do balcão apresenta um espaço com duas cadeiras para que as duas as recepcionistas fiquem sentadas para atender os usuários. Após a recepção, ficavam dois sofás de couro alinhados, os banheiros masculino e feminino, as salas da direção de Marketing, da avaliação física e a sala da direção da academia.

No segundo andar, ficam localizados os aparelhos de musculação³⁹. Eram barras de ferro, pesos livres⁴⁰, halteres, colchonetes, bolas e caneleiras⁴¹. A sala de musculação apresenta uma área de 400m² com cem módulos de aparelhos distribuídos no salão da

³⁸ Traduzido para o português significa “treinador pessoal”. É um profissional capacitado a ministrar e supervisionar os treinamentos particulares ou em grupos. O personal pode ser contratado individualmente, que reserva um horário para orientar no desenvolvimento dos exercícios e na obtenção do corpo desejado. Alguns são contratados para dividir seu hora/aula entre duas ou três pessoas no máximo, muitas vezes para dividir o custo da mão de obra. Geralmente eles se encontram na própria academia. Eles também são chamados de “bodydesigner” (escultor de corpos) ou “Coach” (treinador).

³⁹ Ao analisar os aparelhos, vi que alguns tinham o emblema da marca americana “HammerStrength”. No entanto, em uma conversa informal com o estagiário Diogo, ele me revelou que os equipamentos da academia eram falsificados, fabricado por um dos sócios da academia que plagiavam os aparelhos da empresa americana e colavam o selo da marca em alguns equipamentos. Outro fato bastante curioso foi ver como alguns clientes classificavam a academia como “boa” ou “ruim”. Ao conversar com Edna sobre os aparelhos de musculação, ela disse: “É muito ruim ter que ficar pegando peso pra botar nos aparelhos. Prefiro aparelhos com placa. Pena que na “OneFit” são poucos”. No entanto, ao conversar os fisiculturistas da academia, eles classificavam os aparelhos da academia como “excelentes”. Ao perguntar o motivo, Guto Negão disse: “Essa academia é pra quem gosta de treinar. Os aparelhos são de pesos livres, não são de placas. Quando o peso é solto, não perde peso. Quando é de placa, o peso se perde na roldana dos fios que sustentam as placas”.

⁴⁰ Esses pesos variavam de 5 kg até 20 kg.

⁴¹ Caneleiras variavam de 1 kg até 30 kg. Era um acessório fundamental para o exercício de pernas.

academia. Ao perguntar o professor Leonardo se os aparelhos estavam ordenados de forma aleatória pelo 2º andar da academia, ele me disse que toda academia que contém uma área de musculação divide a sua área de acordo com setores específicos. Ou seja, uma área seria destinada aos aparelhos aeróbicos⁴², outro espaço somente para pesos livres (halteres, barras, anilhas), e uma área deixada para as máquinas alocadas de acordo com as regiões musculares do corpo. Por exemplo, os aparelhos ficam aglutinados próximos uns aos outros de acordo com as funções similares ou próximas de cada ferramenta. Ou seja, os que envolvem a região da musculatura dos membros superiores⁴³ estão no centro da academia, os aparelhos dos membros inferiores⁴⁴ estão nos cantos⁴⁵, os bancos em diferentes angulações destinados a região do abdômen e da lombar, estão ao lado do balcão destinados aos professores⁴⁶.

Há também caixas de som espalhadas pelo segundo andar. Todos os dias era imprescindível escutar certos estilos de música⁴⁷, ligados a partir de um “pendrive” de algum professor ou estagiário do turno. Em qualquer possibilidade de silêncio era motivação de queixa por parte de qualquer usuário. Há quatro pôsteres dispostos nas paredes do salão academia, no 2º andar, além da exibição de um corpo feminino e masculino hipertrofiado, há uma exposição de uma marca de suplemento alimentar.

No terceiro andar, ficam localizadas as duas salas de aula coletivas, assim como os aparelhos de bicicletas, elíptico, e esteiras ergométricas⁴⁸. Havia cinco televisores que ficavam dispostas em frente aos aparelhos de esteira ergométrica. Cada sala coletiva continha um sistema de som para os professores escolherem as músicas que julgavam de acordo com cada aulas. Havia um espelho cobrindo toda a extensão da parede frontal de cada sala. A temperatura de toda a academia era regulada a partir de 12 refrigeradores de ar distribuídos nos três andares sob uma temperatura de 20º graus.

⁴² Aparelhos aeróbicos são máquinas simuladoras de exercícios aeróbicos. Segundo Leonardo, esse atua na queima de gordura. Essencial para quem deseja diminuir o percentual de gordura.

⁴³ Toda a região muscular envolvendo os braços, ombros, costas e peito.

⁴⁴ Toda região muscular referente a perna e nádegas.

⁴⁵ Com a intenção para que haja uma maior privacidade. Já que muitos encaram a musculação dos membros inferiores de forma constrangedora, em grande maioria, por movimentos em conjunto com a região das nádegas.

⁴⁶ Segundo o professor Leonardo, a proximidade desses equipamentos com o balcão de professores permite uma maior fiscalização para que nenhum aluno cometa nenhum erro. Segundo ele, qualquer lesão na região lombar e abdominal poderia causar um dano locomotor maior.

⁴⁷ Segundo o Leonardo: “*A academia tem que ter música, não pode ser algo monótono*”. Músicas nos estilos eletrônicas, hip-hop, rock, eram sempre tocadas.

⁴⁸ São aparelhos classificados como cardiorrespiratórios.

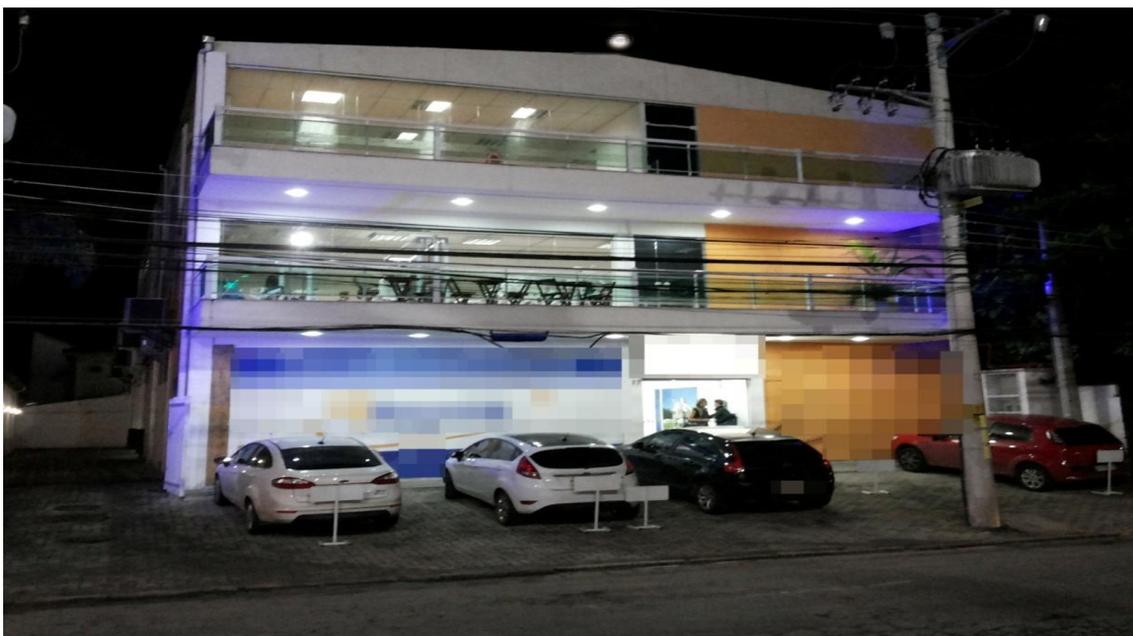


Foto 1 - (Fachada do prédio da Academia) (Por Leandro Machado, 16/12/2014)

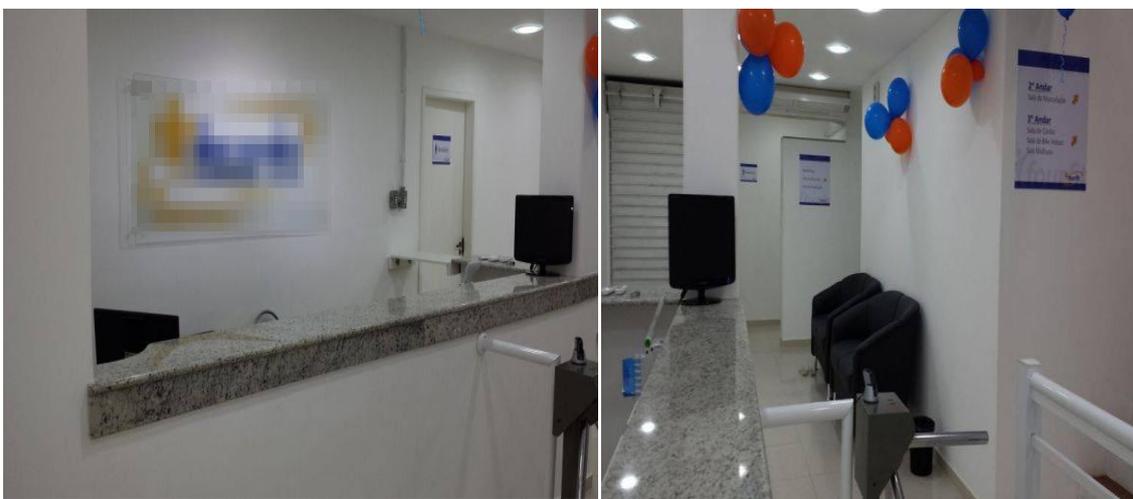


Foto 2 e 3 - 1º Andar da Academia - A recepção - (Por Leandro Machado, 12/06/2014)



Foto 4 - 2º Andar – Salão de Musculação - (Por Leandro Machado, 08/10/2014).

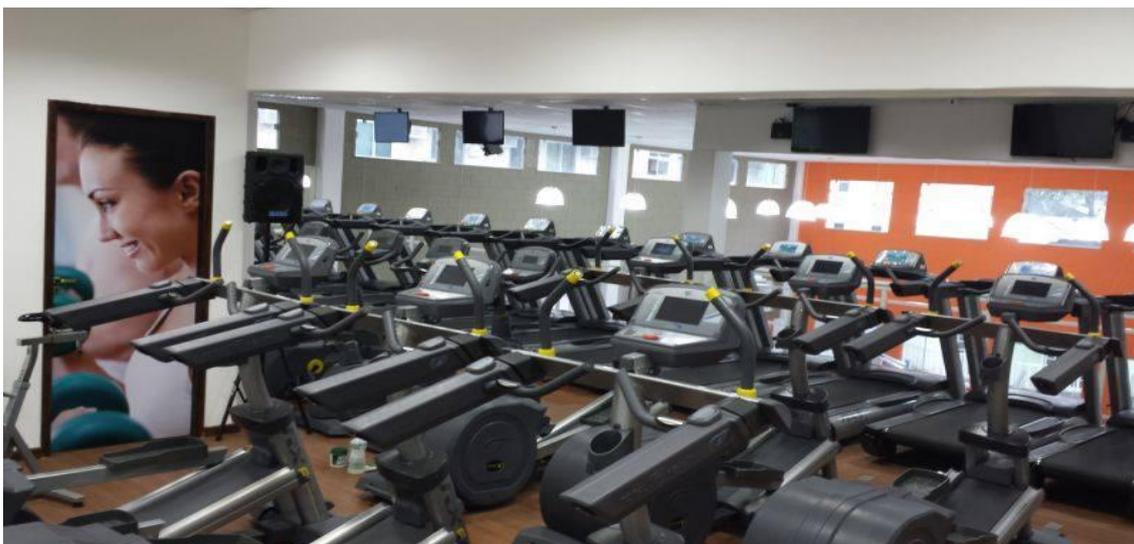


Foto 5 - 3º Andar da academia. Esteiras, elíptico e bicicletas eram os aparelhos para a realização das atividades aeróbicas. (Por Leandro Machado, 08/10/2014).

O fascínio pelos espelhos

Em meados de setembro, em meio a uma conversa com o Leonardo, perguntei sobre a necessidade da “OneFit” ter tantos espelhos por toda a extensão de uma das paredes⁴⁹ do salão da academia, assim como nas salas das aulas coletivas. Ele disse que o uso do espelho era importante, pois serviria para auxiliar na execução e na correção da postura corporal antes e durante a realização dos exercícios.

Durante a realização do trabalho de campo, observei que os espelhos teriam uma utilidade no processo de transmissão pelos profissionais da academia de técnicas corporais para os usuários que desconheciam o movimento apropriado. O espelho contribuía para uma “educação” corporal, que através de demonstração pelo profissional da educação, os usuários aprendiam por meio de uma imitação prestigiosa. É precisamente nessa noção de prestígio do profissional da educação física que faz o ato ordenado, autorizado, provado, em relação ao usuário imitador, que se verifica todo o elemento social. No ato imitador que se segue, verificam-se o elemento psicológico e o elemento biológico (MAUSS, 2003).

O espelho permitiria que o indivíduo assimilasse os movimentos e a postura corporal executado diante dele. Possibilitava também que os profissionais da academia avaliassem o desenvolvimento e o aproveitamento de cada atividade. Ao se exercitarem, notava os usuários assumindo diversas posições frontais, diagonais, laterais, diante dos espelhos para a visualização de seu posicionamento durante os exercícios. A imagem

⁴⁹ Tinha aproximadamente 15 metros de espelho em umas das paredes do salão.

muscular refletida no espelho propunha ao usuário que ele tivesse informação visual direcionada à correção de possíveis erros na execução dos exercícios, principalmente quando se atenta para o músculo se contraindo através da realização da força.

No entanto, apesar dessa utilização funcional dos espelhos como uma ferramenta na educação corporal, percebi que os usuários (re)utilizavam os espelhos de diversas maneiras. Reparei como alguns usavam os espelhos da academia para outros fins, sem ser para orientarem os posicionamentos na execução dos exercícios prescritos pelos profissionais. Conversando com o Leonardo sobre o fascínio de alguns usuários pelos os espelhos da academia, ele disse: *“Acho exagerado à fixação dos alunos pelos espelhos. Eu já vi pessoas andando de ponta a ponta, batendo cabeça porque estavam olhando para si. Os alunos poderiam se concentrar mais no exercício”*, disse-me o professor.

Verifiquei que no salão da academia os espelhos estavam sendo utilizado pelos usuários para tirarem as “selfies”⁵⁰ pelas câmeras dos telefones celulares. Ao acompanhar alguns usuários pelas redes sociais, pude ver o compartilhamento de algumas fotos tiradas na academia “OneFit”. No entanto, o ato de tirar um autorretrato não era um fato isolado, tratava-se de um dos maiores fenômenos comportamentais no mundo hodierno⁵¹. Tais características da auto fotografia e, mais ainda, a escolha de determinadas fotos para o compartilhamento apontam para aquilo que Erving Goffman (2009) chama de impressões dadas da “representação de si”, ou seja, através do controle e da manipulação da própria aparência, constituindo como elementos da performance na academia (GOFFMAN, 2009).

Além dos autorretratos, os espelhos era uma forma de auto avaliação corporal. A atenção dada aos espelhos variava entre os diversos grupos da academia. Tanto as modelos “fitness”, quanto aos fisiculturistas, e os atletas amadores, além de utilizarem os espelhos para execução dos exercícios físicos, treinavam poses contraindo a musculatura, averiguavam detalhes sobre o volume muscular, a simetria, e a definição. Para esses grupos, o espelho estaria relacionado a um processo de avaliação da performance, do corpo conseguido e, principalmente, do corpo que almejavam obter. Penso que havia uma significativa relação entre a imagem refletida no espelho e o grau de aceitação da própria imagem corporal. Os usuários olhavam-se nos espelhos com

⁵⁰ Palavra composta pelo prefixo “Self” em inglês, que significa “eu”, mais o sufixo “ie”, caracterizada como um autorretrato.

⁵¹ Alguns psicólogos já nos atentam sobre alguns comportamentos obsessivos compulsivos em relação as “selfies”, chamado de “síndrome do selfie”. Seria um transtorno de personalidade narcisística caracterizado por um padrão de necessidade de admiração dos outros por suas características físicas a partir do compartilhamento dos autorretratos em rede sociais.

uma forma que, se não foi alcançada, ao menos, está sendo manipulada para elevar-se em estado de graça (MAUSS, 2013).

Um fato que me chamou atenção foi o usuário Éric (23 anos), que frequentava a academia todos os dias da semana e ficava em torno de 2 horas a 3 horas fazendo exercícios⁵². Além dos excessos⁵³ em relação à atividade física, ao final de cada série concluída, ele tirava o tênis, meias, blusa, e ficava de frente para o espelho em variadas posições se autoavaliando por alguns minutos. Muitos clientes ficavam incomodados com a sua presença no salão, principalmente por ficar somente de bermudas. Esse comportamento era motivo de chacota por algumas pessoas na academia. Bianca, uma das estagiárias, sempre falava: *“esse garoto não pode ir ao motel. Já pensou? Capaz de deixar a menina na cama esperando pra ficar se olhando no espelho [risos]”*. Ao comentar sobre o Eric com o Leonardo, ele falou: *“Esse é sequelado. Com certeza sofre de vigorexia⁵⁴. Já dei uns toques no cara. Mas não quer me escutar”*. Diferentemente da anorexia, na qual os indivíduos se veriam gordos mesmo estando magros, na vigorexia os indivíduos se veem “pequenos” diante do espelho mesmo com uma musculatura de um “monstro”⁵⁵.

Os funcionários da academia

Os profissionais da academia eram formados por trinta pessoas: quatro recepcionistas, dez estagiários, oito professores⁵⁶, quatro auxiliares de limpeza, o gerente (o Ruy), dois coordenadores que alternam durante os turnos⁵⁷, um fisioterapeuta responsável pelas aulas de alongamento e pilates⁵⁸.

O serviço de limpeza da academia era realizado por quatro funcionários de uma empresa terceirizada contratada pela academia. Havia uma divisão entre os

⁵² Os profissionais da academia indicam que 1h30min é o tempo máximo para se obter um ganho muscular.

⁵³ Recomenda-se que cada músculo precisa de um “descanso” para ele poder se regenerar e aumentar o seu volume. No caso do Eric, eu observei ele fazendo exercícios do mesmo agrupamento muscular dois dias seguidos.

⁵⁴ A vigorexia pode ser caracterizado um distúrbio psicológico que se manifesta no exercício físico excessivo associado à preocupação obsessiva com o volume muscular.

⁵⁵ “Pequeno” é a pessoa com ausência de massa muscular, e “monstro”, seriam indivíduos que apresentam uma massa muscular avantajada.

⁵⁶ Os profissionais de educação física serão abordados no Capítulos II.

⁵⁷ O turno entre cada categoria profissional era dividido diferentemente. Entre os professores e estagiários era dividido em manhã (06:00 às 12:00), tarde (12:00 às 18:00), noite (18:00 às 23:00). Entre ao profissional da limpeza, era dividido em dois turnos de 8 horas mais 1 hora de almoço.

⁵⁸ Pilates é um método fisioterapêutico que auxilia na reeducação postural a partir de um conjuntos de atividade de fortalecimento muscular.

funcionários, e dois, ficam encarregadas pelo turno⁵⁹ da manhã e tarde, as outras duas responsáveis pelo turno da tarde e noite. Aos sábados, somente um funcionário da recepção é escalado para trabalhar de 9 às 16 horas. Os quatro funcionários moram em comunidades, três deles moram no Rio das Pedras⁶⁰ e um morava na baixada fluminense, no município de Belford Roxo. Os funcionários da limpeza ficam encarregados de limpar banheiros, varrer toda área interna da academia, limpar as salas coletivas assim que as aulas cessavam, e limpar os colchonetes usados pelo público.

Eu só consegui estabelecer contato mais próximo com o Thiago, morador de Belford Roxo e, a funcionária Gislene, moradora da comunidade de Rio das Pedras. Ele tinha 22 anos, era casado e tinha dois filhos. Tinha 2º grau incompleto e estava no terceiro emprego como auxiliar de limpeza. O horário de entrada dele era às 15 horas da tarde, para chegar no horário ele tinha que sair duas horas e meia de antecedência do horário de entrada no trabalho para poder chegar ao trabalho. Como ele sai às 23 horas, comentou que esse tempo de viagem de volta para a casa reduz 1h20min. Em uma das nossas conversas eu perguntei se ele não gostaria fazer atividade⁶¹ física na academia, se ele não achava interessante. Curiosamente, ele relatou que a sua esposa não gostava de homens musculosos e ele não via sentido perder mais horas no local de trabalho para fazer algo na qual não faria diferença na vida dele. No mês de dezembro ele acabou sendo demitido por ter faltado ao trabalho por dois dias consecutivos sem apresentar uma justificativa aos coordenadores da academia.

Gislene tinha 45 anos, natural de Belém, capital do Estado do Pará. Veio para o Rio de Janeiro na busca de um emprego e uma condição de vida melhor no ano de 1998. Através de alguns conhecidos que já havia se estabelecido no Rio de Janeiro, conseguiu fixar moradia na comunidade do Rio das Pedras⁶². Assim como o Thiago, ela não fazia qualquer atividade física na academia. Em um tom bem humorado contou-me que a atividade como auxiliar de limpeza já era uma ginástica, de tanto subir e descer escadas e limpando os colchonetes, assim como as limpezas nas salas coletivas.

Além de todo o cansaço físico dos funcionários da limpeza, penso que a oposição entre os estilos de vida deles e, dos usuários da academia, reproduzem diferenças ligadas à posição na estrutura das distinções simbólicas envolvendo a

⁵⁹ Os turnos referem-se às 8 horas diárias da jornada de trabalho.

⁶⁰ Comunidade localizada na baixada de Jacarepaguá composta por moradores, em sua maioria, de baixa renda.

⁶¹ A mensalidade da academia era gratuita para todos os funcionários, inclusive para os terceirizados.

⁶² Essa comunidade é caracterizada por conter grande parte de seus residentes, imigrantes da região Norte e Nordeste do Brasil.

construção do corpo⁶³. O estilo de vida é um conjunto de preferências distintivas, onde cada dimensão da vida social simboliza na materialização dos corpos. As disposições estéticas é uma dimensão de um estilo de vida no qual se exprimem as características específicas de uma condição de existência. A disposição estética se definiria objetivamente no distanciamento com relação à necessidade, o estilo de vida se torna, sempre, cada vez mais produto de uma “estilização da vida” (BOURDIEU, 1994).

Os profissionais da educação física: “teóricos” X “empíricos”

Assim como os auxiliares da limpeza, eu não consegui estabelecer um vínculo com todos os dezoito profissionais da área da educação física, como eu avia criado com o Diogo e o Leonardo. Em grande parte, quatro mantinham uma postura desconfiada⁶⁴ sobre as minhas indagações; outros tinham uma rotina muito corrida, pois trabalhavam em outras academias, trabalhando das 6 horas da manhã às 23 horas da noite. Mesmo com toda a dificuldade de aceitação, a maiorias dos profissionais, principalmente os estagiários⁶⁵, sempre foram muito solícitos e prestativos aos meus questionamentos.

Além da postura receosa de alguns, tive um problema pontual com o professor, chamado Anderson. Ao sair com o carro do estacionamento, acabei encostando com o carro que estava na moto do professor e o alarme começou a disparar. Ele veio às pressas, eu desci do carro e fui em direção a ele pedir desculpas. Disse que qualquer arranhão, eu arcaria com a despesa. Apesar da moto não ter sofrido qualquer riscado, esse professor sempre me tratou com indiferença sempre que eu tentava alguma aproximação. Perguntei ao Thiago, funcionário da limpeza, se ele teria ficado chateado com o fato de eu ter encostado na moto dele. Thiago me olhou e disse: “*Sabe como é, né,? Encosta em mim, mas não encosta na minha moto! Nem esquenta*”. A desse fato daí tomei um cuidado redobrado para não criar nenhum mal estar com nenhum profissional.

⁶³ As recepcionistas Renata e Juliana, que ficavam no turno da tarde e noite, acabavam chegando antes do horário para poderem praticar atividade física. Elas faziam faculdade em uma das universidades particulares no bairro. Elas faziam academia 1 hora antes de começarem a trabalhar na recepção.

⁶⁴ meu confidenciou, em meados de novembro, que alguns professores e estagiários muitos me achavam “X9”, ou seja, um delator para os coordenadores. Penso que isso se deve ao fato do Ruy ter comunicado por e-mail para todos os professores que um pesquisador iria fazer uma pesquisa na academia.

⁶⁵ Como todos os estagiários estavam ainda na faculdade, alguns envolvidos com pesquisas de iniciação científica, a minha posição de pesquisador fez com que muitos estagiários se identificassem comigo.

A academia de musculação ginástica pesquisada contava com cerca de oito professores⁶⁶ e dez estagiários⁶⁷. Estes últimos ocupavam funções similares ao dos professores, orientando e prescrevendo os exercícios⁶⁸ de musculação e ginástica. Cada academia de musculação e ginástica que obtém um alvará de funcionamento, tem de seguir os procedimentos estabelecidos pelas leis orgânicas dos municípios, sendo submetidos à fiscalização regular do conselho regional de educação física (CREF)⁶⁹. Em virtude dessa regulamentação, a empregabilidade de profissionais na área de educação física passa a ser um elemento obrigatório em todas as academias do município do Rio de Janeiro⁷⁰, e no restante do Brasil. Em alguns países, a obrigatoriedade do profissional da educação não seria exigida, como me disse o personal trainer Guto Negão sobre as suas experiências em academias nos EUA, ele disse: *“Lá não é obrigatório babá (professor de educação física) na academia. Você faz a sua série, mesmo não sabendo fazer nenhum exercício”*, disse-me Guto.

Ao frequentar pela primeira vez o salão de musculação, fui apresentado à estagiária Bianca, de 25 anos. Ela era discente do curso de educação física, na UFRRJ. Ela foi o primeiro profissional a me auxiliar em uma série de exercício provisória. Ao conversarmos sobre a academia, indaguei se o objetivo dela era continuar trabalhando em academia “OneFit”. Ela disse que não estava fazendo a licenciatura à toa, e o grande objetivo da carreira dela era fazer um concurso para ser professora do Município do Rio de Janeiro. Segundo ela, o município pagava o melhor salário da educação básica. Alguns meses depois, descobri pelo estagiário Diogo que ela tinha um relacionamento estável com o professor Leonardo. Os dois foram peças importantes na minha interação com os clientes, pois diversas vezes os usuários já vinham até mim para conversarmos sabendo que eu era o “pesquisador da academia”, graças à mediação da Bianca e do Leonardo.

No meu segundo dia na “OneFit”, eu reencontrei o Diogo, que já era meu conhecido dos tempos de colégio do ensino básico. Ele falou que estava trabalhando na

⁶⁶ Segundo o estagiário Diogo, a academia pagava a seus profissionais (formados) iniciantes R\$: 8,00 hora/aula. Depois de três meses, passava para R\$10,00 reais hora/aula. Os profissionais que ministravam aulas coletivas ganhavam R\$15,00 Hora/aula. Todos ganhavam um adicional da passagem de ônibus.

⁶⁷ Os estagiários ganhavam R\$4,00 reais à hora/aula, com o adicional da passagem de ônibus.

⁶⁸ Sobre os exercícios físicos, ver capítulo III.

⁶⁹ Segundo o Ruy, essa fiscalização só acontecia uma vez por ano.

⁷⁰ Segundo a Lei nº 1.585/90, estabelece no Art. 4º - “Todo estabelecimento contará obrigatoriamente com um profissional graduado por Escola de Nível Superior de Educação Física, devidamente registrado que funcionará como Coordenador Técnico, responsável não só pelo registro e funcionamento do referido estabelecimento, como também pela orientação e supervisão dos demais profissionais que nele atuam, independentemente de qual seja a entidade ou pessoa física mantedora do mesmo”.

academia como estagiário havia dois meses. Ao perguntar se ele teria terminado a faculdade de educação física, ele disse ter largado a sua primeira formação em Comunicação Social (Jornalismo) para se dedicar a educação física, pois ele falou que sempre gostou de frequentar academias e treinar musculação. Diogo ainda cursava o 1º período quando foi contratado como estagiário⁷¹. Em um momento da nossa conversa, fiquei curioso para saber o motivo do abandono à carreira de jornalista e o indaguei o motivo de tal mudança de carreira. Ele respondeu: *“Leandrão?! Sabe a diferença entre comunicação social e a educação física na minha vida? É que em comunicação social eu tava gordo e não pegava ninguém. Fazendo educação física, eu fico com um corpo maneiro e pego todas as cavalas⁷² das academias [risos]”*. Além de engraçada, achei relevante para a analisar a sua visão de mundo, e perguntei se ele não ganhava mais trabalhando como jornalista do que na função de estagiário, ainda mais no primeiro período. Ao responder o quanto ganhava nas duas funções⁷³, ele relatou a rotina que tinha na função de jornalista, uma atividade que ele não se identificava para o estilo de vida que ele queria ter. Em um primeiro momento, pensei que Diogo seria o meu grande interlocutor na academia pelo fato de nos conhecermos de longa data. No entanto, no mês de Outubro, fui percebendo como alguns profissionais e clientes da academia ficavam incomodados com o seu jeito despojado, principalmente, a maioria das mulheres cortejadas por Diogo. A partir desse momento, procurei desvincular⁷⁴ a minha imagem da dele durante a pesquisa de campo. Para minha surpresa, em dezembro de 2014, Diogo foi demitido da “OneFit” por reclamação de uma cliente. Segundo Leonardo, ela chorou por ter se sentindo ofendida a partir de uma piada que ele havia feito com o corpo dela.

⁷¹ Leonardo questionou o fato de terem estagiários no 1º período da faculdade. Segundo ele: *“O que uma pessoa sabe no 1º período? Nada!”*.

⁷² Uma categoria nativa, geralmente, expressa pelo gênero masculino para se referir as usuárias do gênero feminino que apresentavam uma volumosa musculatura dos glúteos e das pernas. Posteriormente, ao falar sobre as formas femininas das cavalas que era da sua preferência, o Diogo disse: *“Leandrão, eu gosto mesmo é de comer mulher cavala”*. Ao perguntar o que seria uma cavala, ele disse: *“Mulher que tem uma coxa enorme, aquela bunda maravilhosa. Além disso, tem aquele grelo maravilhoso que parece um piruzinho. Me amarro chupar”*. Referindo-se ao crescimento do clitóris em virtudes do uso de esteroides anabolizantes. Esse diálogo, tivemos em um dos nossos cinco encontros na hora do almoço. Um dos efeitos do uso de anabolizantes no caso das mulheres é a virilização. Consequentemente, outros efeitos surgem, como o crescimento e aumento de pelos, oleosidade da pele e do cabelo, queda de cabelo, acnes pelo corpo, engrossamento da voz, diminuição temporária do ciclos menstruais.

⁷³ Como estagiário da “OneFit” e de mais duas academias, ele disse tirar na faixa de 1500 reais. Como Jornalista ele ganhava em torno de 2200 reais.

⁷⁴ No primeiro mês ele acabou me apresentando a alguns alunos e estagiários. Me apresentava como um velho conhecido dos tempos de colégio e, que eu estava realizando uma pesquisa de “opinião” na academia..

No meu terceiro dia na academia fui orientado pelo estagiário Caio, de apenas 22 anos, estudante do 6º período de educação física da UFRJ. Ao terminar a série da musculação, sentei-me em um dos bancos do balcão da academia para conversar com o Caio. Ao perguntar se ele gostava de trabalhar na “OneFit, ele fez uma expressão negativa e disse: *“Só trabalho aqui porque é o único lugar que consigo um estágio remunerado. Mas não vejo a hora de sair daqui assim que me formar. Trabalhar em academia é muito chato”*. Segundo Caio, o ambiente de academia era muito monótono e existia muita “panelhinha”⁷⁵ interna entre os profissionais. Ao perguntar que intrigas seriam essas, ele relatou ser estigmatizado por determinados usuários que tinham como objetivo aumentar a massa muscular por meio da atividade de musculação. De acordo com Caio, quem queria ficar “grande”⁷⁶ preferia ser atendido por um profissional “bombado”⁷⁷. Além dos clientes, ele disse ser tachado de “inexperiente” por determinados profissionais que trabalhavam na academia como “personal trainer”. Mas essa inexperiência não era por ainda está cursando o 6º período da faculdade, era por ele não ter um corpo com um volume muscular expressivo. Como estava próximo de sua hora de saída, achei por bem conversar em outro momento.

Semanas depois, ao conversar com o Caio sobre o mesmo assunto, ele disse: *“Entendo essa relação dos alunos que querem ficar forte, em relação aos professores ou estagiários que são fracos como eu. É estranho pra quem quer ficar forte, ser orientado por um professor que não é. Todo profissional deve ser o exemplo”*, disse-me justificando o ponto de vista de seus “opponentes”. Durante a nossa conversa, eu contestei a sua visão, dizendo que seria um exagero da parte dele. Para reforçar o seu argumento, Caio disse: *“Eu não escutaria um médico fumante que mandasse eu para de fumar. Também não faria um regime por uma nutricionista gorda. Que moral eles teriam? Sinto que eu não tenho moral pra passar exercício para quem quer ficar forte”*, concluiu o estagiário. Ao final do mês de Outubro, Caio acabou pedindo demissão da academia no mês de Outubro. Segundo o professor Felipe, ele teria conseguido uma bolsa de iniciação científica e não poderia acumulá-la com o estágio remunerado da “OneFit”.

⁷⁵ Termo que significa a formação de grupo por afinidades semelhantes.

⁷⁶ Categoria nativa que significa corpo com musculatura proeminente. As categorias nativas serão abordados no Capítulo II.

⁷⁷ Referente aos profissionais que tenham utilizado esteroides anabolizantes para conseguir aumentar o volume de massa muscular.

Na minha segunda semana de trabalho de campo reencontrei o professor Leonardo. Ele foi o profissional que apresentou a academia no primeiro dia da minha chegada a campo. Leonardo tinha 31 anos, licenciado em Educação Física pela UFRJ, com especialização em Treinamento Desportivo e Ciências da Performance Humana, e Pós-graduação em Exercício Físico Aplicado em Reabilitação Cardíaca e Grupos Especiais pela Universidade Gama Filho⁷⁸.

Depois de concluir os exercícios, fui até o balcão onde todos os professores e estagiários ficavam alocados. Ao indagar sobre a sua trajetória profissional como profissional de educação física, ele relatou ter trabalhado nas categorias de base de futebol do botafogo. Descobri que o seu principal objetivo era trabalhar no preparo de atletas, principalmente na área futebolística. Questionei o motivo dele não estar mais trabalhando na área e ele falou que a comissão técnica que ele fazia parte foi mandada embora por “politicagem” da direção do clube. Tempos depois eu perguntei se ele não tinha interesse em dar aula em colégios da educação básica, assim como a sua namorada Bianca. De acordo com ele, a atividade docente no ensino básico era totalmente distorcida à formação que tivera na faculdade. Segundo ele, as aulas de educação física no ensino básico eram mais um recreação, na qual os profissionais de educação física eram na verdade os recreadores, pois jogavam uma bola no meio de uma quadra poliesportiva. Ao perguntá-lo o que seria uma atividade própria de um profissional da educação física, ele disse: “Um verdadeiro educador físico deve ensinar os fundamentos e as técnicas de cada modalidade esportiva, ressaltando para a importância da fisiologia”. Ao perguntar se a academia de musculação proporcionaria essa realização enquanto um educador físico, ele disse que a opção em trabalhar em academia era pelo fato dele conseguir um emprego “fácil”.

Até o final do meu trabalho de campo, Leonardo sempre buscou conversar comigo sobre a sua vida pessoal, sobre o trabalho realizado na “OneFit”, assim como em academias. Ao perguntá-lo se teria algum ponto negativo trabalhar em academias, ele disse: “*Tem vários. Um deles é exercer várias funções ao mesmo tempo*”, disse-me em relação ao fato de muitos usuários deixarem os colchonetes, pesos, anilhas, e outros acessórios, espalhados pelo chão do salão da academia após utilizarem. De fato, ao fazer a minha série de musculação, raras eram às vezes que não era necessário eu ficar procurando os utensílios prescritos na minha série. Uma das falas referentes a isso,

⁷⁸ Leonardo orgulhava-se de seu currículo. Segundo ele: “*Somente eu e o professor Felipe temos pós-graduação. O resto só tem graduação*”.

Leonardo disse: *“Os alunos querem fazer da academia a sua casa. É um saco deixarem tudo espalhado. Não devia ser minha função ficar catando e guardando peso espalhado pela academia”*. Conforme ele disse, essa não era um comportamento exclusivo da “OneFit”, pois nas outras academias que ele trabalhava existiam os mesmos problemas. Pra ele, faltava conscientização por parte dos alunos.

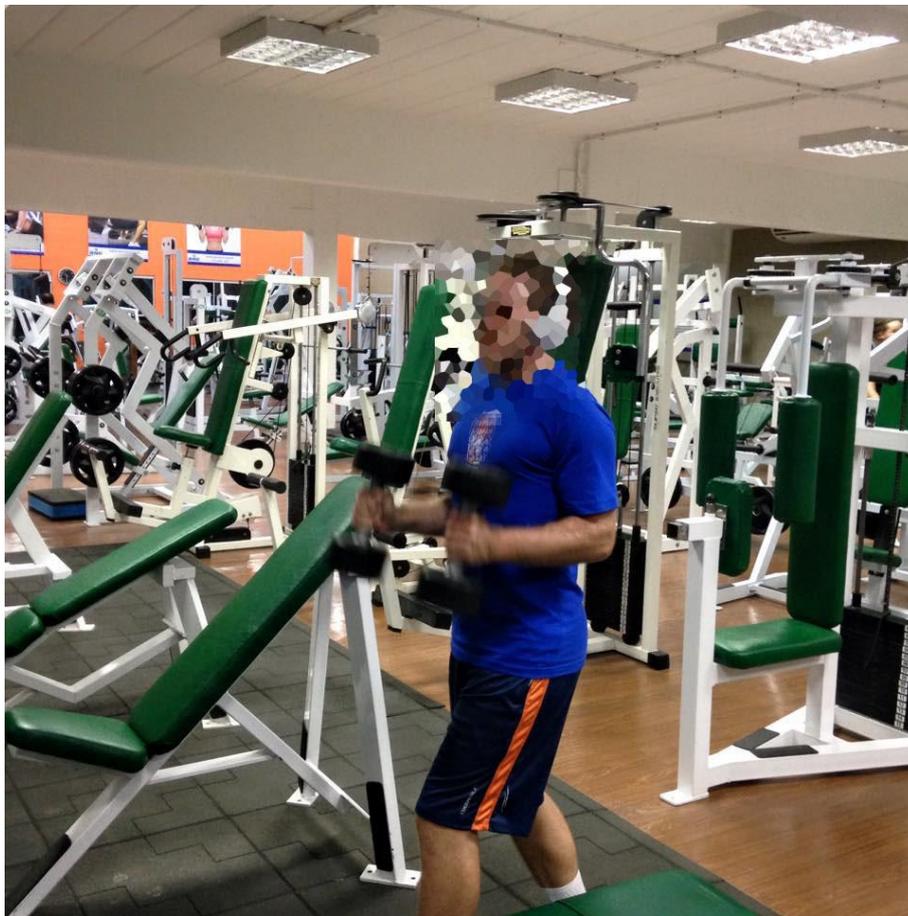


Imagem 1: O Professor Leonardo fazendo exercício de bíceps com 10 kg no haltere. (Por Leandro Machado, 08/07/2014)

Em meados de Agosto, ao conversar com o Leonardo sobre outros aspectos negativos da academia, ele falou de maneira depreciativa sobre um grupo de profissionais sem diploma que atuavam como “personal trainer” na “OneFit”, classificado de provisionados⁷⁹. Ao perguntar se eles faziam a mesma função dos professores formados, ele disse: *“Esses merdas trabalham aqui na academia na função de “personal trainer” como qualquer outro professor formado, prescrevendo e orientando as atividades físicas”*. Ao longo dessa conversa, Leonardo disse que esses profissionais acabavam “roubando” o emprego de todos os profissionais da área dele,

⁷⁹ Leonardo falava provisionado em um tom pejorativo. No entanto, a palavra tem outro significado. Sobre a palavra provisionar, ela se refere conceder provisão a alguém para exercer, como prático, certas profissões.

situação essa que ele considerava injusto, pois ele teria se sacrificado para ser licenciado na em educação física⁸⁰.

De acordo com Leonardo, *“os provisionados só fazem merda. Eu quero ver o dia que eles foderem o ligamento do joelho”*, disse-me. *“Como assim? Eles fazem tudo errado?”*, perguntei a ele. Para responder ao meu questionamento, ele me levou até um aparelho de agachamento na máquina e fez uma demonstração de um exercício, atividade essa, “testada” pelos provisionados em suas “cobaias”⁸¹ na academia. Ao demonstrar o exercício, Leonardo disse: *“Olha só! Eles querem fazer um exercício desses, de extrema sobrecarga, em uma senhora de 50 ou 60 anos. Isso está errado!”*, disse-me irritado.

Foi a partir das conversas com o Caio e o Leonardo, eu tive o meu primeiro *“insight”* sobre os espaços sociais ocupados pelos profissionais da educação física na academia “OneFit”. Até então, aquele espaço que não aparentava conter enormes diferenças sociais, mostrou-me ser permeado por disputas e representações que permitiam identificar os agentes em posições díspares. Constatei a existência de uma disputa por de prestígio e legitimidade, ora inscrito no corpo, ora inscrito no papel do diploma, legitimados pelos profissionais de educação física. Não era por acaso que, até mesmo entre os profissionais da área acadêmica de educação física, estes demonstrarem preocupação em inscrever nos seus corpos um saber “empírico” para servirem de referencial legitimadora da própria atividade profissional. Ou seja, as diferenças entre os profissionais ali presentes, eram causadas de acordo com a obtenção de um capital estético e/ou cultural, como um mecanismo de auferir “autoridade” detentora de prestígio social perante os clientes da academia (BOURDIEU, 1999, 2008).

O termo provisionado surgiu para designar aqueles que, não tendo diploma de curso superior, recebiam provisão para trabalhar, uma vez inscrito no conselho profissional. O termo identifica uma autorização para o exercício profissional, porém com certas restrições. No caso dos provisionados, este profissional poderá atuar somente em uma modalidade esportiva específica, desde que consiga comprovar a sua atuação na modalidade anos anteriores a regulamentação da profissão. O termo não é exclusivo da área de educação física, pois esse termo já foi adotado para outras profissões recém-regulamentadas. Segundo o provisionado Guto, é comum existam

⁸⁰ Segundo Leonardo, o valor mínimo cobrado para prestar serviços de “personal trainer” era de 50 reais. Portanto, era equivalente a mais de quatro horas deles trabalhando como funcionário da academia.

⁸¹ Termo usado pejorativamente pelo Leonardo.

legisladores de diversas categorias novas atento à realidade social de setores profissionais que já exerciam funções similares⁸². A partir de uma análise, eles passariam a conceder uma permissão específica a certos profissionais, embora estes não preenchessem todos os requisitos acadêmicos para exercerem a atividade de educador físico. Ao comentar com o Leonardo essas informações que busquei com outros informantes, ele disse: *“É por essas e outras que a educação física é uma palhaçada. Nunca vi uma parteira ganhar diploma de médica pelos partos que fez antes de regularizarem a profissão de médico. Pra poder tirar a carteira do conselho, eu tive que estudar 4 anos em uma faculdade”*, disse-me discordando da opinião que expus a ele. Ao conversar com profissionais da academia com formação acadêmica em educação física, que se enxergavam como oposição⁸³ aos provisionados, eles acabavam classificando os provisionados como *“empíricos”*, que *“fazem tudo errado”*, por não terem um conhecimento da literatura fisiológica.

Como o Conselho Federal de Educação Física (CONFEF) e o Conselho Regional de Educação Física (CREF) só foram criados a partir da Lei nº 9.696/98, e começou a operar somente em março de 1999, todas as pessoas que já atuavam em diversas modalidades físicas antes da sanção da nova lei que regulamentava, foram incluídos e normatizados aos procedimentos de registro profissional. Estes profissionais, por sua vez, passariam a ser denominados como provisionados, como nos demais conselhos profissionais. Para conseguir obter o registro de provisionado, cada indivíduo deverá comprovar o exercício da modalidade por no mínimo dois anos antes de setembro do ano de 1998, quando a lei foi publicada no Diário Oficial da União⁸⁴.

Desde início de Julho, eu já vinha tendo contato com alguns *“personais traners”* que eram provisionados e eu nem estava sabendo dessa divisão entre a categoria profissional. Depois de ficar atentos a essa questão, eu procurei conversar com todos os profissionais provisionados da *“OneFit”*. Descobri que todos os provisionados da

⁸² De acordo com Guto, vários jogadores de futebol, tênis, entre outros, conseguem liberação do CREF para atuarem profissionalmente.

⁸³ Cabe salientar que não eram todos os profissionais acadêmicos. Alguns, inclusive, tinham objetivos corporais corroboravam com a visão dos provisionados. Outros acabavam se situando de forma híbrida. No caso do Diogo, estudante de educação física, ele disse que na *“OneFit”* os provisionados seriam melhor

⁸⁴ Além disso, o requerente deverá indicar uma atividade principal, própria de Profissional de Educação Física, com a identificação explícita da modalidade e especificidade e assinar, no ato da solicitação da inscrição, um termo em que se compromete a respeitar todas as Resoluções do Conselho Federal de Educação Física CONFEF e demais atos emanados dos CREFs.

academia foram⁸⁵ fisiculturistas⁸⁶ no final da década de 1980, ou no início dos anos 1990. Apesar da direção da “OneFit” terem criado um protecionismo⁸⁷ para os profissionais da “OneFit”, alguns provisionados eram favorecidos porque eram amigos de um dos proprietários, o Fernando Alonso.

A partir do mês de Agosto, pude perceber algumas rivalidades entre essas duas categorias que profissionais que atuavam na “OneFit”. Por um lado, os portadores de diploma em graduação em educação física e, por outro, os provisionados licenciados⁸⁸ pelo conselho regional. Durante o tempo que mantive contato com os profissionais provisionados: Guto Negão, Marcelão e Paulão⁸⁹; estes, por sua vez, classificavam os professores graduados como os “teóricos”. De acordo com Guto: “*Só porque leram meia dúzia de regrinhas acham que sabem mais que a gente (provisionados)? Aqui são anos de experiência na prática e não em livros*”, disse-me o provisionado. Ao perguntar ao fisiculturista Miguel, ele disse: “*Antes de cobrar um papel (diploma) tem que avaliar a experiência, o resultado. Isso diz quem sabe e quem não sabe*”. Segundo Marcelão: “*Em outras academias onde trabalho o que mais vejo são recém-formados medíocres, sem nenhuma experiência. Muitos se acham melhores que a gente só porque tem um canudo*”. Para os provisionados, em geral, os “acadêmicos” não deteriam o conhecimento prático e uma “vivência” que eles detinham aos longo da materialização de uma sabedoria em seus corpos.

Essa questão envolvendo as duas categorias significavam mais do que uma disputa de mercado por novos clientes, se tratava de uma disputa de saberes envolvendo a construção dos corpos na OneFit”. Esse embate entre distintos campos⁹⁰ do saber me fizeram pensar nos discursos de verdades que prevalecerá dentro das academias (FOUCAULT, 2002). A posse de diploma, ou da aquisição de um saber registrado no corpo, como destacou Pierre Clastres (2003), resultavam na busca de um maior poder

⁸⁵ Guto Negão foi fisiculturista no início dos anos 1990. Miguel, que também tinha a licença, ainda era fisiculturista, aos 42 anos. Pedrão e Marcelão consideravam-se fisiculturistas amadores, pois ainda faziam o mesmo tipo de treinamento.

⁸⁶ Os fisiculturistas são considerados atletas de alto rendimento destinados a desenvolver toda a musculatura corporal para fins estéticos competitivos.

⁸⁷ Qualquer profissional da área deveria pagar uma taxa (de R\$100.00) extra à academia caso utilize o espaço da academia para fins profissionais. Os professores da própria academia eram isentos dessa taxa, o que tornavam o seu serviço mais barato frente a profissionais de outra academia.

⁸⁸ Cabe frisar que eles não eram autorizados a trabalharem em várias áreas desportivas como educadores físicos. Eles só tinham autorização para prescreverem exercícios em academias de musculação.

⁸⁹ Apesar de adotar nomes fictícios para os interlocutores. Todos os provisionados possuíam nomes com o sufixo no aumentativo. Quando não apresentavam um nome aumentativo, eles tinham algum apelido que representava algo avantajado, tipo Muralha, Paredão, e etc.

⁹⁰ Refiro-me ao conceito de campo, utilizado por Pierre Bourdieu (1990), referente aos espaços em que se manifestam as relações de poder simbólico.

aos seus detentores da área de educação física. Penso que estava em disputa neste campo “fitness”, era baseado em qual discurso de verdade prevaleceria entre as duas categorias profissionais no processo de construção dos corpos de cada cliente da “OneFit”, pois ambos os lados se validavam de discursos e crenças de saberes para legitimarem suas posições. A busca pelo discurso de verdade dominante encontrava-se dentro da disputa colocada na academia pesquisada, onde aquele agente que possuía terá aumentado o seu poder social. Entendo que o campo “fitness” era um sistema de relações entre posições a partir de uma luta concorrencial. Pois o que estava em jogo nessa disputa era o monopólio da autoridade detentora de uma capacidade técnica e poder social, compreendida enquanto capacidade de falar e agir legitimamente socialmente oferecido ao cliente da academia (BOURDIEU, 1990).

Ao conversar com o provisionado Guto Negão sobre o tipo de corpo considerado ideal de um corpo “saudável”, eram construídos a partir de outros métodos⁹¹ em relação aos profissionais “acadêmicos”. De acordo com o provisionado, um corpo “saudável” apresentava um percentual de gordura entre 3% a 9%⁹², com uma musculatura definida e sobressaltada. Para o Leonardo, ao fazer os exames de avaliações físicas em outras academias que trabalhava, classificava o percentual de gordura corporal como de risco (desnutrição⁹³ e de obesidade⁹⁴) e dentro da sua concepção de “normalidade”⁹⁵. Entendo que esse embate tenha uma correlação ao que Michel Foucault (2002) disse em relação ao poder atrelado à produção, acumulação, circulação, funcionamento como discursos de verdade, que operam não pelo mecanismo da lei, mas sim pelo da normalização. O que está em disputa, portanto, neste espaço social, é em relação a qual discurso de verdade prevalecerá, pois ambos os lados se valiam de discursos e ideais que lhe são próprios.

Outro elemento importante foi analisar quais eram os discursos sobre o conceito de “saúde” promovido pelos dois profissionais de educação física, já que ambos diziam oferecer esse elemento aos seus contratantes. Ao longo do trabalho de campo, verifiquei como essas disputas profissionais também envolviam diferentes concepções em relação

⁹¹ Os exercícios físicos prescritos por Guto a uma de suas clientes são descritos no Capítulo III. Sobre as dietas alimentares, ver Capítulo IV.

⁹² Esse era o padrão de gordura corporal era o percentual que variava entre os atletas fisiculturistas em períodos pré e pós competições.

⁹³ Abaixo de 5% para homens, 8% para mulheres.

⁹⁴ Acima de 25% para homens, 32% para mulheres.

⁹⁵ Entre 6% a 24% para homens, e 9% para 31%. Segundo Leonardo, o padrão de normalidade seguia o estabelecido pela Organização Mundial de Saúde.

ao conceito de “saúde”⁹⁶, pois ambos tinham concepções adversas em relação ao tipo de corpo “saudável” que estavam sendo construídos durante os ritos sacrificiais. Percebi que um corpo “saudável”, concebido pelos “acadêmicos”, encontrava-se em dissonância em relação ao corpo estético “saudável” construídos pelos “empíricos” em seus respectivos clientes. Ambas as perspectivas teriam seus padrões estéticos, suas performances nas atividades físicas, assim como a expressão dos gêneros femininos e masculinos nos corpos.

A partir da observação empírica, notei que os provisionados detinham uma legitimidade em relação a um público específico da academia. Por mais que o objetivo dos ascéticos fosse à conquista de uma nova forma corporal, eles sempre buscavam ressaltar o seu estilo de vida como um modo “saudável”, de um exercício físico e de uma alimentação totalmente voltada para a “saúde”. Ao perguntar ao Diogo a opinião dele sobre o que ele pensava sobre as atividades físicas dos provisionados e de suas clientes como “saudáveis”, ele disse: *“Qualquer atlética de alto rendimento é assim. A saúde tá em segundo plano. É mesmo caso de um jogador de futebol. O que eles vão fazer, é um trabalho sempre no limite, e essa meta nunca é saudável. Quem é atleta é assim mesmo. Se precisar quebrar algo para eles terem um melhor desempenho”*⁹⁷, *eles vão fazer. Pra os fisiculturistas funciona do mesmo jeito. A lógica deles*⁹⁸ *é a mesma de qualquer esportista, mas para crescer músculos”*.

A partir desses diálogos, percebi como o termo “saúde” era resignificado pelos diferentes indivíduos localizados nos respectivos grupos. Durante todo o meu trabalho de campo, percebi a ênfase, por parte dos usuários, ao legitimarem suas diferentes práticas como algo “saudável”. No entanto, por mais que o discurso fosse o da saúde, ou da musculação como uma prática “saudável”, a busca pelas atividades físicas na “OneFit” eram guiadas pelo desejo de adequação e normalização a determinados

⁹⁶ O conceito de saúde, ao longo da história, sofreu modificações. Principalmente em relação as representações sociais criadas a partir deste conceito. Entre os profissionais “acadêmicos”, o conceito de “saúde” em relação à musculação, seria o de promover a prevenção de doenças. Para os provisionados, a “saúde” promovida por eles, seria o da satisfação pessoal (auto-estima) na obtenção do corpo estético desejado, representada por músculos aparentes, definidos sem a presença de gordura corporal. Portanto, os provisionados, assim como os usuários as quais prestam serviços, associam uma determinada estética à condição de saudável. Quem se distanciava de forma ideal, segundo os “empíricos”, estariam distante de um corpo cada vez mais saudável. Diferentemente dos “acadêmicos”, os “empíricos” concebiam o corpo pela sua concepção estética.

⁹⁷ No caso do fisiculturismo e das modelos fitness, o melhor desempenho seria atingir a concepção estética de um corpo com um percentual de gordura entre 3 a 7%. Em relação às modelos fitness, além de um percentual de gordura que consideravam baixo, elas procuravam desenvolver em diferentes níveis os membros inferiores, como pernas e glúteos. Em contrapartida, os fisiculturistas, dos gêneros masculinos e femininos, buscavam um volume muscular avantajado, mas harmônico em sua distribuição.

⁹⁸ Do grupo provisionado.

padrões estéticos tidas como ideais. Penso que essa discussão se assemelhe ao que Courtine (2005) disse em relação à obtenção de um padrão estético acaba gerando um bem estar psíquico, pelo motivo de um corpo do qual poderia gostar-se de si. E, portanto, uma construção de um corpo esteticamente saudável refletiu como o bem-estar psicológico pode ser entendido como uma consequência da forma física. Nesse contexto, o corpo e a mente seriam tranquilizados com a prática dos exercícios podendo aquietar as aflições e tensões.

Ao analisar a prática das atividades físicas e as conversas informais de alguns usuários de cada categorial profissional⁹⁹, percebia a confluência de opiniões dos profissionais em seus respectivos clientes. Essa questão fundamental colocava-se a propósito de todas as noções relativas à força mágica como teria dito Marcel Mauss (2003), onde à crença na eficácia não apenas física, mas oral, de certos atos. Ato técnico, ato físico, ato mágico-religioso confundem-se com o agente. Longe de haver uma manipulação, ou uma ilusão forjada pelos profissionais, existia uma relação de confiança entre eles. Ao avaliarmos como o discurso de verdade na “OneFit” reconhece uma determinada prática, poderíamos traçar um paralelo com a abordagem feita por Lévi-Strauss (2008) a respeito do xamanismo e da figura do feiticeiro. Ou seja, a eficácia do ritual corpóreo na academia implicava na confiança de três aspectos: na convicção do profissional físico (provisionado ou acadêmico) na eficácia de suas técnicas; a confiança do usuário no poder do próprio profissional, e, por fim, na confiança e as exigências da opinião coletiva a respeito desses profissionais.

Os educadores físicos assemelhavam-se ao que Marcel Mauss (2003) também destacou sobre a magia associada ao exercício de certas profissões, os poderes mágicos atribuídos não a indivíduos, mas a determinadas corporações cercada de segredos e prestígios. A vida profissional dos profissionais físicos da academia “OneFit” se assemelharia a um autoridade mágica. São personagens influentes, muitas vezes notáveis entre o público, onde a situação social que ocupam os predestina a exercer a magia e os predestina à sua situação social (MAUSS, 2003).

Cabe ressaltar que os profissionais – empíricos ou teóricos – eram os responsáveis pela criação e organização das séries e repetições dos exercícios. O tipo de combinações de atividade física elaboradas por eles corroborava com os objetivos¹⁰⁰ corporais de cada cliente. Essas duas categorias profissionais da academia entrariam

⁹⁹ Capítulo III.

¹⁰⁰ Esses objetivos, apesar de serem variados, apresentavam uma compatibilidades quando catalogados.

como mediadores de um saber para cada tipo de corpo. Os usuários da academia que buscavam uma transformação corporal, sempre buscavam a opinião de todos os profissionais, que pareciam servir, muitas vezes, como ponte ou como filtro para outras fontes de informação de outras áreas (medicina, nutrição, fisioterapia), assim como notícias em sites da internet. Em relação aos “acadêmicos”¹⁰¹, as posses de um saber científico obtido através de um curso superior os tornariam mais capazes de prestarem o melhor serviço para os usuários da academia. Em contrapartida, para os empíricos, o seu corpo e o de suas “cobaias”, como diziam os acadêmicos, disseminava a posse de um saber inscrito no corpo¹⁰².

Diferentemente do Leonardo¹⁰³, o Diogo¹⁰⁴ não via qualquer problema na permissão concedida aos provisionados para trabalharem em academias de musculação. Esse posicionamento do Diogo me fez pensar como não há relações antagônicas tão estabelecidas e como essas fronteiras de grupos podem ser híbridas. Segundo ele: “*Acho besteira essa babaquice. Entendo que a teoria só existe naquilo que a galera já fazia na prática. A gente faz uma coisa na prática, daí surgem pesquisadores com teorias. Eu não conheço nenhum chefe de cozinha que aprendeu a cozinha só lendo livro*”. No decorrer da investigação empírica, as distinções entre duas categorias profissionais, que pareciam existir em oposição com ausências de mobilidade, contato e informação, se mostraram errônea. A relação entre essas duas categorias apresentavam-se, ao mesmo tempo, através de duas dinâmicas de exclusão e de incorporação, fazendo com que as diferenças persistissem apesar do contato entre eles e da interdependência entre os grupos (BARTH, 2000).

¹⁰¹ Classifico de “acadêmicos” os profissionais com o curso superior completo ou incompleto que partilhavam uma visão restritiva a atuação dos provisionados.

¹⁰² Ver capítulo III.

¹⁰³ De todos os profissionais formados, 5 eram contra a atuação dos provisionados. Os três últimos diziam não se incomodarem. Em relação aos estagiários, 4 discordavam e o restante não via qualquer problema na atuação dos profissionais provisionados.

¹⁰⁴ Diogo disse que muitos fisiculturistas da nova geração cursavam faculdade de educação física.



Imagem 2: Os provisionados treinando: Guto Negão, Paulrão e Marcelão. (Por Leandro Machado, 06/09/2014).



Imagem 3: O “empírico” Guto Negão e suas modelos fitness no intervalo do “treino animal” (Por Leandro Machado, 02/08/2014).

CAPÍTULO 2

O público consumidor da academia

Como disse no início do capítulo anterior, o fato da musculação estar vinculada a modalidade esportiva do fisiculturismo, alguns equívocos ainda acontecem quando associamos que qualquer exercício de musculação nos tornariam homens e mulheres com músculos avantajados. Ao pontuar o local onde realizava o trabalho de campo em conversas com colegas discentes e docentes do curso de pós-graduação em Antropologia, grande parte associava a musculação a um tipo de pessoa excessivamente musculosa, e até mesmo com um déficit intelectual. A percepção inicial era de que, naquele espaço, existisse um tipo único de corpo a ser seguido. Sempre falava a eles que essa pré-noção não passava de um engano.

Através da observação empírica pude constatar como o público consumidor dos serviços da “OneFit” se apresentava de forma heterogênea, onde diferentes modelos de corpo e, conseqüentemente, as diversas modalidades de exercícios corporais praticados no interior da academia. Os respectivos objetivos¹⁰⁵ corporais ditariam a organização das séries¹⁰⁶ para cada finalidade. A priori, o ato de se matricular e fazer atividades físicas na academia “OneFit”, poderia ser encarada como uma atividade eminentemente individual. No entanto, a compreensão das relações de consumo em nossa sociedade transcenderia as opções e escolhas individuais, sendo imprescindível analisar os elementos em seu contexto com os vínculos sociais, pois os consumos de tais serviços físicos seriam a maneira de nos relacionarmos com a coletividade (BAUDRILLARD, 1997).

Como destacaram Douglas e Isherwood (2009), seria no tipo de modalidade de exercício consumido pelos usuários que eu poderia mapear as suas identidades e, portanto, as relações sociais de pertencimento definidores das fronteiras da “OneFit”. Sabemos que é na história das experiências de vida dos indivíduos que podemos aprender a composição de gosto e compreender as vantagens e desvantagens materiais e simbólicas que assumem (BOURDIEU, 2008).

Durante os nove meses de trabalho de campo, eu observei como a academia de musculação e ginástica se caracterizaria como um lugar de socialibilidade de grupos,

¹⁰⁵ Objetivos em relação à finalidade buscada a partir dos exercícios físicos. Exemplos: definição, aumento do volume muscular em diferentes níveis, emagrecimento, reabilitação física, e etc.

¹⁰⁶ Ver Capítulo III

onde os usuários se encontravam, criavam vínculos identitários em função dos objetivos¹⁰⁷ comuns em relação ao espaço da academia. Penso que esses objetivos criavam sociabilidades específicas, onde uma questão simbólica definia as diferenças e semelhanças que subjaziam as representações sociais na academia, pois os usos das atividades individuais eram também coletivas, inclusivas de identidade em suas relações sociais (DOUGLAS; ISHERWOOD, 2009).

No salão de musculação e nas aulas coletivas de ginásticas, os usuários buscavam marcar a sua proximidade e distanciamento em relação aos outros usuários de acordo com o tipo de treinamento que faziam, assim como a opinião a respeito dos tipos de corpos legítimos¹⁰⁸ de serem objetivados no espaço da academia. Os grupos, ou a “panelinha”, como dizem os profissionais da educação física em relação às associações dentro da “OneFit”, podiam ser visualizadas nas vestimentas, linguagens, no tipo de técnicas, treinamentos específicos, uso de determinados aparelhos, no modo como se alimentavam¹⁰⁹ e, principalmente, nos corpos similares que se traduziam nos sistemas de oposições hierarquizadas, onde os diferentes objetivos¹¹⁰ competiam para se estabelecer e prevalecer sobre os outros (DUMONT, 1997).

Utilizando a categoria de campo (BOURDIEU, 2008) referente aos espaços que se manifestavam as relações de poder simbólico, observei como o campo da academia de musculação e ginástica se organizava a partir de seus objetivos e pela crítica social de julgamento (BOURDIEU, 2008)¹¹¹. O campo da “OneFit”, pode ser resumido em grupos distintos com fronteiras¹¹² (BARTH, 2000) abertas possibilitando uma

¹⁰⁷ Cada objetivo era marcada na ficha de exercício de cada cliente que ficava sobre o balcão dos professores.

¹⁰⁸ Noções como a “boa forma”, “sarado”, “saudável”, “bonito”.

¹⁰⁹ Ver capítulo III.

¹¹⁰ Me refiro aos motivos que levaram os indivíduos entrarem na academia. Alternavam entre: emagrecimento, hipertrofia (leve, média ou pesada), lazer, recreação.

¹¹¹ Pierre Bourdieu (2008) nos esclarece que ao manifestarmos em julgamentos, por meio de críticas ou de elogios, a apreciação referiria a um conjunto de normas sempre ético.

¹¹² Fredrik Barth (2000) utiliza a noção de fronteiras para compreender as dinâmicas de grupos étnicos. Ele dinamiza a identidade étnica afirmando que ela não é estática, se transforma a partir das relações e como qualquer outra identidade, coletiva ou individual dependendo do interesse, ou contexto. A interação entre os sujeitos e grupos, permitem transformações contínuas que modela a identidade, em processo de exclusão ou inclusão, determinando quem está inserido no grupo e quem não está. Exteriormente atribuem aos grupos étnicos uma identidade baseada em fatores objetivos e que muitas vezes não correspondem a suas características reais. Os grupos étnicos possuem padrões valorativos que os definem em quanto tal, e a forma como cada grupo ou cada um irá se portar em contato com outros grupos, na interação interétnica, com o intuito de adquirir visibilidade e dialogar com outro. No entanto esses padrões não são fixos, podem mudar e resignificar-se em outro momento, conforme o contexto social. (BARTH, 2000).

movimentação e intercâmbio¹¹³ entre eles, onde a passagem de um grupo para o outro dependeria de um conjunto de disposições duráveis¹¹⁴ (BOURDIEU, 1994).

Os grupos do salão: A organização e diferenciação entre os consumidores

Do ponto de vista econômico, os usuários não apresentavam uma diferenciação que pudessem ser demarcadas no espaço social da academia. No entanto, a diversidade do público frequente era bastante quando comparados aos objetivos e, conseqüentemente, as formas corporais desejadas¹¹⁵ e alcançadas. Era preciso que utilizasse uma ferramenta conceitual para que poder mapear cada grupo consumidor no salão da academia. A construção de tipos ideais na “OneFit” não significaria a existência de forma pura na realidade, mas seria construções abstratas para melhor compreender o contexto social da “OneFit” acerca das visões objetivas de cada grupo. Seria o que Max Weber (1982) disse sobre modelos conceituais que servem de instrumento para a análise de determinada realidade social (WEBER, 1982). Esses grupos¹¹⁶ podem ser ordenados de acordo como as maneiras de sentir, pensar e agir traduzidas nos objetivos¹¹⁷ em relação à academia de musculação e ginástica (MAUSS, 1999).

Todos os meses acompanhei o ingresso na “OneFit” de neófitos que nunca tinham feito qualquer atividade física de hipertrofia muscular ou de ginástica. O grupo que classifico como neófito apresentava como características semelhantes um desconhecimento das técnicas corporais da atividade e do movimento como descritas por Marcel Mauss (2003) em relação ao manuseio de qualquer equipamento e a postura corporal, e desconheciam as regras de etiqueta¹¹⁸ do salão da musculação. Por

¹¹³ Miguel disse que, de fato, em seu primeiro envolvimento com a musculação ele buscava “respeito” e admiração por parte do público feminino ao ter um corpo musculoso. Posteriormente, ele disse ter se apaixonado pelo esporte do fisiculturismo que o fez mudar a percepção que tinha sobre academia de musculação.

¹¹⁴ Seria duplo processo de interiorização da exterioridade e de exteriorização da interioridade, proposto pelo conceito de habitus (BOURDIEU, 1994).

¹¹⁵ Em relação a esse consumo desejado, sigo o raciocínio de Colin Campbell (2001), ao analisar o consumo moderno ligado a imaginação sobre a razão. O consumo dos serviços da academia, além das necessidades simbólicas, oferecia a experimentação dos prazeres criados pela imaginação de um corpo hipotético, porque isso habilita o usuário proporcionar experiências que ele não encontrou na realidade. Através da consciência de si mesmo que evoca imagens realistas ao usar a imaginação, produzindo emoção, o que resulta em “prazer imaginativo” (CAMPBELL, 2001)

¹¹⁶ São grupos contendo gêneros masculinos e femininos.

¹¹⁷ Esses objetivos eram encontrados nas fichas dos exercícios (Ver Anexo II).

¹¹⁸ Ao acompanhar um dos primeiros exercícios do neófito Márcio, observei uma situação curiosa que retrata o desconhecimento sobre as regras de etiqueta. Ao estar no intervalo de uma repetição para outra, um usuário do grupo ascético, chamado Fernando, perguntou para o Márcio: “E aí, mostram! Posso revezar contigo?”; Márcio disse: “Não, falta pouco para eu acabar”. Imediatamente ele foi repreendido

intermédio do professor Leonardo, eu acompanhei o primeiro dia do Márcio (16 anos) no salão de academia. Ele disse que entrou na academia com o intuito de ficar “forte”. A partir da colaboração do Leonardo em relação aos neófitos, pude perceber muitos acabaram desistindo ainda no primeiro mês, os que permaneciam acabavam migrando para outros grupos. Penso que esse grupo estavam em processo de liminaridade, ou seja, esse segmento seria caracterizado por estar em um rito de passagem de um período intermediário e temporário de incerteza e de crise, isto é, um interstício que possibilita o indivíduo refletir sobre a sua existência na sociedade (TURNER, 1974).

O segundo público eu classifico como sazonal (ou estacional). Era o grupo de clientes que retornavam aos rituais corpóreos somente em períodos finais à estação da primavera até o final da estação do verão. No caso da “OneFit”, entraram na academia entre os meses de outubro a fevereiro. Eles tinham por hábito frequentar a academia no turno da noite entre às 19h00 às 23h00, de segunda a quinta¹¹⁹. Geralmente praticavam musculação como forma de desenvolver a musculatura e os exercícios aeróbicos para reduzirem o percentual de gordura corporal. De acordo com os usuários que o professor Leonardo me apresentou nesse período, a maioria buscava resultados rápidos¹²⁰ para estarem aptos a expor seus corpos, principalmente nas praias. O nível de celibato entre esse grupo era alto, e viam na atividade física da musculação algo que possibilitaria um sucesso no mercado matrimonial. Esse grupo será retomado nos tópicos a seguir.

O terceiro grupo eu classifico como reabilitadores seriam os usuários da academia que tinham por objetivos alguma atividade de reabilitação ou manutenção física locomotora. Geralmente eram os usuários que recorriam a atividades físicas na “OneFit” por lesão muscular, ou qualquer problemas de saúde fisiológica decorrentes de acidentes ou pela idade avançada. Por recomendação da própria academia¹²¹, acabavam solicitando o auxílio profissional dos educadores físicos “acadêmicos” em períodos que

por murmurinhos contendo xingamentos de “frango” e olhares mal encarados para ele. Aproximei-me do Márcio, e perguntei ao neófito o porquê a recusa. Ele disse que o Fernando estava transpirando demais e ficou sem entender o motivo de tanta irritação, já que acabaria de fazer o exercício em menos de 10 minutos. Expliquei a ele que havia algumas regras de “etiqueta” na OneFit. Além de revezar os aparelhos, outras regras seriam: não deixar os aparelhos sujos com suor (por isso tem álcool e pano perfex espalhados pela academia), não ficar sentado nos aparelhos sem esta utilizando, não ficar falando no celular no salão da academia. Apesar de serem encaradas como regras, muitos usuários estabelecidos descumpriam as regras, o que era motivo de muitas inimizades.

¹¹⁹ Sextas à noite, geralmente ficavam majoritariamente o grupo mais ascéticos.

¹²⁰ Além dos exercícios, buscavam dietas, suplementos alimentares, e até mesmo esteroides anabolizantes. Queriam obter resultados rápidos.

¹²¹ Ruy pedia que as recepcionistas oferecessem os serviços de personal trainers dos professores de academia para quem já tinha idade avançada.

trabalhavam na função de personal trainer¹²². Frequentavam a academia entre duas ou três vezes na semana, dividindo as suas atividades entre a musculação e as aulas coletivas. No mês de Outubro, eu conheci a usuária Edna (51 anos), e o seu pai Samuel (78 anos). Durante a nossa breve conversa, contaram-me que começaram a frequentar a “OneFit” depois que ela precisou passar por uma cirurgia para a retirada de varizes, e o seu pai, por recomendação médica por ter problemas relacionados à osteoporose¹²³. Ao conversar com o Leonardo, ele me disse que os dois faziam um programa de musculação e ginástica que privilegiava as repetições em detrimento da carga de peso. Segundo o Leonardo, eles buscavam uma “qualidade de vida”, ao perguntar o que significaria, ele disse se tratar de exercício que buscavam um condicionamento físico de mobilidade, e não, de aprimoramento da capacidade física.

O grupo majoritário dentro da academia “OneFit” eu classifico como recreadores. Eram pessoas que usufruíam das modalidades de exercícios com o objetivo da sociabilidade do lazer. Ao conversar com a usuária Dalva sobre a sua relação com a academia, ela disse: *“Aqui (a “Onefit”) é o meu momento de lazer. Venho aqui, encontro minhas amigas, faço exercício pra perder uns quilos, mas ganho tudo de volta ao sair pra almoçar com elas”*. Para esse grupo, a academia seria um momento de descontração, sem obrigação preocupação em construir um novo corpo. Courtine (2005) já associava as práticas de atividades físicas como parte integrante do cotidiano americano, o esporte transformou-se em atividade física passou a preencher o tempo vago. Penso que os aparelhos e acessórios envolvendo a musculação e ginástica ocupam espaços para além das academias¹²⁴, demonstrando que o cuidado com o corpo deveria fazer parte da rotina doméstica e que o tempo livre, a ociosidade passaram a ser substituídos pela prática contínua de exercícios físicos. Cabe ressaltar que alguns usuários desse grupo flertavam atitudes dos grupos acéticos, principalmente na estação do verão, ou em estado celibatário, através da adoção de dietas, treinamentos específicos, mas que nunca conseguem seguir ao longo da semana ou do ano.

O quinto e último grupo classifico como ascético. Eram os usuários que tinham o objetivo utilizar os espaços da academia como um lugar da sociabilidade do “trabalho”, ou seja, de produzir e transformar os seus corpos na academia a partir das atividades de musculação e ginástica. Por mais que as diversas modalidades

¹²² Nesses casos envolvendo reabilitação, os profissionais da educação física portadores de diploma de ensino superior são considerados pelos clientes os mais capazes de oferecer um bom serviço.

¹²³ Doença no tecido ósseo.

¹²⁴ Clubes, casas, locais de trabalho já são alguns lugares que dispõem de equipamentos de musculação.

permitissem corpos completamente díspares em sua forma, uma característica basilar desse grupo era o ato de abnegação ressaltado por Marcel Mauss e Henri Hubert (2013), onde o sacrifício e doação de si durante as atividades físicas e as práticas alimentares seriam elementos comuns. O objetivo de conquistar determinadas formas corporais se dava por mecanismos “estranhos” aos olhos de determinados usuários do grupo recreativo que não aspiravam na academia à transformação do corpo.

Em meados de Novembro, Leonardo me apresentou o usuário Murilo. O seu envolvimento com a atividade física começou após passar por graves problemas respiratórios atribuídos aos seus 145 kg. De acordo com Mutilo, foi posto a duas condições pelos médicos que o tratou: a primeira, era a cirurgia de redução do estômago; a segunda, era começar uma atividade física e uma reeducação alimentar para perder 75 quilos para ficar com o peso “ideal” para a sua altura de 1.70 metros. Convicto de que não gostaria de passar por uma cirurgia, matriculou-se na “OneFit”, em Novembro de 2013. Falou-me que antes de começar a atividade física, procurou uma nutricionista para auxiliá-lo em sua reeducação alimentar. Quando aceitou conversar comigo, graças a mediação do Leonardo em meados de Janeiro de 2015, ele disse estar pesando 85 quilos. Ou seja, depois de 13 meses fazendo atividade física aeróbica e de musculação, associada a uma alimentação regrada, ele emagreceu 60 quilos. Ao perguntar que modelo de corpo ele estava buscando, ele disse: *“Quero ficar magro. Mas vou tentar ganhar um pouco de massa muscular pra não ficar pelancudo”*, disse-me referindo a flacidez da pele em virtude o emagrecimento. Ao perguntá-lo Murilo, que havia perdido 60 quilos qual modalidade de exercício ele teria praticado para emagrecer, ele disse que fazia 1 hora de esteira, e mais 30 minutos de musculação. Ao perguntar que tipo de trabalho de hipertrofia ele faria, ele falou que era uma série feita pelo Leonardo, privilegiando o número de repetições, entre 15 a 20, com carga leve ou moderada. Ao me explicar o porquê desse modelo de musculação para o Murilo, o Leonardo disse: *“O erro de muita gente é achar que musculação é pra quem quer ficar grande. A musculação também é indicada para quem quer emagrecer. Ao invés de fazer com carga máxima e poucas repetições, como alguém que desejava crescer, faz mais repetições para trabalhar a parte aeróbica para perder peso, ainda faz um trabalho de hipertrofia de leve para reforçar a musculatura”*, disse-me o professor.

No grupo ascético, eu acabei localizando outros segmentos localizados nos atletas amadores e profissionais no interior da academia. Os amadores eram os usuários que praticavam a atividade física com o intuito de objetivar um ganho estético sem fins

econômicos, mas partilhavam toda concepção moral do dever de uma construção ou manutenção estética. Os profissionais seriam aqueles usuários que buscavam um ganho estético e econômico. Os exemplos eram os fisiculturistas¹²⁵, atletas, as modelos fitness¹²⁶ e profissionais da educação física. Ao perguntar ao fisiculturista Miguel sobre o seu envolvimento com a musculação: ele disse: *“Comecei a treinar mesmo por estética, por questão de saúde também. Fui pegando amor ao esporte. Só que chegou num momento que dieta, treino, trabalho chegou a conflitar. Um camarada me chamou pra poder participar de um campeonato e aquilo viciou”*.

Algumas características desse grupo eram: conhecer uma grande variedade das técnicas corporais, preferência por exercícios com pesos livres¹²⁷ ou em equipamentos sem placas, treinam emitindo algum tipo de gemido¹²⁸, barulho, e usam vestimenta distinta¹²⁹. O corpo “saudável”, ou em “forma”, tinha como características a ausência de pelos, percentual de gordura corporal que varia entre 4 a 9%, uma dieta controlada, usam suplementos alimentares¹³⁰ e, entre os que buscam um aumento substancial da musculatura, usavam esteroides anabolizantes¹³¹. Utilizam os espelhos para diversas finalidades: auxiliar no treinamento, tirarem fotos, treinar poses contraindo os músculos¹³². Utilizam o termo “treinar” para se referir à prática do exercício físico, pois conotaria envolvimento, compromisso, meta a cumprir, ou seja, uma combinação de fatores como: concentração, dedicação, sacrifício (força física e alimentação), e descanso. As musculaturas desse segmento são bem definidas, com um volume de

¹²⁵ As categorias profissionais envolvidas são: fisiculturistas, modelos fitness. Estes últimos ganharam notoriedade no início da década 2010, com o surgimento e a popularização das propagandas de produtos por pessoas “famosas” nas redes sociais.

¹²⁶ Uma característica comuns da modelos fitness seriam o seu baixo percentual de gordura. Destoavam acerca do colume de massa muscular.

¹²⁷ Os exercícios com pesos livres (soltos) são considerados os mais eficientes para o desenvolvimento da musculatura para esse grupo. Segundo eles, o peso mais o equilíbrio de mantê-los suspensos, trariam benefícios para o desenvolvimento muscular.

¹²⁸ As performances desempenhadas na academia pelos usuários serão focalizadas no Capítulo III.

¹²⁹ Sem sombra de dúvidas, o vestir é um elemento importante na atribuição de juízos do grupo sobre si mesmos e de uns sobre os outros no ambiente da academia. Estabelecendo entre os usuários uma diferenciação para uma demarcação simbólica. Geralmente, os homens e mulheres usam um determinado tipo de tênis (cano longo ou colorido), meia cano longo em cores destacadas, calças esportistas justas. Na parte superior, as mulheres usam tops e os homens usam blusas regatas largas com estampas com frases “No frango” ou “no pain, no gain”, ou blusas com manga justas para realçar a musculatura.

¹³⁰ Ver capítulo IV.

¹³¹ Segundo o provisionado Marcelão, as modelos fitness que possuem uma pequena quantidade de massa muscular não precisariam fazer uso de esteroides. Muitos indivíduos desse grupo não assumem o uso de anabolizantes. Preferem falar “tratamento hormonal”. (Ver Capítulo IV).

¹³² Principalmente os fisiculturistas. Presenciei algumas sessões de fotos com fotógrafos profissionais. Segundo Miguel, essas fotos faziam parte de uma pré-seleção em competições.

massa muscular variável. Detinham um vasto “know-how”¹³³ de academias de musculação do Rio de Janeiro, além de possuírem um conhecimento experimental sobre o próprio corpo. A grande maioria não tem restrições quanto ao uso de esteroides anabolizantes e sabiam onde conseguir determinadas drogas. Disputam a legitimidade de seu conhecimento empírico com os profissionais de educação física¹³⁴, não reconhecendo a sua legitimidade somente pela formação acadêmica, classificando o conhecimento como “teórico”.

Eles costumam frequentar a academia de segunda a sábado¹³⁵ pelo horário da tarde, turno de menor movimento da academia, sempre na companhia de outros usuários para auxiliá-los nos treinamentos. Essa companhia tinha como função incentivar e ajudar o seu companheiro na realização do exercício. Por existir uma regra de etiqueta sobre o uso dos aparelhos no momento do uso, os profissionais acabam preferindo treinar nesses horários por conseguirem “monopolizar”¹³⁶ os aparelhos. Todos os meus informantes desse grupo com quem eu conversei, já tiveram ou tem relacionamento amoroso com alguém com o mesmo estilo de vida. Ao perguntar o fisiculturista Miguel (42 anos) se era possível ter relacionamento com pessoas com outros estilos de vida, ele disse: “*É difícil aguentar o mau humor em época de competição. Quem não vive no nosso meio, não entende. Já perdi várias namoradas por causa do bodybuilding*”¹³⁷. Os ascéticos demonstram grande preocupação com a quantidade de carga utilizada nos exercícios.

Na academia “OneFit”, a atividade física da musculação e ginástica teria sido cada vez mais incorporada à rotina de vários grupos que visavam objetivos diferenciados quando analisados a partir de sua singularidade, mas similares do ponto de vista associativo. Elas podem visar, tendo como intermédio a musculação e a ginástica, fins estéticos (modelos ou fisiculturistas), terapêuticos, para aptidão física, recreação, reabilitação. O que poderia parecer objetivos individuais de pessoas

¹³³ Expressão usada pelo Guto Negão ao afirmar que conhecia quase todas as academias do Rio de Janeiro.

¹³⁴ Geralmente são profissionais da educação física que não possuem uma massa muscular considerável. Os profissionais da educação física que apresentam um volume de massa muscular considerável, acabam sendo mais respeitado perante esses usuários ascéticos.

¹³⁵ Como a academia “OneFit” não abre aos domingos, muitos acabam pagando diárias em outras academias para poderem poder treinar. Segundo o fisiculturista Miguel: “*Quem tem que escolher o dia em que eu vou descansar sou eu. E não a academia fechando domingo e impondo que eu descanse domingo*”.

¹³⁶ Termo usado por algumas pessoas do grupo ascéticos.

¹³⁷ Miguel estava se referindo aos dias que antecedem as competições. Segundo ele, os fisiculturistas adotam práticas mais rígidas para atingirem as metas traçadas para obterem uma melhor performance na competição.

almeçando músculos, na verdade, eram objetivos bastante similares quando pensados de acordo com cada agrupamento, que não era rígido e se apresentava de forma bastante maleável (BARTH, 2000). A maneira como o corpo é utilizado, os princípios norteadores estão inseridos e inscritos em todas as práticas físicas coexistem a mistura do sociológico, do psicológico e do biológico (MAUSS, 2003).

A temporalidade da academia

A partir da terceira semana passei a frequentar a academia pelo turno da manhã e logo uma das minhas primeiras observações feitas referia-se a diferença na dinâmica dos usuários no salão de musculação em relação aos outros turnos de funcionamento da academia. Estranhei a ausência de tanto barulho, as conversas no salão eram poucas, o som com as músicas que ecoava na academia ficava mais baixo. A diferença fazia com que a mesma academia, se transformasse em uma academia distinta entre alguns horários. A quantidade de alunos, os barulhos e ruídos expelidos, e principalmente, os grupos do salão. Como eu sempre frequentei academias de musculação no turno da noite, todos os barulhos, ruídos, conversas, eram elementos já naturalizados na minha cabeça. Após a minha presença nos turnos da manhã e tarde, percebi como a mesma academia apresentavam dinâmicas totalmente diferentes.

A academia “OneFit” funcionava de segunda a sexta, das 06h00 às 23h00min. Aos sábados, funcionava das 09h00min às 16h00min, e alguns feriados¹³⁸, funcionavam das 09h00 as 13h00. Para compreender o universo social que orientavam as ações, as escolhas e as representações dos usuários, eu precisava me incluir no cotidiano da academia. Frequentar a academia em horários diferentes nos três turnos seria de suma importância para eu tentar compreender quem são as pessoas que habitam aquele espaço, como elas se relacionavam, quais as suas concepções de beleza corporal e a lógica de consumo nas relações ali presentes. Eu precisava ganhar a confiança, a empatia e a amizade, enfim, ser aceito pelos diferentes grupos – coisa que eu só conseguiria se fosse conhecido por todos os grupos que frequentam a academia, frequentando diferentes horários. Todos os usuários tinham ocupações profissionais ou estudantis fora à academia¹³⁹.

¹³⁸ Ao longo do trabalho de campo, os feriados do dia 25/12/2014 (Natal), 01/01/2015 (Ano Novo), a academia não abriu.

¹³⁹ Exceto os usuários aposentados. Os adolescentes frequentavam o colégio, ou já estavam em uma universidade. Por mais que os fisiculturistas frequentassem diariamente a academia, muitos trabalhavam em outras academias, e outros trabalham em outras atividades profissionais. Segundo os fisiculturistas

A priori, poderíamos supor que as atividades de musculação e as aulas coletivas eram escolhidas, em geral, a seu bel prazer, de acordo com as suas disponibilidades de horários, não estando sujeitas a controles e obrigações exteriores aos próprios indivíduos que as realizam. Através de conversas informais eu pude perceber como essas escolhas individuais seriam “controladas” de acordo com situações exteriores que afetavam diretamente as escolas dos usuários. Segundo relatou a usuária Paola: *“Eu sou muito tímida pra ficar fazendo agachamento na frente dos homens, eu tenho vergonha. Acabo inventando desculpa do tipo: eu não vou pra academia porque esse horário é cheio de gente [risos]”*. Segundo o fisiculturista Miguel: *“Vou à academia depois do almoço. Frequento no máximo até 17h30min. Depois das 18 horas a academia fica cheia de “frango”. Tenho que ficar revezando aparelho com gente que fica no celular, acaba me atrapalhando”*.

Depois de ter participado de três promoções de marketing no turno da noite, das 18h30min às 21h00, eu perguntei ao Ruy por que essas promoções não teriam nos horários da manhã e a tarde durante a semana. Segundo ele: *“As promoções só acontecem em momentos em que a academia está mais cheia, que é no turno da noite. Além disso, o pessoal do turno da noite confraterniza mais do que o pessoal dos outros horários”*¹⁴⁰. Durante o trabalho de campo, presenciei vários os eventos e as atividades comemorativas realizadas pela e na academia. Algumas datas já faziam parte do calendário oficial da academia como: dia dos pais, aniversários da academia mês, natal antecipado, foram algumas que participei.

Além dessa dinâmica entre os usuários durante a semana, quando eu fui para observar o primeiro turno da academia, que deveria ter início às 06h00min, a abertura da academia costumava atrasar algumas vezes, começando as atividades entre de 06h05min e 6h15min. Os encarregados de abrirem a academia eram sempre os professores ou os estagiários do turno da manhã. Esses atrasos que presenciei eram sempre motivos de reclamação por parte de alguns usuários que já ficavam esperando. Certa vez eu cheguei à academia 5h55min e já tinham dois clientes esperando-a abrir. Ao perguntar a recepcionista Renata sobre as reclamações dos usuários com os atrasos, ela disse: *“Tem gente que gosta de reclamar por qualquer coisa. Tem professor que*

que tive contato, o esporte só poderia tornar algo exclusivo e rentável caso tivessem conseguido um patrocínio de uma empresa de suplementos alimentares.

¹⁴⁰ Em outro momento, o Ruy me disse: *“Pra mim academia deixou de ser só de exercício físico, é momento de lazer, amizades. Em qualquer academia hoje, é assim. Por isso que a gente está com a promoção, traga um amigo e ganhe um mês grátis”*, disse-me.

trabalha até 23horas. Eles não tem compaixão, não? Eu nem ligo, entra por um ouvido e sai por outro”.

A aluna Edna, de 52 anos, uma das alunas que sempre frequentava a academia no horário de 6h00 as 7h00, demonstrava a sua insatisfação com o atraso da abertura da academia. Em um dos dias que fui pela manhã para acompanhar os tipos de clientes que frequentam esse horário, Edna estava na entrada do local mexendo a perna incessantemente, virou-se pra mim e disse balançando a cabeça negativamente: *“06h10min, brincadeira isso! Eu tenho horário”*. Por sua vez, os professores e as recepcionistas falavam que não se importavam em abrir pontualmente, já que só tinha *“um ou dois alunos”* e a maioria dos alunos só chegavam 06h30min ou 7h00 para o início das aulas coletivas.

Um fato curioso era quando se aproximava do horário de fechamento. Quando o relógio se aproximava das 22h30min, era nítido o olhar de coação por parte dos funcionários, para que os usuários restantes *“se adiantassem”* para irem embora da academia, para que eles pudessem fechar a academia mais cedo. Certa vez eu estava anotando tomando notas de campo e fazendo alguns exercícios de forma descompromissada. O professor do turno da noite, chamado Anderson, chegou e disse: *“Aí, Leandro. Não tem como você ir se adiantando, não? Só tem você aqui e já são 22h40min!”*. Para não criar qualquer problema de inimizade com os meus interlocutores, eu achei por bem ir embora naquele momento. O fato é que o horário oficioso era naturalizado pelos funcionários e usuários no cotidiano da academia. O usuário que não se importasse com isso e ficasse *“atrasando”*, seria alvo de comentários por alguns profissionais do horário noturno.

As Variações Sazonais

O meu planejamento inicial era fazer o trabalho de campo entre os meses de maio a dezembro de 2014. No final do mês de novembro, eu fui comunicar ao Ruy que encerraria o meu trabalho de campo para iniciar a escrita da redação. Contrariado, ele disse: *“Como assim, você vai encerrar o seu trabalho? Logo agora, no verão, nos meses que a academia fica lotada?”*. A partir desse diálogo vi a necessidade de prolongar o meu trabalho de campo até final de fevereiro de 2015.

Depois de muita negociação com o Ruy, ao final do trabalho de campo eu pude ter acesso aos dados¹⁴¹ quantitativos da academia desde a sua inauguração, em outubro de 2013. Esses dados seriam referentes ao número total de ingressantes a cada mês. Ao todo, 1264 pessoas havia se matriculado na academia ao longo de seu funcionamento. Desses matriculados, 702 (55.6 %) eram do sexo masculino e 562 (44.4%) eram do sexo feminino. A faixa etária dos indivíduos que possuíam dos 12 aos 18 anos¹⁴² correspondem a 91 jovens, dos 18 aos 30 anos representam 418 adultos, dos 30 aos 45 anos correspondem a 392 pessoas, dos 45 aos 60 anos correspondem 249 indivíduos, e as pessoas acima de 60 anos correspondem a 114 das pessoas.

Ao entrar na academia, em maio de 2014, eu era o número 928º do cadastro da matrícula. Ou seja, durante a minha estada para a realização do trabalho de campo, 336 pessoas entraram na academia. Ao analisar de acordo com as estações do ano, pude ver uma diferença referente à entrada do público consumidor na academia. Nos meses referentes à estação de outono¹⁴³, entraram 32 pessoas, no inverno¹⁴⁴ entraram somente 27 pessoas. Já nos meses referentes à estação da primavera, entraram 116 pessoas. Nos meses referentes à estação do verão, entraram 161 pessoas. Contabilizando o número de pessoas no salão da academia, pude observar que as taxas de evasão tendem aumentar nos meses referente ao outono e inverno, e tendem a diminuir nos meses referentes à primavera e ao verão. Dos 1264 pessoas cadastradas, somente 719 ainda estavam regulares durante o último mês da pesquisa, em fevereiro de 2015.

A partir dessa análise quantitativa, podemos avaliar uma questão qualitativa referente à sazonalidade no que refere à sociabilidade do público da academia. Assim como Mauss (2003) analisou a vida social dos esquimós a partir de uma dupla morfologia retratada em diferenças quantitativas em dois momentos do ano, em que existe um momento de apogeu e um momento de hipogeu, observei uma generalidade que se estende ao universo social da academia que não se mantém no mesmo nível nos diferentes momentos do ano, mas passa por fases sucessivas e regulares de intensidade crescente e decrescente, de repouso e de atividade, de dispêndio e de reparação (MAUSS, 2003). Em uma das conversas com Ruy sobre a intensidade do público na

¹⁴¹ Esses dados foram concedidos pelo Ruy depois de muita negociação. Ele só aceitou liberar os dados contendo informações somente a respeito da idade e o sexo do público matriculado. Qualquer informação de cunho pessoal (nome, endereço, profissão) foi vetada.

¹⁴² As séries organizadas pelos professores para o público dessa faixa etária enfatizava exercícios leves, com pouca carga e mais repetições. Segundo o Leonardo, hipertrofia muscular leve é indicada para adolescentes. Hipertrofia média ou avançada prejudica o crescimento da estatura nessa idade.

¹⁴³ Especificamente os meses de Março, Abril, Maio e início de Junho.

¹⁴⁴ Referente ao final de Junho, e os meses de Julho, Agosto e Setembro.

academia ele disse: “às vezes penso a academia é como se fosse uma sorveteria, só dá dinheiro no verão”.

Demais dados observáveis foram à desistência logo após o primeiro mês de muitos usuários, outros só entram e se preocupavam com o corpo na estação do verão, mais especificamente, até o final do carnaval do ano seguinte. Em uma de minhas conversas casuais com um usuário, chamado Henrique, ele disse: “*meu objetivo aqui na academia é projeto carnaval 2015. O carnaval tá chegando e só malho pra isso*”. Conversando com o professor Leonardo em meados de novembro, sobre a sazonalidade na academia, um usuário que estava refazendo a série com ele, chamado André, de 26 anos, interveio e disse: “*Fazer dieta e musculação namorando não tem sentido algum. Eu só entro na academia quando fico solteiro e penso logo no carnaval*”. Indaguei o motivo de tal afirmação, ele continuou: “*Namorando eu não preciso chamar atenção de outras mulheres, ok? Estando solteiro eu preciso [risos]! Já que eu não posso chamar atenção pelo dinheiro, tento chamar atenção sem camisa*”.

Bruna, de 21 anos, que ingressou na academia no mês de novembro, relatou preferir entrar na academia quando o verão se aproxima. Em nosso diálogo, ela disse: “*Prefiro malhar perto do verão para poder ir à praia*”. Retruquei falando: “*Mas você pode ir mesmo sem vir na academia!*”, ela respondeu: “*Não é a questão de ir, é pelo motivo de me sentir bem comigo para por um biquíni*”.

Ao conversar com o “body designer” Guto Negão sobre a rotatividade de alunos na “OneFit”, e nas outras academias que ele trabalha, ele falou: “*Leandro, Infelizmente treinar ainda é visto como um modismo e não como uma manutenção da saúde. Cerca de 60% dos meus alunos vão e não voltam, não há estabilidade*”, reclamou Guto.

Em várias situações, observei como a festa do carnaval¹⁴⁵, e a estação do verão eram mencionadas por homens e mulheres¹⁴⁶, geralmente solteiros, como uma motivação para continuar prosseguindo na atividade física de musculação e ginástica na academia. Assim como observado por Bourdieu (2006), a consciência incorporada do seu corpo “encamponizado” pelos homens solteiros e a estreita relação para a tendência de estes permanecerem solteiros, pude constatar como a busca por tipos corpóreos, com modelos variados de desenvolvimento musculares, e baixo percentual de gordura, entre

¹⁴⁵ Durante o trabalho de campo, ouvi muitas vezes a expressão “projeto carnaval” para a motivação de todo o esforço e empenho nas atividades físicas meses anteriores.

¹⁴⁶ Outros

homens¹⁴⁷ e mulheres¹⁴⁸, gera uma boa consciência que o indivíduo tem do seu corpo e o leva a adotar uma atitude inclusiva entre os sexos no compartilhamento das emoções.

Portanto, pude presenciar como o do corpo hipertrofiado (em diferentes níveis) e com baixo percentual¹⁴⁹ de gordura corporal cultivado na academia “OneFit” era um elemento de extrema importância para os usuários desse campo¹⁵⁰, na obtenção de prestígio social, seja no sistema de trocas afetivas no período do carnaval quanto nas suas relações cotidianas.

A Vestimenta Fitness

Quando eu iniciei o trabalho de campo, eu fui a academia “OneFit” com uma indumentária que estava habituado a ir. Usava roupas antigas de algodão, que eu não usava mais em convívio social, exceto para fazer exercícios. Para mim, era impensável ter que comprar uma roupa nova e específica só para a prática de exercício físico. Até que na terceira semana de trabalho de campo, o estagiário Diogo veio até mim e disse: “*Leandrão, vir pra academia com roupa de pijama não dá, ne?*”. A partir desse momento eu vi como a minha vestimenta localizava a minha posição na “OneFit”. Três meses após essa conversa com o estagiário Diogo, conversei com uma cliente, chamada Marcela, sobre as vestimentas de alguns usuários: “*Tem homem que pega qualquer roupa e vem malhar. Pior são aqueles que vem com abadá de festa de axé*”. Apesar de nunca ter ido de abada, confesso que me senti incluído nesse julgamento, por ter usado roupas antigas durante as primeiras semanas de trabalho de campo.

Em meados de Outubro, perguntei ao Ruy o que seria feito nos espaços vagos ao lado do portão da entrada. Ele me revelou que a intenção era alugar o espaço para abrigar uma loja de suplementos alimentares e, no outro espaço, abrir uma loja para a venda de roupas e artigos “fitness” só para mulheres. Segundo ele, seria uma loja voltada para o gênero feminino, pois os homens, em geral, não se importavam com as

¹⁴⁷ A maioria dos homens em estado celibatário diziam que a região do abdômen, braços, ombros e peitoral, eram as partes do corpo que mais tinham prazer ao exercitar-se.

¹⁴⁸ Segundo as mulheres solteiras, os músculos da região do glúteo, pernas, eram as regiões que mais gostavam de exercitar. Diferentemente dos homens, as mulheres da academia “OneFit” frequentavam as aulas coletivas e tinham uma preocupação maior com as “malditas” gorduras localizadas, segundo classificou a modelo fitness Aryanne.

¹⁴⁹ Esse ideal de gordura corporal variava entre os grupos da academia. O objetivo de gordura corporal, dependendo de cada grupo, poderia variar entre 3% a 15%.

¹⁵⁰ Refiro-me ao conceito de campo proposto por Pierre Bourdieu (2008) como um local empírico de socialização no qual há um espaço simbólico em que as lutas dos agentes determinam, validam e legitimam representações sociais.

vestimentas e não comprariam artigos voltados para o uso cotidiano¹⁵¹ na academia. De fato, as mulheres de variados grupos apresentavam uma preocupação maior que os homens. Os artigos que eu pude anotar são: calças legging, saias-short, tapa bumbum¹⁵², top, camisetas, meias, polainas, luvas, e os tênis são algumas das peças desejadas. Ao perguntar ao Ruy se a equipe da coordenação fazia alguma restrição à roupa usada pelos clientes, ele disse que os professores reprimem somente os usuários que tiverem fazendo exercícios usando calça jeans, ou calçando chinelos ou estiver descalço, ou sem blusa.

Segundo os profissionais da educação física, o tipo de vestimenta deveria ser leve para absorverem o suor e proporcionam conforto e mobilidade. Os tecidos mais indicados para a academia seriam de material de algodão, lycra, poliéster, pois, além de serem leves, absorveriam a transpiração e seriam confortáveis. Tecidos sintéticos não deveriam ser utilizados para a prática dos exercícios físicos, pois o suor não seria absorvido, podendo gerar até um odor desagradável. Segundo os profissionais, a roupa deveria obedecer a padrões técnicos e utilitários, pois auxiliam o aumento da performance.

Contudo, conforme destacou Sahlins (1979), a vestimenta nunca pode ser enquadrada em qualquer agrupamento humano por esquemas racionais e objetivos. Os seres humanos produzem objetos para sujeitos sociais específicos, no processo de reprodução de sujeitos por objetos sociais. A “utilidade” técnica não é uma qualidade em si objeto, mas uma significação das qualidades objetivas. Há, no tipo de vestimenta do grupo mais ascético, vários níveis de produção semântica¹⁵³. A vestimenta seria como uma manifestação, a partir da combinação específica de partes de roupas e em contraste com outras vestimentas de outros grupos.

O vestir era um elemento importante na atribuição de juízos entre os usuários sobre si mesmos e de uns sobre os outros no ambiente da academia, estabelecendo uma diferenciação de tipos de usuários que tem no vestir um item de demarcação simbólica.

¹⁵¹ Essa visão se mostrou equivocada por sua generalidade. Os homens do grupo ascético (fisculturistas profissionais e amadores) apresentavam uma preocupação bastante acentuada relacionada à vestimenta usada na academia. Os homens usavam um tênis cano longo característico, calças leggin que acreditam que tem seu desempenho melhorado.

¹⁵² Acessório bastante comum parecido com um casaco. Ao perguntar a estagiária Bianca sobre achar estranho um casaco pequeno amarrado na cintura, ela disse: “*Que casaco o que? Aquilo é um tapa bumbum. Pras mulheres não ficam pagando bundinha na academia*”. “Pagar” bumbum seria deixá-los a mostra.

¹⁵³ Os homens do grupo ascético usavam camisetas com as inscrições de super-heróis, ou com frases específicas, como: “No Pain, No Gain”; “Vamos ficar grande, Porra”; “No frango”; “Monstro”.

Pude ver como determinados tipos de vestimentas estão associados aos cinco grupos nesse espaço social. A roupa, por exemplo, não possuiria apenas uma função técnica de proteger o corpo durante o exercício, ela possui também conteria um bem uma função estética e de comunicação da posição de cada usuário na academia. A vestimenta operava como um símbolo de distinção social (BOURDIEU, 2008) para determinados grupos. Portanto, a moda “fitness” relaciona-se com os sistemas de valores, as dimensões de cada realidade social, que se expressa na busca pela singularidade de cada indivíduo que é, ao mesmo tempo, o pertencimento a uma tendência coletiva. Usar uma determinada roupa de ginástica para esses grupos comunicava a posse de um determinado corpo, por isso, a importância dada ao vestuário é peculiar a cada grupo.

As Categorias Nativas

A partir da sua formação enquanto uma disciplina científica no final do século XIX, a antropologia foi marcada pelos exames de categorias estranhas ao pensamento dos pesquisadores¹⁵⁴. Ao erigir conceitualmente seus objetos, a teoria antropológica deparou-se com as chamadas categorias nativas, onde as análises dos antropólogos deveriam resultar de um processo de articulação entre modelos antropológicos e modelos nativos. Grande parte dessas categorias construíram-se os grandes assuntos e modelos analíticos da antropologia social que, de certo modo, definiu passou a ser caracterizada também como o estudo das categorias do entendimento humano, na medida em reconhece nestas categorias uma função essencial na vida social de qualquer grupo estudado.

Levi-Strauss (1976) explicou que o objetivo da classificação não seria a partir de uma determinada necessidade prática, mas uma necessidade intelectual para criarmos uma ordenação de mundo. E somente após essa coleta de dados pelos pesquisadores, poderíamos traçar um perfil do grupo estudado. Essas categorias analisadas são elementos lógicos de uma produção coletiva manifestada dentro de cada sistema de classificações individuais.

Na medida em que se expõem essas categorias, a teoria antropológica permitiria um diálogo com o chamado “ponto de vista nativo” (GEERTZ, 1997) em relação aos temas pesquisados. Geertz (1997) acredita que o antropólogo deve descobrir os significados atribuídos pelos nativos as suas práticas e representações. Tarefa esta

¹⁵⁴ Um dos exemplos clássicos são: mana, kula, potlatch, etc.

dificultada pelo fator de o etnógrafo só captar parcialmente o que os outros percebem, por isso deve haver uma constante busca de entendimento das categorias nativas e uma articulação com os conceitos criados cientificamente.

Entretanto, apesar de ser a partir destes “pontos de vista nativos” que busco construir minhas interpretações acerca dos grupos da academia “OneFit”, penso como estas categorias nativas aos quais tive acesso não são estáveis e homogêneas, e foram construídas a partir de algumas interações entre eu e alguns grupos específicos no interior da academia, em contextos bem específicos. Como aspirante antropólogo, suponho que eu não interpretei as categorias nativas, mas interpreto-as a partir de alguns contextos etnográficos específicos por que concebo os dados como construções realizadas em interações contextuais. Ao conviver com os usuários da academia “OneFit”, observei um conjunto de sistemas classificatórios que ordenavam a relação entre usuários a seus respectivos grupos durante o rito da musculação.

“Quem malha, não treina. Quem treina, não malha”

Em Outubro, ao encontrar com o Diogo no salão da academia, ele pediu para eu escutar uma música que ele estava escutando para motivá-lo¹⁵⁵ no “treino”. Dizia o trecho da música: *“Quer ficar grandão? quer crescer? Os frangos se assustam”*¹⁵⁶. A partir de então comecei a anotar em meu diário de campo as palavras proferidas pelos atores presentes que representavam o modo de pensar, sentir e ver dos públicos presentes no interior da “OneFit”. Não obstante, eu sabia da necessidade de não identificar, apenas, cada elemento, e sim conhecer o papel que os grupos lhes atribuem dentro de cada sistema de significações (LEVI-STRAUSS, 1976).

Na “OneFit”, tinha quem pensasse que os termos “treinar” e “malhar” fossem sinônimos¹⁵⁷. E quando você faz um acaba, conseqüentemente, fazendo o outro. Para o professor Leonardo¹⁵⁸, também não haveria diferença. Conversando com ele sobre a disciplina rígida dos usuários ascéticos que diziam “treinar”, ele disse: *“Esses caras são doentes. Isso não é vida. Nem dá bola pra eles”*.

¹⁵⁵ Sobre a relação entre musculação e a música, Diogo disse: *“me sinto mais forte escutando essa música”*.

¹⁵⁶ Trecho da música *“Quer ficar grandão?”*, do rapper brasileiro B-dynamizatzte

¹⁵⁷ Quando eu entrei na “OneFit” pensava se tratar de palavras sinônimas.

¹⁵⁸ Também para os grupos sazonais, neófitos, reabilitadores/lesionados, e assim como o público recreativo.

Contudo, ao conviver com os provisionados¹⁵⁹, o termo “malhar”, se aplicado à atividade física, daria uma conotação de lazer, feito sem compromisso, sem hora certa para chegar e sair. Segundo Guto Negão: *“Quem malha, não treina. Quem treina, não malha”*. Segundo explicou-me, quem “malha”, encararia a musculação *“como uma pelada de futebol com os amigos, sem o menor sentimento de remorso caso vá mal”*. Se para o Leonardo, é somente uma mudança de termos sem qualquer implicação prática, observei como essas terminologias acarretavam uma mudança de postura e de atitude por parte de quem fala. Para o provisionado Marcelão, o termo “treinar” seria para quem tem objetivos. Segundo ele: *“Quem treina tem prioridade, tem metas a atingir, sabe da importância de cada treino. Sabe que terá de abrir mão de certas regalias para atingir seus objetivos, terá de abrir mão de muita coisa em busca de suas metas”*. Segundo uma fala de Guto Negão: *“treinar é no pain, no gain¹⁶⁰”*.

Paulão, que também era provisionado, disse: *“Muitos vem pra academia sem foco, outros vem com uma “obrigação” por estarem pagando a mensalidade, por que está na moda fazer exercícios. No geral, a maioria das pessoas dessa academia tem um envolvimento superficial com a musculação. Musculação não é verão, não é praia, não é carnaval”*. Para o fisiculturista Miguel: *“Treinar envolve algo estruturado, que tem início, meio e fim. Não pode ficar no celular. Quem treina de verdade não se deixa influenciar por modismos que virou academia de musculação, onde todo mundo quer no verão”*. Ao perguntar Guto Negão, o que eu deveria fazer para “treinar”, ao invés de “malhar”, ele me fez algumas perguntas: *“Quantas vezes por semana você treina? Sua alimentação e seu descanso tem relação com seu treino? Você ingere bebidas alcoólicas sem nenhum pudor? Se responder sim, você é um malhador [risos]. Mas falando sério, quem treina de verdade aqui na academia, tem um compromisso com a hipertrofia”*.

Portanto, os termos “malhar” e “treinar” são entendidos de maneira diferenciada, de acordo com cada grupo localizado no espaço da academia. Falar “malhar”, ao invés de “treinar”, implica uma questão central, ou seja, a moral de cada usuário acerca do objetivo a ser perseguido através de um ritual¹⁶¹ da hipertrofia. Segundo Guto Negão, ao falar sobre os termos “malhar” ou “treinar”, ele disse: *“É nessas duas palavras que separamos o joio do trigo”*. Ou seja, é o momento em que podemos demarcar a posição

¹⁵⁹ Assim como os seus clientes, que chamo de grupo ascético.

¹⁶⁰ A tradução seria “sem dor, sem ganho”. Ver capítulo III.

¹⁶¹ Ver capítulo III.

de cada usuário no interior da “OneFit”. A ação envolvendo sacrifício a partir do treino produziria um duplo efeito: um sobre o tipo treinamento, outro, sobre a pessoa moral (MAUSS, HUBERT, 2013).

Você que “crescer”, ficar “grande”, “rasgar”?

Qualquer cliente que ingressasse na “OneFit” teria que responder a uma pergunta: “Qual é o seu objetivo?”. Entre os usuários, os profissionais, todos respondiam esse questionamento no momento do ingresso, da avaliação, da formulação da série. Ao conversar com o usuário Victor, de 21 anos, sobre seus objetivos na academia, ele disse: “*Lek*¹⁶², eu quero secar. Depois que eu secar, eu quero crescer. Depois que eu ficar grande, eu quero rasgar”. Confesso que fiquei perplexo depois de escutar essa frase. Fiquei pensando que a palavra “crescer” se referia um crescimento referente à altura. No entanto, algo pouco comum para alguém já na fase adulta buscar ganhar alguns centímetros fazendo musculação. Por um instante eu fiquei pensativo sobre o significado dos termos “secar”, “crescer”, “grande”, e “rasgar”.

Ao conversar com o Leonardo sobre essas expressões, ele disse: “*Secar não é você pegar uma toalha pra se secar [risos]. Secar é baixar o percentual de gordura*”. Apesar do termo “secar” envolver perda de peso, Leandro me explicou que não envolve qualquer tipo de emagrecimento. Segundo ele: “*O ideal é você secar sem perder massa magra*¹⁶³. Ou “engordar” ganhando massa magra, mas perdendo gordura”, disse-me. Leonardo disse que a preocupação com o peso na balança “*não adianta nada*”. Pois quem emagrece perdendo massa magra junto com gordura corporal, não estaria perdendo peso de forma saudável. A pessoa poderia ficar visualmente saudável por uma representação social positiva em relação à magreza.

O termo “crescer” já envolveria o ganho de massa muscular em determinadas partes do corpo e, não, como havia pensando, em relação à estatura do Victor. Segundo Leonardo, ficar “grande”¹⁶⁴ é possuir características físicas a partir de uma musculatura avantajada, como no caso dos fisiculturistas. No caso dos homens, muitos deles são chamados de “monstros”¹⁶⁵. No caso das mulheres, quando apresentam a musculatura

¹⁶² Abreviação do termo moleque.

¹⁶³ A massa muscular.

¹⁶⁴ Diogo disse que um dos motivos que ele começou a fazer musculação aos 16 anos, foi que não gostaria de se sentir “pequeno”. Ele queria se sentir “grande”.

¹⁶⁵ Geralmente são pessoas com um volume muscular acentuado. Miguel disse que seu envolvimento com a musculação começou por querer ficar com o corpo igual ao do Arnold Schwarzenegger, e do

dos membros inferiores mais volumosas, são denominadas como “cavalas”¹⁶⁶. Ao perguntar sobre o termo “rasgar” para o Diogo, ele disse: “*Rasgar é pra quem quer ficar com a musculatura toda definida, marcada*”.

Haraway (1991) argumenta que o cyborgue – uma fusão de animal e máquina – joga para a lata do lixo as grandes oposições entre natureza e cultura, “self” e mundo, que atravessam grande parte de nosso pensamento. A concepção desses corpos através da correlação aos personagens fictícios envolvendo super-poderes construídos através dos “treinos”, esses corpos carregam simbologias de componentes que não são considerados unicamente humanos. É uma ruptura de fronteiras rígidas e a criação de um ser híbrido que mistura o orgânico com o não orgânico. O que é natural e o que não é se misturam, como se peças criadas fossem adaptadas a um ser constituindo um cyborgue (HARAWAY, 1991).

Matando o “frango” de academia

Era um sábado, dia 8 de novembro de 2014, quando cheguei à “OneFit” para acompanhar o treinamento da “musa fitness”¹⁶⁷ com o seu “body designer”. Assim que cheguei ao salão da academia avistei o Leonardo, andei até a sua direção para cumprimentá-lo. “*Fala, Leonardo. Beleza?*”, disse a ele. “*Certinho e contigo? Já viu o que aqueles palhaços estão fazendo?*”¹⁶⁸, referindo-se ao grupo dos provisionados. Não estava entendendo o que Leonardo dizia, afinal não tinha observado nada de anormal. “*O que aconteceu, Leonardo? Não to entendendo?*”, disse-o procurando saber o motivo dele ter falado daquela maneira. Nesse momento, Leonardo apontou para o final do salão e disse: “*Olha lá! “Eles trouxeram um “frango” de plástico pra ficarem tirando fotos*”. Em um primeiro momento acabei achando graça da situação inusitada, mas significativo do ponto de vista antropológico.

Caminhei até o balcão, peguei a minha série e fui começar a fazê-la. Aproveitei para fazer os exercícios perto da onde estava sendo realizada a sessão de fotos. Ao me aproximar e ficar observando a cena cumprimentei o Guto Negão, o Pedrão e o fisiculturista Miguel, os mais entusiasmados com as sessões de fotos. “*O que vocês estão fazendo?*”, perguntei ao Miguel. “*Estamos matando o frango [risos]!*”, disse-me

personagem do filme Hulk. Essa associação fazia com que os provisionados se considerassem “monstros”, uns acabavam chamavam a “OneFit” como a “fábrica de monstro”.

¹⁶⁶ As mulheres fisiculturistas não são classificadas como “cavalas” por terem os membros superiores tão desenvolvidos quanto os inferiores. Geralmente são associadas ao gênero masculino.

¹⁶⁷ O termo musa foi cunhado pelo Leonardo em um de nossos diálogos. É utilizado para se referir pessoas reconhecidas a partir de redes sociais pela beleza física.

gargalhando. Ao terminar um exercício no salão de musculação, o provisionado Pedrão disse: *“Leandro, tá treinando ou tá fazendo fisioterapia?[risos]. Aumenta isso! Tá muito leve isso aí”*, respondi que meu treinamento de hipertrofia moderada e, por isso, o meu tipo de exercício não seria pesado como o dele. Pedrão continuou: *“Ai, ai, ai. Quem nasce frango, morre frango”*, disse-me rindo. Ao acabar de fazer o exercício, perguntei ao Guto: *“Mas quem é frango aqui na academia?”*. *“Você! [risos]. Estou brincando contigo, cara”*, disse-me em um tom de brincadeira, mas era nítido o fundo de verdade na sua declaração.

No cotidiano da academia era comum escutar essa categoria de acusação chamada “frango”. Entre os usuários masculinos do grupo sazonal ou recreativo. Após observar essa categoria antes de presenciar essa sessão de fotos, perguntei ao meu principal informante, Leonardo, quem seriam os “frangos” da academia. Segundo o ponto de vista dele, “frango” seriam os indivíduos com pouca ou nenhuma massa muscular. Pensei, inicialmente, que eram os neófitos, recém-ingressantes na “OneFit”, pessoas que não detinham um corpo hipertrofiado nenhum conhecimento técnico, muito menos o sistema de classificações dentro daquele universo social.

No entanto, ao final das sessões de fotos, fui conversar informalmente Guto Negão, perguntando se eram os novatos, os mais fracos da academia, que seriam os “frangos”. Ele disse: *“Leandro, ser frango não tem nada a ver com o tamanho do corpo. Todos nós começamos do zero um dia. Não desmerecemos aqueles que estão começando a treinar. Ser frango tem a ver com a mente da pessoa que vem pra academia”*. Escutando a nossa conversa, Marcelão opinou: *“Se pensar como um frango serás um frango [risos]!”*. *“Como assim?”*, disse a eles sem entender o que realmente eles estavam querendo dizer. Guto Negão falou: *“Tem frango aqui que possuem apenas o bíceps grande, costas mais largas, e mais nada”*. Marcelão chegou perto da onde conversávamos dizendo: *“Sabe aquela pessoa que é grande em cima, mas aí quando você se depara com aquelas “perninhas de sabiá”, que mal servem pra dar sustento ao corpo. Cara que nunca treinou perna, sabe esse? Então, esse é o frango de academia[risos]”*¹⁶⁸.

Quando eles me disseram isso, do usuário chamado Fábio. Ao observá-lo pegando a sua série no balcão dos professores, ele disse: *“Porra, que saco. Hoje é dia de perna. Odeio malhar perna”*. Ao perguntar sobre o Fábio para o Pedrão, ele disse:

¹⁶⁸ O público que classifico como: recreativo e sazonal apresentavam essas características corporais.

“Esse aí é frango demais! Vem aqui só pra fazer supino, puxar umas barras e falar no celular pra atrapalhar o treino de quem quer”. Após prosseguir com a entrevista informal, Pedrão disse-me mais sobre os “frangos” da academia, ele pareceu seguir o pensamento dos seus amigos da academia. Ele disse: *“Os frangos são pessoas que vão à academia por modismo, no verão. Quem tem mania de encher o aparelho de carga¹⁶⁹ e fazem tudo errado. Roubam¹⁷⁰ a série achando que vão crescer [risos]”*.

Toda essa situação de “matar” o frango me fez pensar na literatura antropológica sobre os sistemas de classificações. A classificação de quem era o “frango” não era simplesmente uma criatividade espontâneo de alguns indivíduos da academia, mas era uma elaboração na qual entravam todos os tipos de elementos. Chamar o outro usuário da academia de “frango” não seria apenas para instituir determinado segmento do grupo ascético, mas sim, ordenar os grupos da academia segundo relações, pois toda classificação pressupõe uma organização hierárquica. Os elementos classificatórios que tive contato durante o trabalho de campo atuavam na ordenação de mundo para o grupo ascético, tendo em vista que um sistema classificatório compõe-se de noções hierarquizadas e relacionadas entre si. Contudo, nenhuma classificação seria um ato isolado, ou seja, de uma ligação de um signo linguístico a objeto de plástico. Elas estavam relacionadas com os clientes da academia, pois as classificações das coisas produziam a classificações dos seres humanos naquele espaço social (DURKHEIM e MAUSS, 2009).

Esse processo de categorização de quem seria o “frango” na academia, reproduziria a classificação hierárquica grupos sociais na “OneFit”. Isso tem uma consequência direta no que diz respeito ao pertencimento de cada indivíduo e, conseqüentemente, a construção hierárquica dos grupos e dos corpos formados no universo social da academia. Esse processo de categorização tem uma consequência direta nos grupos às quais os indivíduos se identificam e no tipo corporal construído por eles. “Matar” um frango de plástico mostrou-me como o espaço social da academia se configurava como um lugar de pertencimento de variados grupos. Esse ato de “matar o frango” caracterizaria o processo classificatório de integração de determinados indivíduos ao grupo pertencente. A lógica dessa classificação permite a descoberta de

¹⁶⁹ Em relação entre esse grupo, há uma preocupação com a carga utilizada nos exercícios. A carga máxima levantada parecia ser um elemento a qual conferiria legitimidade a cada personagem do grupo ascético. que compõem o ambiente da academia.

¹⁷⁰ Pessoas que trapaceiam na execução da série. Ao invés de fazerem o número de repetições indicadas, fazem menos repetições, ou encurtam o movimento para terem mais facilidade na execução.

certas particularidades rituais que são comuns para vários grupos, a despeito de sua diferença linguística e do próprio distanciamento geográfico (LEVI-STRAUSS, 1976).

A construção hierárquica dos corpos presente na “OneFit” só poderia ser concebido a partir de uma forma relacional. Ou seja, a relação que existe entre a forma de um determinado de corpo, característico da identidade grupal, causaria a distinção e oposição a outros corpos localizados no interior da academia. Segundo Louis Dumont (1997), a hierarquia não seria uma cadeia de ordens superpostas, mas sim, uma relação a qual se pode chamar sucintamente de englobamento do contrário. Portanto, ao pensar sobre os grupos que compõe a academia, considero que a formulação hierárquica dos corpos deva ser pensada em sua forma relacional do englobante e englobado, proposta pelo antropólogo francês Louis Dumont (1997), sendo indispensável para entendermos a legitimação dos grupos e, conseqüentemente, dos corpos na “OneFit”.



Imagem 4: O ex-fisiculturista Montanha e o provisionado Guto Negão esganando o “frango” da academia. (Por Leandro Machado, 08/11/2014)



Imagem 5: Os provisionados fisiculturistas Robson e Miguel matando o “frango” de academia. (Por Leandro Machado, 08/11/2014).



Imagem 6: Da esquerda para a direita: Guto Negão, Neto, Robson, Miguel e Paulão. (Por Leandro Machado, 06/09/2014).

A musa fitness e o seu body designer

No primeiro sábado do mês de Junho, cheguei à academia por volta das 11 horas da manhã. Como o de costume, cumprimentei os professores e algumas pessoas que me eram familiares e em direção ao balcão pegar a ficha de exercícios para iniciar o rito da musculação. Depois de concluir o meu breve alongamento, fui fazer o exercício de remada alta. Quando estava prestes a encerrar o meu primeiro exercício, Leonardo veio até mim e disse: “*Já viu quem tá aí?*”. Respondi negativamente com a cabeça e ele continuou: “*Aryanne¹⁷¹ e o personal dela, o provisionado Guto Negão*”. Olhei com uma cara de espanto, sem saber de quem se tratava. Leonardo disse: “*Porra, a mulher do cantor Esbelto¹⁷². Ela é musa fitness do instagram, tem mais de 2 milhões de seguidores*”.

Nesse momento lembrei-me que conhecia a celebridade por fotos de algumas mídias sociais e por ser casada com o cantor Esbelto. Perguntei ao Leonardo se Aryanne era cliente da academia, ele disse que ela só aparecia na “OneFit” aos sábados. Disse a ele: “*Estranho ela vir só aos sábados. Ela ganha pra malhar aqui?*”, perguntei a ele. Leonardo respondeu: “*Não sei. É segredo de estado*”, referindo à direção da academia.

¹⁷¹ Nome fictício para a modelo fitness.

¹⁷² Nome fictício do cantor.

Aryanne Feitosa é natural de Campo Grande, Mato Grosso do Sul, tem 32 anos, além de ser conhecida por ser a esposa do cantor Esbelto, ela chama a atenção pela sua forma física. Detentora de um corpo de 1.74m de altura, 72 kg, 6% de gordura corporal¹⁷³, 98 cm de busto¹⁷⁴, 68 cm de cintura, e reconhecida pelos seus 106 cm de quadril (bumbum)¹⁷⁵. Veio com 16 anos para a cidade do Rio de Janeiro com o sonho de fazer o curso de direito na UFRJ. Recém-chegada a cidade passou a trabalhar em um hostel em troca de moradia para poder cursar o 1º período da faculdade. Aos dezessete anos recebeu um convite para trabalhar como dançarina em um grupo de “axé music”, tendo participado durante oito anos.

Atualmente, ao contrário do que muitos usuários supunham, a academia para a musa fitness não seria o local de seu “*hobbie*” favorito, como era para grande parte dos clientes da “OneFit”, principalmente para o grupo dos recreativos. Era o seu local de trabalho¹⁷⁶. Além das academias, ela trabalhava em eventos promocionais como modelo fitness¹⁷⁷, modelo fotográfica¹⁷⁸ para marcas de roupa, cosméticos e marcas de suplementos alimentares. No carnaval carioca e paulista, foi rainha de bateria de diversas escolas de samba.

Segundo Diogo, no mês de Abril, ele percebeu que ela havia feito “figuração”¹⁷⁹ na academia em determinadas situações, disse que devia estar fingindo que estava treinando por que ela teria que “bater o ponto”¹⁸⁰. Ao perguntar ao Ruy, se a modelo fitness recebia para treinar aos sábados na academia, ele disse: “*Claro que não. Ela treina aqui por que um dos sócios conhece o personal dela, o Guto Negão. E eles gostam da qualidade da OneFit*”, disse-me o diretor da academia. Aryanne e seu personal sempre negaram qualquer relação monetária para a presença dela na academia.

Ao conversar com outros usuários sobre o que eles pensavam sobre as formas corporais a partir do estilo de vida fitness da musa, uma coisa era certa, havia muitas

¹⁷³ Devido a esse percentual de gordura, a musa fitness relatou em uma entrevista para um canal de televisão que ela não menstruaria por causa de seu percentual impedir a produção hormonal.

¹⁷⁴ Em uma entrevista para um canal de TV, ela relatou que tem 450 ml de silicone em cada seio.

¹⁷⁵ A forma da musa fitness dividia muitas opiniões. Para alguns, era o ideal a ser perseguido. Para outros, uma aberração a ser repelida.

¹⁷⁶ Além da modelo fitness, os fisiculturistas concebiam a academia algo similar. Com possibilidade de ganho financeiro em alguma competição pelo Brasil, ou pelo mundo.

¹⁷⁷ Similar ao que é popularmente conhecido como garota propaganda.

¹⁷⁸ Ela já posou nua para duas revistas de circulação nacional.

¹⁷⁹ Fingindo que estava treinando

¹⁸⁰ “Bater ponto” seria tirar se exercitando para botar em sua mídia social com o endereço e nome da academia.

divergências¹⁸¹ e convergências¹⁸² em suas críticas de julgamento (BOURDIEU, 2008). Ao conversar com Carmen (41 anos)¹⁸³, sobre o se achava o corpo da musa fitness bonito, ela disse: “*Eu não. Acho exagerado. Apesar daquela bunda, parece um homem*”. Fernanda (23 anos), disse: “*Parece um travesti. Ela era tão bonita quando era mais natural*”. Ao conversar com Patrícia, uma das clientes do Guto Negão, sobre o corpo de Aryanne, ela falou: “*Acho perfeito o corpo dela. Quem dera eu conseguir chegar nesse nível. Mas eu sou um pouco relapsa com treinamento e alimentação*”. Ao conversar com Danielly, que também tinha um comportamento metódico e regrado, ela disse: “*Eu prefiro um corpo mais sequinho, sem muito volume. Mas eu não acho feio o corpo da Ary, não!*”, disse-me. Segundo Amanda, outra modelo fitness, treinada pelo personal trainer Gustavo: “*Eu acho exagerado, acho feio quando fica muito volumoso. Não acho natural. Mesmo pra quem treina tipo eu, a bunda dela é surreal*”, disse-me a modelo fitness¹⁸⁴.

Segundo o Diogo, ao ser perguntado sobre o corpo da modelo fitness, ele disse: “*Ela é muito gostosa. Meu sonho é comer uma mulher dessas*”. Ao perguntar o fisiculturista Miguel o que ele pensava sobre o corpo da musa, ele disse: “*Ela é maravilhosa. Tem total condição de competir com a gente (fisiculturistas). Só crescer um pouco mais de braço e ombros*”¹⁸⁵. A estagiária Bianca, ao criticar o corpo da musa Aryanne, “*Não duvido dela aplicar gel no bumbum. Muito artificial o corpo dela*”. Aryanne dizia ser muito bem resolvida em relação às críticas negativas¹⁸⁶ e realizada com o corpo que possui.

Percebe-se que, ao analisar a estética corporal da musa fitness, a construção de suas identidades está além do simples fato de buscar uma forma física específica. Apesar da questão deste trabalho não ser a questão de gênero, não há como não atentarmos para a construção de valores que perpassam a noção de beleza feminina,

¹⁸¹ Divergência ao tomarmos os posicionamento em suas formas individualizadas.

¹⁸² Convergente se analisadas de forma relacional a cada grupo que compunha a academia.

¹⁸³ Carmen frequentava a academia desde a sua inauguração. Disse preferir fazer as aulas coletivas ao invés das séries de musculação. Fazia 2 vezes de musculação e 3 aulas coletivas durante a semana.

¹⁸⁴ Segundo a modelo fitness Amanda, que possui um corpo com percentual de gordura de 9%, apresenta definição muscular sem muito volume. Dentro do grupo ascético, existiam concepções diferentes sobre um ideal de corpo, principalmente entre as modelos fitness. Elas disputavam a legitimidade do seu corpo através de uma luta concorrencial. No caso da Amanda, o seu era tido como “natural”.

¹⁸⁵ O estilo de vida regrado da musa fitness era algo que causava admiração em Miguel.

¹⁸⁶ Em uma de suas entrevistas para uma mídia interativa sobre as pessoas que julgava a sua forma física como se não fosse característico de uma mulher, Aryanne disse: “*Acho que tem gosto pra tudo. Tem homem que gosta de mulher magrinha, gordinha, sarada. O que importa é eu ser feliz com o meu corpo e ser saudável. A feminilidade está na alma da mulher, na forma como vemos o mundo como encaremos e superamos nossos desafios. Muito mais do que uma forma física. Ser feminina não é ser fraca, pelo contrário. É aquela mulher que é mãe, mulher, esposa, batalhadora*”, finalizou a musa.

detentores de uma identidade de gênero que as tornam distintas e quais valores compõem esta feminilidade e como é construída essa identidade.

Com disse Haraway (2009), não existe nada no fato de ser “mulher” que naturalmente una as mulheres e existe tal situação de “ser” mulher. Trata-se, ela própria, de uma categoria altamente complexa, construída por meio de discursos sexuais e de outras práticas sociais questionáveis. A consciência de gênero seria uma conquista imposta pela experiência histórica das realidades sociais contraditórias. O mito do cyborgue significa fronteiras transgredidas, potentes fusões e perigosas possibilidades. Quando as pessoas descrevem algo como sendo “natural”, elas estão dizendo que não teria como mudá-lo.

Sempre que algum usuário terminava de julgar o corpo da musa, sempre justificavam na forma de um relativismo individualizante: “*gosto não se discute*”. Contudo, essa concepção de que o gosto deve ser encarado como uma preferência imperiosa da nossa subjetividade já desacreditada. Acredito que a “boa forma” na academia, assim como os conceitos de conceito de “saúde” (ou saudável), carregava um vasto sistema de representações e significados de acordo com o pertencimento de cada indivíduo aos grupos existentes na “OneFit”.

Penso que a teoria social do gosto, exposta por Pierre Bourdieu (1983,2008), serviria para explicar a formulação dos gostos pelos tipos de corpos concebidos como um corpo “bonito” dentro da “OneFit”. A sua análise do gosto passa pelo processo de sua desnaturalização¹⁸⁷, e perpassa pelo eixo principal de sua teoria da prática, o habitus, como um processo interiorização da exterioridade e, da exteriorização da interioridade. O gosto, e as práticas de cada um de nós seriam resultados a partir de determinadas condições específicas de socialização. É na história das experiências de vida dos grupos e dos indivíduos que podemos compreender as concepções simbólicas como resultados de condições materiais e simbólicas acumuladas no percurso de nossa trajetória (BOURDIEU, 1983, 2008).

A manifestação do gosto pelos ideais das formas corporais dos usuários da academia localizá-los-ia através das práticas do consumo¹⁸⁸, estilos de vida, crenças, ideais, hábitos cotidianos, ou seja, a ação realizada por um indivíduo estaria relacionada

¹⁸⁷ Segundo Pierre Bourdieu (1983), o gosto não advém do “sentir”, portanto, de causas naturais. Ele é um processo construído através da educação por meio da socialização de qualquer indivíduo.

¹⁸⁸ Tipo de tipo de exercício, “personal trainer” (Ver Capítulo IV).

ao grupo social no qual foi formado. O estilo de vida¹⁸⁹ dos usuários poderia ser pensado como produto do capital estético almejado por cada indivíduo em relação ao grupo¹⁹⁰ pertencente. Nessa perspectiva, os julgamentos e preferências estéticas enunciadas pelos meus interlocutores a respeito do corpo da musa fitness como: “feio”, “horroroso”, “bonito”, “perfeito”, “maravilhoso”; retratam a posição dos indivíduos no espaço social (BOURDIEU, 2008), onde o julgamento não se restringe apenas à estética, mas também a uma dimensão moral, de um estilo de vida.



Imagem 7: Aryanne Feitosa e o seu “BodyDesigner” Guto Negão (Por Leandro Machado, 1701/2015).

¹⁸⁹ Segundo Bourdieu (2008), todo estilo de vida é a manifestação de uma visão de mundo, e esta nunca seria neutra, ao contrário, seria a expressão de uma normatividade que serve de base para julgar quem a pessoa é em todas as dimensões da vida, julgando-se a personalidade em sua totalidade.

¹⁹⁰ É importante ressaltar que no caso do grupo ascéticos coexistiam disputas simbólicas referentes ao melhor tipo de corpo.

CAPÍTULO 3

Entre o treino, o peso, a força e a dor:

Ao tentar entender as dinâmicas no que diz respeito às práticas das atividades físicas, presentes na construção dos corpos do grupo ascético, me deparei com temas referentes ao sacrifício e da eficácia ritual, ou seja, da capacidade criativa e produtiva da vida social em relação a certos comportamentos e práticas simbólicas (DURKHEIM, 1996).

Ao abordar o tema do ritual, faz-se necessário assinalar a obra do antropólogo inglês Victor Turner (1974, 2005, 2008). Os variados aspectos de seu trabalho religa-se ao tema matriz do ritual, que funcionaria como uma espécie de elemento propulsor de suas análises, associando-se o interesse pela performance e pela experiência. Em seu livro "O Processo Ritual" (1974), Turner compreendeu a interação e interdependência em que poderosas energias e emoções ligadas à fisiologia humana, em especial a da reprodução, despojadas e agregadas aos componentes da ordem normativa, e deste modo tornando-a desejável e "obrigatória". Os símbolos são os resultados quanto os instigadores desse processo, e englobam sua propriedade.

Proponho a analisar a transformação dos corpos do grupo ascético na academia como um sistema um ritual de práticas. Um sistema eficaz que produz efeitos, pois os ritos não são simplesmente sistemas de signos pelos quais a fé se traduz exteriormente, mas sim, o conjunto dos meios pelos quais ela se cria e se recria periodicamente. O que está implicado, em primeiro momento, lugar na idéia de eficácia é a noção de relação causal, de poder produtor, de força ativa. Quer consista em manobras materiais ou em operações mentais, é sempre ele que é eficaz. Por mais estranho que esta categoria nos pareça, ela produz efeitos sociais e subjetivos (DURKEIM, 1996).

A partir da passagem de três ritos; a musculação e/ou ginástica, alimentação e descanso¹⁹¹, analiso as principais atividades que compunham ao ritual da hipertrofia ou do emagrecimento. Acompanhei na academia a primeira parte deste processo, a atividade de musculação e ginástica, através do qual os atores do grupo ascético exercitavam-se para adquirem novo status social, realizando uma passagem de uma situação social determinada para outra (VAN GENNEP, 2011).

O uso do conceito de "ritos de passagem" não é fortuito e exige atenção, pois com eles podemos perceber as formas que a estrutura social assume e suas

¹⁹¹ Ver capítulo IV.

características constitutivas. Os "ritos de passagem" marcam a transição de um estado social para outro, que o reivindica e o legitima, tornando-o passível de ser elevado a uma categoria superior, ou então, para uma outra condição radicalmente diferente da anterior. Quanto aos indivíduos que a eles se submetem, cabe uma total disposição para essa nova etapa de sua vida social, pois como afirma Turner (2005), não somente um novo saber será aprendido como uma modificação estará inscrita em sua trajetória e, no caso, em seus corpos.

Sem dúvida, como disse Peirano (2003), a palavra ritual vem sendo usada para descrever situações sociais diversificadas, sem que seu uso seja justificado pelos autores em termos conceituais, tornando-se problemático por não haver um consenso. Se tal prática concedeu ao ritual um status diferenciado na literatura antropológica, tal feito se realizou esvaziando seu potencial explicativo, na medida em que o termo foi aplicado indistintamente. De fato, a distinção entre o que pode ou não ser classificado como ritual preocupou muitos antropólogos desde o início da antropologia, e a constante reavaliação do conceito de ritual faz dele um tópico tão encantador quanto duvidoso. Uma das características do rito é a sua plasticidade, sua capacidade de ser polissêmico e de adaptar-se a cada mudança social. A distinção seria sempre relativa às lógicas próprias de cada sociedade estudada, onde certas crenças estariam contidas e relacionadas, assim como suas formas recém-atualizadas.

Para Segalen (2002), o ritual é um conjunto de atos formais, expressivos, possuindo uma forte carga simbólica, marcando rupturas e descontinuidades, priorizando sua eficácia social. Segundo Durkheim (1996) os rituais são “atos da sociedade”, e através de um conjunto de idéias e valores que, sendo socialmente partilhados, assumem uma conotação religiosa, mas não necessariamente ligada ao sobrenatural, mas sim à sociedade.

De acordo com McCracken (2003), a ação ritual, é um tipo de ação social dedicada à manipulação do significado cultural, para propósitos de comunicação e categorização coletiva e individual. O ritual seria uma oportunidade para afirmar, evocar, assinalar ou revisar os símbolos e significados convencionais da ordem cultural, ele é uma poderosa e versátil ferramenta para a manipulação do significado cultural (McCRACKEN, 2003). Segundo Douglas e Isherwood (2009) em qualquer sociedade, os rituais serviriam para conter a flutuação dos significados, pois eles são convenções que constituem definições públicas visíveis. Considero expresso nas atividades físicas

executadas por cada usuário academia, os ritos formalizados e expressivos portadores de uma dimensão simbólica (SEGALEN, 2002).

O rito do “treino” seria um conjunto de atos e condutas individuais e, ao mesmo tempo coletivas, com base corporal – verbal, gestual, postural – caracterizando-se por sua repetitividade e simbologia, responsáveis pela adesão mental a valores sociais, embora, muitas vezes, inconscientes ou que se acreditam baseados em escolhas individuais. Ou seja, os ritos seriam os meios pelos quais segmentos do grupo ascético se reafirma periodicamente no interior da academia. Os ritos destacam-se por sua “configuração espaço-temporal específica”, pela recorrência a objetos, linguagens e comportamentos, fazendo sentido aos membros do grupo que dele compartilham (SEGALEN, 2002).

Para Mary Douglas (2010), o termo rito é frequentemente sinônimo de símbolo, e nesta acepção poderemos classificar gestos do cotidiano, sob a condição de significarem algo diferente daquilo que são ou fazem. Embora muito difundido em diferentes contextos etnográficos, o estudo das academias de musculação a partir das teorias do ritual foi empreendido por alguns pesquisadores de forma fragmentada, não constituindo um corpo sistemático de trabalhos. A tentativa mais ambiciosa nesse sentido foi a de Sabino (2004), em sua tese de doutorado sobre os fisiculturistas em academias de musculação da Zonal Norte e Sul do Rio de Janeiro, na qual o autor enfatiza o ritual como lugar da construção identitária do ethos do grupo de fisiculturistas. Na “OneFit”, conforme foi destacado no capítulo dois, considero o fisiculturismo como um segmento pertencente ao grupo ascético no contexto das práticas corporais.

Ao tratar o “treino” e a “malhação” como o primeiro¹⁹² rito do processo ritual da hipertrofia, devo fornecer ao leitor uma ideia mais abrangente sobre a temporalidade a que este rito – o principal no que concerne à transmissão do saber no processo de construção do corpo – está submetido e em que espaço ele é realizado. Só então seremos capazes de compreender de maneira mais clara a dinâmica e as práticas que caracterizam cada exercício físico em uma academia de musculação.

O que ocorre na academia pode ser aproximado ao que Marcel Mauss e Henri Hubert (2013) analisaram em seus estudos sobre o sacrifício. Ao procurarem uma teoria geral sobre o sacrifício, eles observaram que todo ritual dependeria de três agentes

¹⁹² O segundo rito seria consumo de alimentos, suplementos, anabolizantes, exposta no capítulo IV.

específicos. Primeiro, o que chamou de sacrificante, a quem se submete a seus efeitos a partir de uma série de ritos que irão despojar o sacrificante para fazê-lo renascer sob espécies inteiramente novas. O sacrificador, que seria o intermediador ou pelo menos um guia ao qual está em parte vinculado por uma consagração prévia, que evita que o sacrificante cometa erros funestos. E, em terceiro, o lugar e os instrumentos, pois nenhum rito sacrificial pode se realizar em qualquer momento, lugar ou circunstância, porque nem todos os momentos do dia ou do ano são igualmente propícios aos sacrifícios. O local da cena deveria ser um sagrado lugar do sacrifício (MAUSS, HUBERT, 2013)

Em outras palavras, os profissionais do exercício físico são os responsáveis por estabelecerem a sequência dos exercícios físicos, pois criam e conduzem o rito através das séries, a dinâmica dos exercícios físicos e sua eficácia simbólica (LÉVI-STRAUSS, 2008) está diretamente relacionada a crença dos usuários durante o ingresso e prosseguimento dos ritos. Cabe agora apresentar de forma mais esquemática o que considero ser a estrutura destes ritos de instrução a atividade física. Essa estrutura é constituída por três etapas¹⁹³, cujo encadeamento caracteriza a sequência ritual da hipertrofia. Vou tratar dessas etapas separadamente como uma orientação das sucessivas etapas que constituem a sequência ritual estabelecida e, além disso, as diferentes maneiras que os usuários buscam operacionalizar essas etapas. Tento ainda entender as crenças em cada tipo de atividade física e, por conta disso, os tipos corporais construídos, tidas como a “boa forma” pelos usuários e profissionais.

Portanto, neste capítulo buscarei analisar as etapas sucessivas que constituem a sequência ritual para mostrar como são realizadas as atividades físicas em relação aos diversos modelos de corpos construídos na academia “OneFit”. Pretendo tratar a construção do corpo na academia como um processo ritual tentando entender as crenças a cada tipo de atividade física, o modo como os profissionais e os usuários do grupo ascético sentiam em seu próprio ritual corpóreo e o que pensavam a respeito dele (TURNER, 1974).

¹⁹³ As três etapas do ritual da hipertrofia são: Atividade física com peso, alimentação e descanso.



Imagem 8 e 9: Os Provisionados: Robson (à esquerda), na função de oficiante do rito, e Miguel, (à direita), como o sacrificante. (Por Leandro Machado, 23/12/2014; 05/01/2015)

Os ritos físicos

De segunda à sexta, logo após a abertura do portão da academia, aproximadamente às 6h00 da manhã, alguns usuários iam chegando e, pouco a pouco, dirigiam-se aos aparelhos aeróbicos, outros iam em direção ao balcão dos professores pegarem suas respectivas fichas contendo as séries de exercícios, os demais iriam diretamente para os aparelhos de musculação. A música era posta por um dos professores, fazendo-se ouvir por toda a academia. Às 7h00 da manhã, o professor das aulas coletivas se dirigia à sala, onde as maiorias dos alunos já aguardavam a sua chegada mantendo conversas entre si. Os ritos da musculação e da ginástica podem, então, ter seu início. É hora de começarem todas as atividades físicas da academia até o final do expediente, às 23h00. Essa era a rotina da academia “OneFit” de segunda à sexta.

Penso os ritos da musculação e da ginástica como um ritual de sacrifício para aqueles indivíduos que buscam uma transformação ou a manutenção de um corpo já materializado. Cabe salientar que, no caso das atividades físicas, dois personagens

tomam parte no rito. Por um lado, os usuários¹⁹⁴ (o sacrificante) localizado em seus respectivos grupos, a quem o rito é dirigido, do outro lado, os profissionais da educação física (sacrificadores), os oficiantes do rito. São eles os encarregados de dirigir o rito da musculação e da ginástica, cujo início e término estão associados à sua presença no salão da academia e às suas diretivas. O exercício praticado compreenderia agentes, atos e representações coletivas (MAUSS, 2013).

As aulas coletivas

Em relação às aulas coletivas¹⁹⁵ de ginásticas, elas estavam disponíveis para todos os clientes da “OneFit”¹⁹⁶, para variados fins estéticos, fisiológicos, terapêuticos relaxantes. Distribuídas de segunda a sexta-feira, no período da manhã, às 07h00min, e iam até o período da noite, às 22h00min. Aos sábados, existiam duas aulas coletivas, de 10 horas às 12 horas. A distribuição das aulas, assim como a escolha dos professores, era organizada a partir de uma escala mensal feita pelos coordenadores João e Rodrigo. A seleção dos profissionais para as aulas de sábado, era feita por sorteio semanal pelos respectivos coordenadores e, em seguida, transmitida aos professores sorteados¹⁹⁷.

A aula de “bike indoor”, chamadas também de “spinning”, era a aula coletiva que apresentava a maior quantidade de horas. Ela era dada numa sala com vinte bicicletas enfileiradas só para este fim. No total, apresentavam 36 horas semanais, distribuídas em 7 horas de segunda a sexta, e mais 1 hora no sábado. No horário noturno, na estação do verão, tinha uma lista de presença organizada pelas recepcionistas, que reservavam a vaga no momento de chegada, caso o cliente mostrasse interesse em fazer a aula. Trata-se de uma aula parecida com o ciclismo, praticado através de uma bicicleta ergométrica especialmente desenvolvida para essa modalidade¹⁹⁸. Ao fazer algumas aulas, percebi como a dinâmica se dá com diferentes intensidades de velocidades e combinação de cargas. As aulas são extremamente dinâmicas e interativas, e costumam ter uma duração média de 45 minutos¹⁹⁹, onde

¹⁹⁴ Mauss & Hubert (2013) denominaram sacrifícios pessoais aqueles em que a personalidade do sacrificante é diretamente afetada pelo sacrifício.

¹⁹⁵ A “OneFit” dispunha de 90 horas de aulas coletivas de segunda a sábado.

¹⁹⁶ A mensalidade da academia permitia o acesso a qualquer atividade da academia, tanto dos aparelhos de musculação e das aulas coletivas. Contudo, o fato de ser livre, não significou a presença de todos os públicos.

¹⁹⁷ Muitos professores sorteados acabavam trocando com outros professores, desde que avisados aos coordenadores.

¹⁹⁸ As bicicletas ergométricas que ficavam no 3º andar, com outros aparelhos aeróbicos, apresentavam características diferentes.

¹⁹⁹ Os 15 minutos restantes são para fazer alongamentos.

eram feitas simulações de percursos de ciclismo como se estivéssemos em áreas com variações de subida, descida. A aula é realizada com música (eletrônica, rock, hiphop), selecionada pelo professor do horário, que anexa o seu “pendrive”²⁰⁰ ao aparelho de som. Ao fazer as aulas coletivas de “bike indoor” com o professor Felipe, pude perceber como a dinâmica das aulas apresentavam características parecidas. Durante a aula, Felipe dizia: “*Vamboraaaaa! Quero na um! – depois de 30 segundos – Quero na dois, subindoووو, boraaaa [gritando]!*”. Certa vez, ao sair de uma das aulas da professora Beatriz, que estava substituindo o professor Felipe, uma aluna disse: “*Nem rendi nessa aula. Eu prefiro o Felipe. Ele é mais agitado, além de ser super simpático. Essa professora parece dar aula sem vontade. Com preguiça já basta eu*”, disse-me a cliente Joyce reclamando da aula da professora. Percebi como a sua performance numa direção motivacional afetava o comportamento dos alunos na execução dos exercícios.

Segundo Felipe, a aula de “bike indoor” tem como objetivo a melhora no condicionamento físico, além de conter um alto grau de queima calórica, ideal para quem tinha como objetivo o emagrecimento a partir da redução do percentual de gordura. Ao perguntar Luana, uma cliente que estava habituada a frequentar somente o salão de musculação, o motivo da sua presença na aula, ela disse: “*Eu quero dar uma secada*”, referindo-se ao desejo de baixar o seu percentual de gordura corporal. “*Mas você não tem medo de perder a musculatura que você ganhou fazendo a musculação?*”, pergunto a ela. Ela disse: “*Não. O Felipe me falou que eu poderia fazer duas vezes na semana por que fortaleceria ainda mais musculatura dos membros inferiores*”.



Imagem 10 – Felipe e a sua aula de “bike indoor” (Por Leandro Machado, 07/01/2015).

²⁰⁰ Dispositivo de memória portátil que armazena dados variados.

As aulas coletivas de “abdominal”, era a segunda atividade com mais horas direcionadas. No total, apresentavam 16 horas semanais. Isso não era por acaso. Mais do que fortalecer a região abdominal e dar melhor sustentação dos órgãos internos e coluna, esse exercício representava o meio para conquistar uma barriga “tanquinho”, “negativa”, ou simplesmente para “não ter barriga”. Esse era o grande desejo de grande parte do público feminino que convivi ao fazer essas aulas. Ouvia frases como “*eu estou gorda!*”, geralmente ditas enquanto a mulher pegava, às vezes apertando, a barriga e se dizendo insatisfeita com o corpo. O desejo de eliminar gorduras e definir a musculatura dessa região é utilizado como forma de incentivo durante as aulas de abdominais pelos professores. Que ressaltava a todo instante que só aquela aula não adiantaria²⁰¹. O professor Felipe sempre incentiva dizendo: “*Força! Vamos lá, pessoal, pensem no sorvete que vocês comeram nesse final de semana. Eu to vendo ele na barriga de vocês!* [risos]”. Geralmente, as aulas duravam no máximo 30 minutos. Essa aula, junto com o treinamento funcional, eram as aulas que apresentavam, mesmo que em menor quantidade, um público masculino²⁰².

A aula de “Jump”, também chamada de cama elástica, era a terceira atividade em horas semanais, no total, com de 9 horas semanais. Antes de iniciar pela primeira vez o exercício, eu pensava que iria pular durante todo o tempo de aula. Ao perguntar como seria a dinâmica da aula, se seria só ficar pulando, a professora da aula, chamada Helena, disse que o correto seria pensar em empurrar a lona elástica. Segundo Helena: “*Dependendo da intensidade realizada durante o exercício, é possível queimar de 400 até 900 calorias em uma aula de 50 minutos*”. Segundo a maioria das mulheres que perguntei o motivo de fazer o exercício, elas disseram que era essencial para quem busca o emagrecimento.

²⁰¹ Eles sempre enfatizavam a importância de uma reeducação alimentar.

²⁰² Através de conversas informais, pude ver como existiam clientes que só se matriculavam na academia em função de sua aula coletiva.



Imagem 10 – Helena e a sua aula de “Jump”. (Por Leandro Machado, 08/01/2015).

A aula de “local” apresentava 7 horas semanal. Segundo o professor Felipe, o objetivo desse exercício seria promover a força e resistência muscular exercitando o corpo de maneira “global”. Além de conter um gasto calórico mediano, o principal é fortalecer e tonificar o músculo. Segundo uma fala do Felipe: *“Esse tipo de atividade combate a flacidez”*. A aula tinha como objetivo a resistência muscular localizada de membros inferiores e superiores, visando à tonificação e o fortalecimento de todos os grupos musculares, através de exercícios executados com sobrecarga e altas repetições. Essa era a aula coletiva mais voltada para um corpo hipertrofiado. Ao perguntar Felipe em qual intensidade essa modalidade consegue gerar hipertrofia muscular, ele explicou-me que praticado com dedicação, agrega volume e definição muscular, com a vantagem de manter a harmonia estética. Segundo ele: *“Na “local” (exercício), a hipertrofia se dá de maneira sistêmica e harmônica, tanto da parte superior quanto inferior do tronco”*.

A aula de “G.A.P.”²⁰³, apresentavam 6 horas semanais, era uma atividade física localizada aos membros inferiores. Por ser encarado como um tipo de exercício. Segundo a professora Christina, a prática dessa aula visava à melhora da resistência geral do corpo, o equilíbrio, a força, a flexibilidade e o ritmo. Ao conversar e observar o público que frequentava essas aulas, todas do gênero feminino²⁰⁴, a minha presença foi

²⁰³ Abreviação das palavras: Glúteo, Abdômen e Perna.

²⁰⁴ O motivo da minha presença nessas aulas, era motivo de chacota pelos professores Diogo e Leonardo. Falavam que eu tava arrumando pretexto (a pesquisa) para assumir meu suposto lado gay.

motivo de estranhamento por parte do público que frequentava. Como disse Marcel Mauss (2003), existiria uma sociedade dos homens e uma sociedade das mulheres e, de fato, elas não me incluíam naquela aula. Ao saber que se tratava de uma pesquisa, muitas ficaram sem graças e senti uma postura de autocensura ao conversarem comigo sobre a motivação de estar fazendo aquela atividade.

O interesse nesse tipo de exercício seria o resultado de definição de músculos dos membros inferiores, junto com uma queima de gordura, especialmente na região do abdômen. Segundo a professora Christina, trata-se de um trabalho aeróbico, intensificado pelo uso das tornozeleiras²⁰⁵. As cargas levantadas por cada aluna variavam de acordo com o tipo físico e o limite da força de cada uma. A técnica corporal pressupunha que o pescoço e coluna deviam estar sempre alinhados durante os exercícios. Era um tipo de exercício voltado para as mulheres, pois aqueles músculos representavam a feminilidade (BOURDIEU, 1999) do corpo feminino²⁰⁶. Esses músculos eram vedados aos homens.

Hertz (1980), ao debruçar-se sobre a questão do uso da mão direita e da mão esquerda, promoveu uma reflexão antropológica ao estudar de que maneira as dimensões simbólicas são entrelaçadas pela experiência social, apesar de não descartar a dimensão orgânica do homem. A forma como a cultura baseada nos preceitos de origem religiosa interferia nos “aparatos biológicos” dos indivíduos fazendo com que o uso da mão direita em detrimento da mão esquerda fosse quase universal. Penso que esse mecanismo fazia-se presente na construção das séries masculinas e femininas. Há uma interdição social “naturalizada” pelo público a certos músculos para os homens, assim como há para as mulheres de forma diferenciada. No entanto, o volume muscular variava entre os membros inferiores dos corpos femininos, assim como coexistiam construções de variados (em seu volume de massa muscular) dos membros superiores do público masculino.

Entendo o corpo de “mulher” talhado nessa aula coletiva como um elemento construído, passando em seguida para uma argumentação sobre o que significa o conceito de beleza corporal quando relacionado ao corpo do gênero feminino. Todas

²⁰⁵ Também chamadas de caneleiras. Acessório para por próximo a região do tornozelo, que contém uma determinada carga de peso. Esse acessório era utilizado exaustivamente por mulheres para fazer o exercício para os glúteos. Durante todo o trabalho de campo, só vi pessoas do gênero masculino utilizando as caneleiras para trabalharem a região do abdômen.

²⁰⁶ A preferência por músculos inferiores desenvolvidos permeavam o imaginários de todos os grupos. Exceto as fisiculturistas femininas. As musas fitness, apesar de todo comportamento regrado, tinham preferência pelos músculos inferiores.

essas técnicas específicas ordenam num sistema que nos é simbólica noção que temos da atividade da consciência como um sistema de montagens simbólicas. As divisões das técnicas do corpo entre os sexos e a especificidade da musculatura exercitada dos corpos, e a relação de objetos em movimento no gênero feminino, se tratam de uma instrução reificada na “OneFit”. Penso que estas aulas se apresentam como um “espaço generificado” e ao mesmo tempo generificador de discursos, práticas e representações que posicionam, classificam e nomeiam sujeitos como tendo características corporais de mulheres.

Segundo Cristina, podem ser queimadas cerca de 300 calorias durante uma aula de “GAP”. Os resultados²⁰⁷, segundo ela, dependendo de uma boa alimentação começam a aparecer em duas semanas. Ao perguntar se a atividade poderia ser feita todos os dias, Christina disse: *“O ideal é deixar a musculatura descansar e fazer no máximo três dias por semana mesmo. Não é à toa que a OneFit só disponibiliza essa aula somente terças e quintas. Quem deseja fazer manhã e tarde, pra não sobrecarregar, o ideal é pegar bem leve no peso. Ainda mais se o objetivo da pessoa é queimar calorias”*, finalizou a professora..

A aula de “alongamento” apresentavam 4 horas semanais, divididas entre terças e quintas. Segundo o professor Fabiano, o único fisioterapeuta da academia, as aulas de alongamento proporcionariam aos alunos um aumento da flexibilidade muscular e articular, proporcionando uma maior mobilidade e flexibilidade de movimentos. Para ele, seria ideal que todos os usuários que fazem musculação fizessem, ao menos, uma atividade de alongamento. De acordo com ele, a atividade auxiliaria na prevenção de lesões e melhora a postural corporal. Antes de fazer a aula, estava achando que seria a única atividade da “OneFit” onde eu não faria esforço ou até mesmo sentiria dor. Afinal, parecia tão simples pegar um colchonete, por no chão e alongar. Contudo, tudo passava de um engano. Apesar de o Fabiano dizer que o objetivo da aula era relaxamento da musculatura, acabei sentindo muitas dores e desconfortos através de exercícios com ou sem os acessórios²⁰⁸. Aquilo que se mostrava tranquilo e relaxante, se transformou em uma verdadeira tarefa árdua, assim como todas as outras. Ao comunicar o Fabiano se era normal eu sentir esse desconforto durante a atividade, ele disse: *“É normal se tratando de um iniciante. Depois de um tempo você irá relaxar mais”*. As aulas

²⁰⁷ Esses resultados seriam uma perda de peso devido à queda do percentual de gordura corporal, assim como a tonificação dos membros inferiores, especialmente, os glúteos.

²⁰⁸ Os acessórios variavam entre bolas e cordas.

costumavam durar entre 30 a 40 minutos. Além do público recreativo, alguns segmentos do grupo ascéticos faziam essa aula, pois era uma forma de não perder a elasticidade e mobilidade corporal²⁰⁹.

A aula coletiva de “pilates” também era dada pelo professor Fabiano. Ela continha três horas ao longo da semana, entre a terça, quarta e quinta. A aula de pilates e de alongamento eram as únicas atividades feitas obrigatoriamente descalças. Pude perceber ao fazer as aulas, como ela se apresenta um sistema de caráter holístico, onde os seus exercícios trabalham mente e corpo, por meio de movimentos contínuos e suaves, com ênfase na concentração respiratória atrelado a uma estabilização da região do abdômen com a utilização de acessórios. Para a prática de pilates, Fabiano disse ser recomendado o uso de seis princípios fundamentais, que são: concentração, controle, precisão, fluidez de movimento, respiração e um centro de força. Como a prática do pilates proporcionaria ao praticante, benefícios como: aumento da resistência física e força muscular, alívio de dores crônicas e tensões, diminuição do estresse, o público que frequentava as suas aulas do Fabiano, eram o público que visava, essencialmente, uma a reabilitação física e a prevenção de patologias.

Na “OneFit”, a aula coletiva de “treinamento funcional” apresentavam 3 horas semanais, e as aulas duravam em torno de 45 minutos. O “treinamento funcional”, segundo o professor Leonardo, se baseia nos movimentos considerados “naturais”²¹⁰ do ser humano²¹¹. Leonardo disse que essa modalidade propiciaria que o praticante ganhe força, condicionamento físico, resistência e agilidade. A dinâmica da aula era feita a partir de uma distribuição de acessórios como elásticos, cordas, bolas, cones, discos e hastes ao redor da sala coletiva. Segundo Leonardo, é essencial para quem procura prevenir lesões, melhorias cardiovasculares, a redução do percentual de gordura, emagrecimento e definição muscular. *“A possibilidade de combinar diferentes tipos de treinamentos aeróbicos usando o equilíbrio do corpo, acabam com preguiça das pessoas. Muito vem pra essa aula pra fugir da monotonia da musculação”*, disse Leonardo. Ao perguntar o Leonardo se alguém poderia ficar forte fazendo treinamento funcional ou qualquer uma dessas aulas coletivas, ele disse: *“Você não vai ficar com corpo de fisiculturista fazendo treinamento funcional, mas*

²⁰⁹ Miguel, o fisiculturista, não conseguia tocar com a palma da mão em suas costas, em virtude da perda de mobilidade de seus movimentos em virtude do grande volume de massa muscular. Segundo ele, foi por esta razão que o seu ídolo, Arnold Schwarzenegger, fez aulas de balé para melhorar o seu desempenho na performance durante as competições de fisiculturismo.

²¹⁰ Botei entre aspas por não considerar os movimentos naturais como o Leonardo disse.

²¹¹ Exemplos: pular, a correr, agachar, girar e empurrar.

certamente vai ter força em todo o corpo. O funcional até pode trazer definição, mas não trabalha o volume”.

A aula de “dance mix” seria a atividade física mais voltada para o público que buscava na academia um espaço para a descontração, sociabilidade. As atividades duravam cerca de 1 hora. Confesso que a minha falta de habilidade para dançar contribuiu para a minha dificuldade de criar vínculos com a professora, assim como a turma, composta em sua totalidade pelo gênero feminino. Foi a única atividade da “OneFit” onde eu apenas fiz uma observação direta, sem tornar-me um experimentador da prática física no processo de análise. A dinâmica das aulas seria comandada pelo estilo musical escolhido (axé, funk, hiphop, sertanejo) aliado ao desempenho do professor dançarino que ficaria localizado no centro da sala, de frente para os espelhos, que contribuía para uma maior visualização da coreografia transmitida pelo professor. Ao perguntar ao professor Leonardo, que benefícios essa aula traria, ele disse ajudar somente em um condicionamento físico de “bem leve”, seria uma aula mais para a descontração e interação do público do que na busca por um determinado tipo de corpo. De fato essa era uma aula descontraída e descompromissada dos públicos que a frequentavam.

A aula de “fitball”²¹² tem como principal característica é que ela se baseia no princípio da instabilidade, ou seja, para conseguir realizar os movimentos sobre uma bola elástica, buscando o equilíbrio. Segundo me disse o professor Leonardo: “*É uma de nossas aulas coletivas em que a ação nas fibras musculares são mais intensas*”, informou-me. Segundo me explicou, o desequilíbrio aumenta não só o esforço do músculo exercitado, mas de toda a musculatura responsável pela sustentação e manutenção do tronco. Além de ajudar na definição harmônica do corpo, ajuda a melhorar a postura.

No total, as aulas coletivas representavam 90 horas semanais²¹³ distribuídas em dez modalidades de ginástica. Segundo o Ruy: “*As aulas coletivas seria o carro chefe*²¹⁴ *da OneFit*”. Perguntado o motivo, ele disse: “*Muitas pessoas não conseguem fazer atividades sozinhas. Precisam de um incentivo, de um grito na orelha [risos]. Como não tem dinheiro pra pagar um personal, optam pelas aulas coletivas*”. Segundo

²¹² Tinha 3 horas semanais.

²¹³ A aula coletiva “livre” era um sorteio de uma das onze modalidades.

²¹⁴ Jargão da área comercial, para destacar um produto de maior destaque de venda.

Felipe²¹⁵, as aulas coletivas, no geral, eram direcionadas a três grandes objetivos: aeróbico²¹⁶, hipertrofia localizada²¹⁷ e relaxamento²¹⁸. Durante ao acompanhamento dessas aulas coletivas eu tive uma surpresa, na maioria das vezes eu era o único do gênero masculino, exceto em algumas aulas de “bike indoor”. Apesar de algumas aulas trabalharem com hipertrofia, a intensidade das atividades não garantiria um aumento de volume muscular. Ao perguntar o provisionado Guto Negão o que causaria o aumento da massa muscular, ele disse: “*O que a gente faz aqui (na academia) é botar peso e pegar. O que promove à micro ruptura no músculo é pegar ferro pesado. Não tem mistério. E o que faz a hipertrofia (aumento da musculatura). E essas rupturas são recompostas através do alimento e do descanso*”. O exercício da musculação seria o mais indicado para a hipertrofia, que não é o objetivo central da maioria dos usuários das aulas coletivas. Com isso, ao frequentar as aulas coletivas, além de produzirem corpos mais harmoniosos, essas aulas produziam sociabilidades entre os seus praticantes e transformando-se, por diversas vezes, o objetivo de frequentar essas aulas. Em relação à construção do corpo, as aulas coletivas promoviam uma perda de gordura e uma definição da musculatura. Somente com a musculação que a hipertrofia seria possível pelo fato desse exercício trabalhar os músculos isoladamente. E por isso a análise da construção do corpo hipertrofiado se faz necessária a seguir.

O rito da musculação

Ao perguntar ao meu principal informante sobre a atividade física de musculação, ele disse que esta modalidade de exercício pode ser conceituada como uma atividade física que visa o treinamento de força. Ou seja, seriam exercícios de contra resistência que são feitos com o intuito de desenvolver os músculos esqueléticos e aprimorar a força muscular. Os exercícios de musculação podem ser feitos através de diversos instrumentos como: as barras, os halteres, as máquinas de musculação, as anilhas, lastros ou placas de pesos. A resistência do músculo também poderia ser desenvolvida através de acessórios de molas, elásticos que geram força através da

²¹⁵ Era o professor com mais horários de aulas coletivas. Tinha 40 horas semanais. Além de “bike indoor”, Felipe coordenava as aulas de “circuito”, “treinamento funcional”, “abdominal”, “local”. Por ser a hora/aula paga de maior valor pela academia, as aulas coletivas eram sempre festejadas pelos professores e estagiários do salão quando eles selecionados por falta do professor escalado no dia.

²¹⁶ Para quem busca emagrecimento e condicionamento físico. A maioria de todas as aulas coletivas eram mulheres. Em várias aulas, tirando o professor, eu era o único homem presente.

²¹⁷ Algum agrupamento muscular específico como: barriga, glúteos. Perguntado se poderia ficar forte fazendo essas atividades, ele disse: “Aqui só dá pra fazer um trabalho de hipertrofia leve”.

²¹⁸ Segundo Felipe, seria antiestresse.

contração muscular. De acordo com o Leonardo, definir um músculo significa torna-lo mais visível, pois o músculo “sempre esteve ali” e o está sendo buscado com a atividade de musculação seria uma forma de evidenciá-la após haver sido hipertrofiado a partir da junção de fatores como a alimentação e o descanso.

Na “OneFit”, percebi que muitos aparelhos eram destinados a partes específicas do corpo e, para que essas partes sejam estimuladas, os exercícios deverão ser prescritos a partir das séries. Ao perguntar o Leonardo se a musculação seria um esporte, ele disse: *“Eu vejo a musculação como uma reabilitação. Um forma de contribuir com movimentos do seus cotidiano. Apesar de não nos darmos conta, ao levantarmos da cama, subir escadas, estamos fazendo uma série de exercícios com carga, no caso, seria o nosso peso”*, disse-me o acadêmico ao ver que a musculação como uma preparação física. Ao perguntar ao Diogo, ele disse que ela pode ser entendida como um esporte, por isso, teriam os fisiculturistas em geral. .

No entanto, de uma maneira geral, existia um consenso entre essas duas posições com relação à dinâmica dos exercícios de musculação. Entende-se que são exercícios formados através de repetições e de séries. Há, portanto, uma série de exercícios para cada grupo muscular do corpo e para cada objetivo estético ou como uma preparação, pois os tipos de repetições e pesos são em consonância com os objetivos de cada praticante, ou seja, ela pode ser muita ou pouco repetida ao longo do treino, nome dado ao ato de fazer os exercícios de musculação.

No presente trabalho, a musculação será entendida como um meio para atingir resultados estéticos pelo grupo ascético a partir dos objetivos em relação aos seus corpos, e que a estética traduzida no discurso do “saudável” é predominantemente citada. Uma característica da prática de musculação em relação a outras modalidades, é que o ato de exercitar-se pode ficar sob o controle do indivíduo, pois a maioria da usuários não contratavam um serviço de personal trainer. O professor ou estagiário da academia criavam as séries e as repetições de acordo com o objetivo corporal de cada cliente. Feito isso, o aluno aprende a fazer os exercícios a partir de uma imitação prestigiosa como disse Marcel Mauss (2013) para desempenhá-los sozinho, e por isso muitos ficam livre para determinar seus próprios parâmetros²¹⁹.

²¹⁹ As escolhas de intensidade, volume, frequência, estão, em larga medida, sob controle do próprio praticante, que pode determinar quanto peso levantar, quantas repetições, quantas vezes por semana. No mês de Outubro presenciei um usuário deixar cair sobre seu corpo uma barra de ferro por não conseguir suportar o peso que ele próprio teria escolhido. Em Janeiro, presenciei um ataque epilético de uma cliente. Ao perguntar ao Leonardo se não teria sido imprudência da academia autorizar alguém com problemas de

Em todos esses elementos de como utilizar o corpo e as ferramentas eram fatos onde a educação predominava. A noção de educação podia sobrepor-se à de imitação. Pois todos os usuários tinham que se submeter à educação. O que se passa é uma imitação prestigiosa, onde o usuário imita atos bem-sucedidos que ele viu ser efetuados por pessoas nas quais confia e que tem autoridade sobre ela. O usuário da academia assimilava a série dos movimentos de que é composto o ato executado diante dele ou com ele pelos outros (MAUSS, 2003).

Ao perguntar aos profissionais da educação física – “acadêmicos” e “provisionados” – sobre se haveria um método de musculação, eles relataram que existiam algumas concepções. Segundo o Leonardo, ele preferia um método que classificou como “convencional”, que seria formado por séries de exercícios básicos por agrupamentos musculares, mais voltado para um preparo físico. De acordo com o Diogo, ele seria partidário da mesma visão do provisionado Guto Negão em relação ao método utilizado. Esse método, seria a subdivisão de um treinamento parcelado, classificado pelo Guto como “D.T.A.”²²⁰. Eles disseram que eram para pessoas com um nível mais elevado de treinamento, privilegiando o “volume”²²¹ do treinamento e dividido em agrupamentos musculares²²². Esse treinamento seria distribuído em seis dias, com um dia de descanso e relaxamento.

Conforme foi destacado, a atividade de musculação variava com relação ao objetivo, no número de sessões, no número de exercícios diários, no número de séries, no número de repetições, na duração da pausa, no peso, na duração da repetição. No caso do presente estudo, as minhas experiências pessoais e o treinamento da academia fitness no decorrer desse capítulo, pretendo reforçar esses pontos.

O rito da avaliação física

Como qualquer rito, para se chegar à prática da musculação e da ginástica, era necessário seguir etapas estabelecidas pela própria academia. Tinha uma sequência “naturalizada” a ser seguida pela maioria dos usuários. A primeira delas foi estabelecida no ato da minha matrícula, em meados de Maio de 2014, quando tive que pagar²²³ e

epilepsia fazer atividades sozinhas, ele disse que o usuário mentiu no processo de avaliação física. Pois se ele tivesse relatado, a academia iria insistir para que ele contratasse um serviço de personal trainer.

²²⁰ Abreviação da terminologia Dor, Tortura e Agonia. Esse tipo de treinamento consiste em repetições exaustivas dos exercícios e o músculo levado à exaustão.

²²¹ Relação peso e repetição “adequadas”.

²²² No caso da academia fitness

²²³ Consultar valores referentes à avaliação, ver ANEXO I.

agendar para a semana seguinte uma avaliação funcional obrigatória²²⁴. Essa avaliação seria um exame físico para analisarem capacidade aeróbica, o percentual de gordura, o grau de flexibilidade e força, analisados em conjunto com o objetivo corporal desejado por cada usuário, de modo a estabelecer os limites e o tipo de treinamento mais apropriado. Esta avaliação seria realizada por um profissional de nutrição, ou por um educador físico, funcionário da própria academia. Era necessário eu ir de sunga por baixo da vestimenta e, para não dar qualquer alteração no exame, era necessário não ter realizado qualquer atividade física antes da avaliação²²⁵.

Ao perguntar o professor Leonardo se havia à necessidade de tal exame, ele enfatizou a sua obrigatoriedade: *“Deveria ser a primeira coisa quando alguma pessoa entra na academia, exigir que ela fizesse essa avaliação. Às vezes, uma aluna chega e se matricula, passa mais de um mês sem fazer nenhuma uma avaliação. Nenhum treinamento deveria ser prescrito sem qualquer avaliação, só por fazer, sem avaliar os objetivos de cada pessoa e a sua real capacidade de alcance”*. Segundo ele, a avaliação física feita por um educador físico ou por um nutricionista deveria ser realizada de três em três meses, para o acompanhamento do progresso, ou retrocesso²²⁶ dos alunos, tanto no que diz respeito ao ganho de massa muscular quanto à perda de gordura corporal. Nesse sentido, um cliente que não seguisse as etapas que o ritual da hipertrofia pressupõe, ou as executava de forma julgada não satisfatória pelos profissionais da atividade física, será considerado um “aluno ruim”. Ao perguntar ao Guto Negão, sobre a visão dele sobre a obrigatoriedade da avaliação, ele teve a mesma opinião do professor Leonardo. *“Não basta querer entrar em forma, é importante fazer isso com qualidade. Por isso é importante que, antes dos exercícios, os alunos façam uma avaliação. Isso vai garantir um bom resultado”*, finalizou o “body designer²²⁷”.

Era uma quarta-feira, às 16h30min, quando cheguei ao balcão da recepção academia “OneFit” para fazer a minha avaliação. Cumprimentei a recepcionista Juliana, disse que estava marcado para fazer a avaliação naquele horário. Ela deu uma conferida na agenda e pegou o telefone para entrar em contato com o profissional que já me

²²⁴ Entre os usuários da academia, somente a modelo “fitness” e os fisiculturistas não precisaram fazer avaliação, pois eles já faziam acompanhamento.

²²⁵ Segundo o Leonardo, fazer exercício físico antes de qualquer avaliação altera o resultado da avaliação.

²²⁶ Há caso de alunos que acabam ganhando peso com a prática do exercício. Segundo o professor Leonardo, praticar atividade física altera o apetite e o metabolismo. Se não houver uma reeducação alimentar, algumas pessoas poderão retroceder em relação a gordura corporal.

²²⁷ Guto Negão sempre preferia ser chamado por esse termo. Suas clientes usavam camisetas com o seu nome contendo essa expressão “BodyDesigner”.

aguardava na sala. Disse para eu acompanhá-la e fomos em direção à sala onde eram realizadas as avaliações.

A porta encontrava-se entreaberta quando a Juliana foi entrando e me apresentou a nutricionista Cláudia. *“Olá! Como vai?”*, disse-me. *“Prazer, Leandro. Vou bem e você?”*, respondo. A sala da avaliação era pequena, continha uma mesa com duas cadeiras, uma balança com medidores de peso e altura, utensílios de aferição antropométrica, e um pôster na parede um mostrando corpo humano com destaque ao tecido muscular. Cláudia pediu para eu tirar o tênis e a roupa, ficando apenas de sunga. Em seguida, pediu para eu me dirigir ao canto da sala e estender os braços, primeiro o esquerdo, depois o direito, ao mesmo tempo, de frente, e de costas. Mediu meu abdômen, depois as dobras do braço, depois a coxa. Apontou para a balança e pediu para que subisse. Anotou algumas observações em uma folha em uma prancheta e rapidamente se levanta pegando um instrumento de duas pontas que serve para medir o percentual de gordura corporal. *“Você está com 15% de gordura”*, disse-me. *“Isso é bom ou ruim?”*, perguntei. *“Está regular. Com a musculação pode ficar melhor. Se você conseguir chegar em 11% já vai ser quase um atleta de futebol”*. *“E um atlética fisiculturista?”*, perguntei. *“Não. Os fisiculturistas aqui da academia costumam ficar com 3% ou 4% de gordura corporal. Mas isso já é um caso extremo²²⁸. Eles precisam ficar assim para competir”*. Em seguida, ela pediu para eu botar a roupa e o tênis, para sentar na cadeira de frente para a mesa e estender o meu braço direito para tirar a minha pressão arterial. Em seguida respondi a um questionário de perguntas sobre histórico de saúde na minha família.

Passados uns minutos, revelei que o meu objetivo na academia naquele momento também era fazer a pesquisa de mestrado. *“Sério? Que legal. Procura o Miguel. Ele é o meu marido. É um dos fisiculturistas aqui da academia. Ele vai gostar de te dar entrevistas. A vida dele é a academia”*, disse-me. *“Claro, vou procurá-lo”*, respondi. Depois de 20 minutos na sala, Cláudia disse que a avaliação havia chegado ao fim, no dia seguinte ela mandaria o resultado da avaliação para o meu e-mail. A partir daquele momento, eu estava apto a subir para o salão ou ir embora. Preferi fazer a minha primeira série de musculação.

²²⁸ Em momentos de competição.

A sequência ritual: fazendo a série de musculação

Na academia “OneFit”, a sequência dos exercícios no salão de musculação eram organizadas em uma ficha de papel²²⁹, chamada de série²³⁰, pelos profissionais de educação física da “OneFit”, que transmitiam a técnica corporal e operacional do aparelhos através de pequenas repetições demonstrativas. Outro ponto fundamental para garantir a eficácia ritual é seguir a continuidade dos exercícios. O rito estabelecido pela série não pode ser interrompida, pois depois de iniciado deve seguir a ordem prevista. Esta continuidade deve ser tanto de caráter exterior quanto interior, ou seja, para que haja confiança plena no resultado do sacrifício a atitude interna deve corresponder à atitude externa por aquele que estabeleceu os exercícios.

A educação corporal deveria sobrepor-se à de imitação. Todos os usuários devem submeter-se à educação corporal da musculação, de modo que permita compreender a sequência dos encadeamentos. Seria o que Marcel Mauss (2003) classificou como uma imitação prestigiosa. Onde o indivíduo imitaria os atos bem-sucedidos que ela viu ser efetuados por pessoas nas quais ele confia e que tem autoridade sobre ela. O ato de impõe de fora do indivíduo, que assimila a série dos movimentos do ato executado diante. É precisamente nessa noção de prestígio do educador físico que faz o ato ordenado, autorizado, “provado”, em relação ao indivíduo imitador, que se verifica todo o elemento social das técnicas corporais (MAUSS, 2003).

Pois bem, cabe agora apresentar de forma mais esquemática o que considero ser a estrutura destes ritos da musculação que são seguidas a partir das séries. Essa estrutura é constituída por etapas para cada região muscular, cujo encadeamento caracteriza a sequência ritual de um “treino” ou “malhação”. Vou expor as séries que eu fiz para atingir dois tipos corpóreos distintos, a qual tomarei como norte para realizar a análise.

²²⁹ Os fisiculturistas e as modelos “fitness” não anotam suas séries em nenhum papel. Ao perguntá-los sobre o porquê deles não utilizarem eles diziam que sabiam a série “de cabeça”. Uma das características do grupo ascético é a ausência da ficha de musculação no momento da atividade física. Segundo o personal provisionado Guto Negão: “Ficha de exercício é coisa de frango”.

²³⁰ Ver ANEXO I. As “séries” são as programações sequenciais de exercícios anotados em um papel (ficha) para serem executadas durante a semana, num prazo máximo de três meses. A execução das séries é fundamental para o tipo de corpo hipertrofiado que o usuário estará construindo. A quantidade de repetições, a carga, o tipo de aparelho, serão determinantes no rito da musculação. Entre um exercício a outro da série, cada usuário descansa de quarenta segundos a um minuto e meio.

Os exercícios são subdivididos em regiões musculares, que são exercitados forma isolada, ou conjugado²³¹. A quantidade de pesos utilizados é definida pelo instrutor juntamente com o usuário, considerando as condições físicas e, principalmente, o objetivo corporal a ser atingido por cada cliente. Uma série inicial, normalmente, é refeita a cada três meses. Após esse tempo, a série deveria ser modificada²³², para aumentar os pesos, mudar os exercícios, pois eles teriam numerosas combinações, assim como trabalhar outros músculos a partir de uma nova técnica corporal. Para evitar lesões musculares, os professores da academia sempre recomendam alongamentos antes do início de cada atividade e depois de terminados os exercícios físicos.

Conversando sobre as séries de musculação com o Leonardo, ele me disse: *“as séries para musculação não existem por acaso. As combinações, o número de repetições, refletem de acordo com o objetivo (de formas corporais) de cada pessoa”*. *“Então o tipo de série irá determinar o tipo de corpo construído?”*, perguntei-o. Ele: *“Por exemplo, para quem deseja ter como resultado a hipertrofia, as séries devem ser e com a carga de peso elevada. Se a intenção é a definição de músculos, as séries devem ser mais longas, com mais repetições e menos peso – doze a dezesseis repetições são o ideal para cada aparelho. Para queimar a gordura entre a pele e o músculo, o ideal é fazer várias repetições rapidamente e com pouco peso”*. Estava claro que o que deixava um corpo mais hipertrofiado que outro não um mero resultado de qualquer série, mas de determinada séries direcionadas para determinado fim. Caio disse que eu poderia fazer musculação, sem desenvolver um volume muscular pujante. Para isso, dependeria do número de repetições, assim como a carga levantada.

Ao chegar ao salão da academia para montar a minha primeira série de exercícios, fui recebido pelo estagiário Caio. Apresentamos-nos e ele me perguntou se já havia feito musculação alguma vez, ou se praticava alguma atividade física antes de entrar na academia. Comuniquei que já havia feito musculação e estava há algumas semanas parado. Relatei que estava procurando uma academia para praticar exercícios e realizar o trabalho de campo para a dissertação do mestrado. Caio ficou curioso do que se tratava a dissertação e, principalmente, a minha área de pesquisa. Disse em tom de

²³¹ Os exercícios podem ser dispostos localizadamente, ou em conjunto com outros agrupamentos musculares. Geralmente, quem opta por um corpo mais “atlético” faz série conjugada, com exercícios aeróbicos. Quem prefere uma atividade de hipertrofia média ou pesada, faz musculação localizada, com um número de repetições que variam de 6 a 8 repetições.

²³² Pelo profissional de escolha de cada usuário.

brincadeira que eu poderia pesquisar a modalidade de crossfit²³³, já que era uma modalidade em ascensão e toda academia estaria incorporando.

Caio disse que uma academia não pode se restringir a sala de musculação, e sim, a toda uma cadeia de exercícios físicos. Pedi para que me ajudasse com entrevistas, contando a experiência dele como estagiário na “OneFit” e nas demais academias, a sua relação com os frequentadores. Prontificou-se em contribuir, pois ele se identificou com o meu papel de pesquisador, pois ele teria feito iniciação científica na faculdade quando estava no 3º período. Diferentemente de outros estagiários e professores, ele entendeu perfeitamente o sentido antropológico da pesquisa pelo viés da construção social do corpo. Afirmou que já havia cursado a disciplina “Antropologia e Educação” para completar a grade de licenciatura em educação física.

Ele estava na posse de uma prancheta e uma ficha para escrever a minha série de exercícios. “Qual é o seu objetivo?”²³⁴, perguntou-me. “Como assim?”, respondo a ele. De início, pensei que ele estivesse falando da minha pesquisa e fiquei sem entender. Com o intuito de buscar o estranhamento, responder qual era o meu objetivo me deixou embaraçado. Retruquei-o dizendo de quais objetivos poderiam ser. Ele continuou “O que você quer fazer com o seu corpo, tá ligado? Quer ficar magro, atlético, forte, ou muito forte?”. “Ah, sim. Quero emagrecer e ficar com um corpo atlético, mais harmônico, não quero ficar forte”, respondi. “Bom, enorme é difícil, além da musculação teria que fazer outras coisas²³⁵. Vou fazer uma série para você. Quantos dias da semana você vai vir à academia?”, disse-me. Respondo: “Bom, uns seis dias, acho”. “Vou fazer uma série A, B e C²³⁶, doze repetições de três séries do mesmo exercício²³⁷. Daqui a três meses você me procura, ou procura outro professor pra trocar, beleza? Não adianta ficar repetindo a mesma série durante muito tempo porque o músculo fadiga. Cadê sua avaliação? Sabe o seu percentual de gordura?”, perguntou-

²³³ Segundo a explicação do Caio, o “CrossFit” seria caracterizado por um programa de treinamento de força e condicionamento físico que proporciona uma maior resistência cardio-respiratória, muscular, força, flexibilidade, coordenação, agilidade e equilíbrio. Essa modalidade seria o principal programa de treinamento usado em muitas academias de polícia, grupos de operações táticas, unidades de operações especiais do exército, lutadores de artes marciais, assim como de outros atletas de alto rendimento.

²³⁴ Ao analisar as fichas das clientes do gênero feminino, pude ver inscrições nos objetivos como: “Corpo da Gracyanne”, “Corpo da Pugliesi”, “Corpo Bella, referindo-se as modelos fitness da rede social instagram”.

²³⁵ Referindo-se a uso de substâncias lícitas e ilícitas.

²³⁶ Série A,B,C, seriam agrupamentos musculares distribuídos em cada letra. Exemplo, os músculos do braço e ombros seriam localizados na “A”. O peitoral e abdômen na letra “B”. E os músculos dos membro inferiores seriam a letra “C”.

²³⁷ Para programa de hipertrofia avançada, aconselham-se (acadêmicos ou provisionados) um menor número de repetições (seis à oito no máximo), com carga no limite, com aumento durante a execução, se possível.

me. Digo: *“Ainda não recebi o e-mail. Mas a Cláudia disse que meu percentual de gordura está em 15%”*. *“Hummm, no limite. Vou passar uns 20 minutinhos de atividade aeróbica para você perder esse “bacon” na barriga [risos]”*. Caio me encaminhou para a o terceiro andar, setor dos aparelhos aeróbicos, para fazer 20 minutos de esteira, correndo (se aguentasse), ou caminhando na velocidade mínima de 6 Km/h. Antes de voltar para o salão da academia, pediu para eu procurá-lo assim que eu acabasse de fazer a esteira, e passaria uma série específica pra mim.

Terminado o tempo estabelecido na esteira, desci e fui em direção do Caio. Concluído a atividade aeróbica²³⁸, eu estava pronto para fazer a minha primeira série de musculação na academia. *“Vou te passar um série de membros superiores conjugadas com membros inferiores. É uma série voltada para o tipo de corpo que você quer. Mas vem cá, você tem problemas de fazer agachamento livre?”*, indagou-me. Neguei com a cabeça, em seguida, perguntei o motivo de tal pergunta. *“É por que tem homens, tirando os fisiculturistas, que não gostam de malhar perna. Ficam constrangidos ao fazer exercícios de mulher. Por isso, muitos homens²³⁹, quando malham perna, preferem fazer na máquina ao invés de fazer agachamento livre. Ou até mesmo não malhar pernas”*, falou-me. *“Mas malhar pernas, fazendo agachamento livre, é coisa de mulher?”*, perguntei a ele. *“Tem uns caras que acham. Mas sabe como é, né?! Empinar bunda, ou descer até o chão, é algo próprio das mulheres. Algo mais natural para elas. Aí, se é homem, vem aqui e faz parecido, já acham que pode ser viado. Você se importa?”*, pergunta-me. *“Eu não. Acho besteira!”*, disse. *“Claro, você é antropólogo [risos].”*

Esse diálogo com o Caio me fez lembrar como os comportamentos gestuais e a preferência em relação aos músculos da perna e do glúteo não são tão “naturais” das mulheres. Esse confronto traz em si um questionamento do conceito biologizado de gênero. Os corpos que poderiam ser identificados como masculinos são estimulados, através das regras das categorias a mostrar também traços de feminilidade, não os permitindo se desassociar totalmente da imagem normativa de mulher. Esses modelos corporais mudariam de acordo com o grupo de pertencimento, na qual estariam estabelecidas na construção de “homens” em determinados “homens” e “mulheres” em

²³⁸ Exercício Aeróbico se referem a toda atividade física de longa duração e intensidade constante. O termo "aeróbico" significa "com oxigênio" e está relacionado com o uso de oxigênio do ar, na produção de energia do músculo. Em algumas academias de musculação existem partes destinadas a exercício aeróbico como: esteiras, bicicletas, elíptico.

²³⁹ Excetos os homens fisiculturistas, profissionais ou amadores, que não se restringem a fazer exercícios livres de agachamento.

“mulheres” a partir de uma expressão de gênero. Todo o trabalho de socialização tenderia a impor-lhe limites referentes ao corpo, devendo ser inscritos nas disposições corporais (BOURDIEU, 1999).

Segundo uma fala da Andréia, cliente do provisionado Guto Negão, ela disse: *“Dá pra crescer, ficar grande de forma feminina. Antigamente, a mulher ficava um pouco masculina por crescer tudo. Depois eu vi que eu poderia crescer em partes para realçar o meu lado feminino”*. Nesta direção, poderíamos pensar que aquilo que tornaria as usuárias mulheres da “OneFit” seria a incorporação de um habitus feminino e, na mesma direção, o homem seria produzido por este habitus masculino. As tensões decorrentes de universo social são atravessadas por discursos e práticas apreendidos no espaço social da academia. Essas diferenças, entre séries de “mulheres”, e de “homens”, exposta por Caio, me fez pensar durante o trabalho de campo como são elaborados os corpos femininos e masculinos. Ainda no tocante ao corpo, vale ressaltar a perspectiva de Pierre Bourdieu (1999). Para o autor, a delimitação dos sexos é socialmente dada e, no caso da mulher, sido imposta por uma violência simbólica uma moral distinta da do homem, obriga-a submeter-se a gestuais tidos por característicos de seu sexo, como o modo de se levantar ou as formas de olhar. Historicamente, há um trabalho constante de diferenciação que homens para masculinizar-se, e as mulheres, para feminilizar-se. (BOURDIEU, 1999).

Esse trabalho de diferenciação pode ser percebido nos corpos dos sujeitos, destinados a realçar essa oposição relacional entre o feminino e o masculino. De fato, os masculinos e femininos na academia “OneFit” se concebiam na oposição e como oposição um ao outro na construção dos corpos, fazendo com que a série de exercícios e, conseqüentemente, a forma corpórea, seja diferente e dependente dos gêneros. As mulheres, nos diferentes grupos²⁴⁰, teriam por característica, exercitar os membros inferiores a partir de variados instrumentos²⁴¹, em especial, a região do glúteo e coxa. Os homens teriam por característica exercitar os membros superiores a partir de diferentes instrumentos e técnicas próprias.

²⁴⁰ A intensidade, a carga, vestimenta, determinadas técnicas corporais, resultariam em diferentes corpos femininos em relação ao volume da massa muscular. Não em relação aos músculos a serem trabalhados.

²⁴¹ Variados exercícios para os membros das pernas e glúteo, como: uso de caneleiras presa ao tornozelo, agachamentos livres na barra, máquinas. Enquanto as mulheres aplicavam diferentes técnicas com pesos livres para desenvolverem os músculos das pernas e glúteos, os homens, faziam vários exercícios com pesos livres (os halteres) para o desenvolvimento dos braços, ombros, e peitoral.

Considerando essa construção diferenciada de gênero, observei que isso refletia na divisão de espaços dos espaços internos e, conseqüentemente, na divisão dos das máquinas. Existiam aparelhos que pareciam “vedados” a um e a outro. De uma forma geral, por mais que houvesse diferenças entre os diferentes grupos, as mulheres se concentram nas áreas onde se encontram os aparelhos que exercitavam os músculos das pernas e dos glúteos, enquanto os homens se exercitavam nos aparelhos para o desenvolvimento dos braços, ombros e o tórax. Algumas técnicas e equipamentos para os músculos dos glúteos eram interditados aos homens²⁴². Para as mulheres, são vedados as técnicas de aparelhos como o supino e de halteres, considerados masculinos. No caso das mulheres fisiculturistas²⁴³, apesar de desenvolverem o volume de massa muscular dos membros inferiores, ela acabavam obtendo uma maior quantidade de massa muscular nos braços ou nos ombros. Motivo pelo qual gerava comentários como o da estagiária Bianca: “*Eu acho feio. Acho exagerado. Tem mulheres que são bonitas. Mas quando ficam musculosas, ficam parecendo homem!*”²⁴⁴”.

A partir da fala da Bianca, penso como as técnicas corporais da atividade e do movimento como destacou Marcel Mauss (2013) são classificadas e organizadas para reproduzir determinados tipos corpos masculinos e femininos. Os usuários não iam à academia para construir corpos genéricos, mas corpos específicos dentre “modelos” que os sistemas classificatórios permitiam, dentre eles, corpos de homens e mulheres, exercendo implicitamente esta função normalizadora.

Goellner e Jaeger (2012) discutem a produção de feminilidades no fisiculturismo. As autoras apresentam uma argumentação que visa debater o corpo potencializado através do músculo como forma de feminilidade não normalizada. O quanto uma mulher pode ser musculosa é a pergunta que inicia a discussão. Esse tema é também muito debatido entre as usuárias da academia que fazem questão de discutir e defender seus corpos em relação aos músculos saltados.

²⁴² Os fisiculturistas homens (assim como as mulheres) não tinham qualquer interdição. O público homossexual da academia apresentava uma concepção híbrida de corpo. Dando importância aos aparelhos, ou de “peso livre” aos diferentes agrupamentos.

²⁴³ Segundo me explicaram duas informantes fisiculturistas, na modalidade feminina, existiam quatro tipos: bodybuilding (objetivo de alcançar o máximo de massa muscular), physique (músculos mais arredondados e saltam do corpo com grane definição), biquíni (definição harmônica, nada avantajado), wellness (modalidade esta exclusiva no Brasil, privilegiando os músculos das pernas, bundas grandes, e superiores definidos, sem exagero).

²⁴⁴ Como Sabino (2004) assinalou, observei que no caso das mulheres fisiculturistas, essa construção de corpo de uma fisiculturista, havia uma deterioração da identidade de gênero perante outras pessoas. Muitas passaram a ser estigmatizadas como “travestis”. Para Malysse (2002), “A maior parte das normas da aparência passa pelo olhar do outro, um olhar que julga e às vezes até aponta para a parte da anatomia na qual devem se concentrar os esforços de malhação, de modificação, de criação”.

As preocupações feministas estão dentro da tecnologia, e não são um simples verniz retórico. Estamos falando de coabitação: entre diferentes ciências e diferentes formas de cultura, entre organismos e máquinas. Penso que as questões estão corporificadas na tecnocultura (HARAWAY, 2009)

Ao prosseguir na formulação da minha série, Caio programou a série da seguinte forma:

A) **membros superiores:** peito (supino reto, crucifixo, supino inclinado com halteres), costas (puxada frontal, remada alta e baixa) e abdômen (abdominal frontal);

B) **membros inferiores:** pernas (agachamento livre, leg press, extensora, panturrilha em pé), braços (tríceps corda, francesa, pulley; bíceps: rosca direta, rosca alternada, halteres), abdômen (abdominal com elevação de pernas)²⁴⁵.

Perguntei o motivo da série “B” não ter exercício abdominal, ele disse: “*Não se deve trabalhar com o mesmo músculo por dois dias seguidos, eles exigem descanso de 48 horas para absorverem o impacto dos exercícios. As séries existem justamente para trabalharmos todos os músculos do corpo e darmos descanso aos que já trabalhamos. A rotatividade é o que garantirá os bons resultados e a prevenção de lesões. Não adianta estimular todo dia*”. Como observação, ele pontuou: “*Fica a seu critério fazer 20 minutinhos de esteira, antes ou depois*”. Executei essa série pelos três meses seguintes. No mês de setembro, como era o mês da troca, optei por fazer uma série com o estagiário Diogo.

Treinando com o Diogo: “faz até o músculo se foder”

No ato da minha matrícula na “OneFit”, no mês de Maio, tinha combinado com o Diogo para fazer uma série com ele. Ele tinha dito para eu procurá-lo qualquer dia da semana, no período das 6h00 às 12h00. Era uma quarta-feira, 10h20min da manhã, meados do mês de setembro de 2014, quando cheguei a academia “OneFit” para fazer a minha nova série. Ao encontrar Diogo, disse que estava naquele horário para fazer uma nova série, ele abriu um sorriso e falou: “*Pode deixar. Vou passar um treino animal pra*

²⁴⁵ Cada exercício era para ser feito 3 vezes de 12 repetições. Para um corpo de hipertrofia média, o peso levantado deveria ser, segundo Caio, “moderado”.

ti”. Confesso que fiquei um pouco ressabiado com o “*treino animal*”²⁴⁶, mas confiante de que nada de grave iria me acontecer.

“*Você quer treinar o que hoje? Membros superiores ou inferiores?*”, disse-me. Como eu havia feito na noite anterior exercícios direcionados aos membros superiores, disse que a melhor opção era eu fazer uma série de membros inferiores e, que outro dia, eu faria outra série com ele para os membros superiores. Ele pegou uma ficha em branco, uma prancheta, encaminhou-se em direção a um equipamento de agachamento livre. “*Quero que você agache, com 30 kg de cada lado, fazendo 3 vezes de 6 a 8 repetições*”²⁴⁷, disse-me. “*Mas não é muito? Eu estava fazendo com 10 kg, no máximo 15 kg*”, respondo. “*Por isso tá assim, frango*”²⁴⁸. “*Você quer ficar com uma perna grande ou quer continuar com esse graveto?*”, Disse-me. Falei que nunca tinha sentido diferença no volume da minha perna fazendo a série anterior. Ele disse: “*Claro. Se você fizer com 30 kg, depois com 40, ou 50, você vai ver só o efeito. A sua perna vai ficar igual a uma tora de madeira. Parece coisa de viado treinar perna, mas a mulherada aqui adora. Muitas já disseram que queriam ter a minha perna [risos]*”, falou para incentivar-me.

Ao fazer um exercício voltado para a musculatura da panturrilha, Diogo pôs 50 kg de cada lado e disse: “*Quero que você faça até cansar. O músculo da panturrilha é diferente, recupera rápido. Tem que fazer até se foder mesmo. É pra sentir dor, entendeu?*”. Ao final da execução desse exercício, senti um desconforto enorme, uma espécie de “formigação” na região exercitada. Ao sentar perto da onde estava o Leonardo para descansar, que observava a transmissão da série pelo Diogo, chegou perto de mim e disse em tom baixo: “*Diogo é maluco. Ele fica seguindo orientação dos provisionados e fica testando essas coisas insanas. Se é maluco de ficar indo na onda dele*. Respondi ao Leonardo que eu só estava fazendo aquela série para experimentar a

²⁴⁶ Termo utilizado pelo provisionado Guto Negão. Pode-se dizer que Diogo era uma dos que seguiam a visão de mundo “fitness” de Guto.

²⁴⁷ A série para hipertrofia avançada prioriza um número de repetições que varia entre 6 a 8 vezes, com carga máxima alcançada pela pessoa. Na hipertrofia média, para pessoas que almejam ficar com um corpo atlético, a carga é moderada de acordo com o peso corporal de cada pessoa, com um número de repetições de 10 à 15 vezes. Para pessoas que procuram uma reabilitação da capacidade motora, seja por acidentes ou por questões de obesidade, recomenda-se um peso de ¼ do peso corporal, com repetições que variam de 15 à 20.

²⁴⁸ Com um intuito de entender as práticas alimentares (Capítulo III), no mês de setembro de 2014, eu fiz uma consulta com uma nutricionista, usuária da própria academia. Comparando com a minha avaliação de Maio, pude ver que até o mês que realizei a consulta, o meu peso tinha passado de 78 para 84 kg, e o percentual de gordura, de 15% baixou para 12%. Para algumas pessoas fora do trabalho de campo, como os meus amigos da pós-graduação, eu estava ficando “forte”. Para alguns “nativos”, eu continuava “fraco”, pois o referencial de “forte” seria mais abrangente.

série de exercícios que os usuários que almejam uma hipertrofia avançada faziam. Ele respondeu: “*Mas eles crescem por outros motivos*”. *E a gente sabe o porquê*”, disse-me referindo-se aos esteroides anabolizantes. Ao final do dia, já em casa, prestes a dormir, senti uma câimbra muscular que nunca tivera sentido na minha vida.

O treino da musa fitness

A presença da musa fitness na academia “OneFit”, se dava somente aos sábados²⁴⁹, entre 10h30min às 15h30min horas, sempre na presença de seu personal trainer, auto intitulado “*body designer*” Guto Negão. Com certeza, após a fama de Aryanne, a busca pela pelos treinamentos de Guto, ou de sua equipe, ficaram concorridos, em especial, na fabricação de corpos de outras *musas*. Os corpos de suas clientes representam seus cartões de visita, é através deles que é possível perceber o resultado do trabalho que realizam. O seu maquiador Ronaldo também acompanhava a musa em alguns sábados. Ele seria o encarregado de, além de treinar, tirar fotos e fazer vídeos da musa para postar em sua rede social. Segundo me confidenciou o estagiário Diogo, Aryanne deveria ganhar entre cinco mil reais mensais²⁵⁰ para treinar somente aos sábados na “OneFit”. Segundo ele, ela seria uma das principais ações de marketing da academia, compartilhando pequenos trechos de seu treinamento na mídia social “instagram” contendo o nome e endereço da academia.

Eu só consegui estabelecer um vínculo com Aryanne depois de 4 meses de trabalho de campo, depois de ter um contato mais próximo com o seu personal, o Guto Negão²⁵¹. Sempre que Aryanne estava no salão da academia, ela atraía olhares e atenção da maioria dos usuários da “OneFit”. Quando ela não era conhecida por sua forma, os usuários sempre fofocavam entre si, como ela sendo a esposa o cantor Esbelto. Segundo uma fala de Aryanne sobre o seu envolvimento com academia de musculação, ela disse: “*Eu tinha muito complexo. Era muito magrinha. Não comecei a treinar pra ficar gostosa. Comecei por que eu jogava vôlei, precisava ganhar um pouco de corpo. Ter mais força pra saltar, até por que eu não sou alta, ne?! Hoje eu faço mais por saúde*”. Ao indagar Aryanne, se ela não faria a musculação pela parte estética. Ela disse: “*Claro.*

²⁴⁹ Entre os meses de Junho à Novembro, a musa fitness aparecia, geralmente, a cada dois sábados do mês. Em Dezembro, Janeiro e Fevereiro, a musa fitness apareceu somente uma vez na academia.

²⁵⁰ Por dois sábados no mês. Por um dia na academia, ela ganharia 2500 reais, segundo Diogo.

²⁵¹ Esse contato com o Guto foi proporcionado a partir de uma intermediação do diretor Ruy que pediu para eu não interromper o treinamento da musa e nem ser inconvenientes com perguntas aleatórias. Muito dos meus diálogos com a musa se deu a partir da intermediação do personal Guto Negão, que sempre foi muito cordial e atencioso aos meus questionamentos.

Depois desse início eu acabei me apaixonando pela musculação. Foi melhorando a autoestima, foi saindo uma perninha ali, um musculosinho aqui. É aquela coisa de me sentir bem comigo mesma”.

Ao acompanhar o treinamento da celebridade fitness, uma usuária, chamada Andréia, perguntou ao personal dela, Guto Negão, o que ela poderia fazer para ficar com o corpo da Aryanne. Ele disse: *“Para ficar assim você tem que fazer um treino “bumbum na nuca”²⁵². Além disso, tem que ser disciplina. A Aryanne é muito disciplinada, está sempre querendo se superar”.* Como eu estava perto da conversa, perguntei ao body designer: *“Mas como seria um treino “bumbum na nuca”?”.* Guto Negão disse: *“O lance é musculação na medida certa e pesada. Com exercícios específicos e uma boa dieta, toda mulher consegue um bumbum durinho e empinado. A diferença da Aryanne para as outras, é que ela é 100% treino, 100% alimentação e 100% descanso”²⁵³,* finalizou o provisionado.

Durante os treinamentos aos sábados, eles duravam aproximadamente entre 1 hora, no máximo, 1h30min. Ao chegar ao salão, Aryanne fazia sempre um pequeno alongamento, depois seguia para um dos aparelhos de perna para fazer o aquecimento²⁵⁴. Terminados, ela fazia agachamento livre²⁵⁵ alternando com agachamento máquina. Após cada exercício, uma nova carga era adicionada até chegar ao seu limite.

Como Aryanne só estava presente na academia aos sábados, era difícil eu acompanhar a sua série semanal, pois ela treinava durante os outros dias da semana em academias diferentes. O personal Guto Negão aparecia mais vezes na academia para treinar outras clientes, e também para treinar com seus amigos provisionados e fisiculturistas, eu pedi que me falasse a série da Aryanne. Ao perguntar se ela pegaria pesado na série, ele disse: *“Ela tava pegando meia tonelada no “leg”²⁵⁶, acha pesado? [risos]”.* Perguntei o se isso não podia prejudicar a saúde da musa, Guto Negão disse: *“Aqui é “no frango” [risos]. Mas olha só cara. Tem todo um trabalho. Ela não caiu de paraquedas aqui não. Ela já treina há mais de 15 anos. Ela é praticamente uma*

²⁵² “Bumbum na nuca”, “Team Aryanne”, eram as “hashtag” (conteúdo interativo caracterizado pela cerquilha #) compartilhadas por mais de 1 milhão de pessoas nas mídias sociais “instagram”.

²⁵³ Guto sempre ressaltava que só o treino da musculação não bastaria para conquistar o corpo desejado.

²⁵⁴ Exercício com muitas repetições com cargas leves.

²⁵⁵ 80 kg com quinze repetições.

²⁵⁶ É um nome dado a um equipamento específico para pernas. O “leg press”, Guto Negão diz que trabalha pernas e bumbum, e já foi feito com três séries de 600 kg.

atleta. É diferente de você. Foi algo gradativo. Não adianta você querer vir e fazer isso. Não adianta passar a carroça na frente dos bois”, falou-me o personal da musa.

Guto disse que organizava o treino da musa de duas em duas semanas. O “treino animal”²⁵⁷ seria da seguinte maneira:

- A) Segundas, quintas, sábados: treino de panturrilha, pernas (região anterior da coxa) e glúteo (baixo, médio) realizadas nos aparelhos e acessórios²⁵⁸.
- B) Terças e sextas: treina de pernas (região posterior da coxa e medial) e glúteos (máximo)²⁵⁹.
- C) Domingo: alongamento, membros superiores e aparelhos aeróbicos²⁶⁰.

A série “bumbum na nuca” privilegiava os membros inferiores, e como o nome indica, principalmente, os glúteos. O programa de treinamento era voltado para uma hipertrofia avançada nos diferentes músculos das pernas e glúteos. Para tal, as últimas duas de repetições variavam de 6 a 8 com o máximo de carga efetuada pela modelo. Como objetivo em relação aos membros superiores era a definição, o número de repetição seria de 12 a 20 vezes, com uma carga leve. Ao perguntar se a modelo não sentiria incômodos ao pegar aquela quantidade toda de pesos, Guto Negão disse que: *“Ela não pega menos que a metade disso”*. As quartas-feiras, a musa faria uma aula particular de alongamento e depois 1 hora de exercícios aeróbicos²⁶¹.

As performances dos profissionais no rito

Logo no início do trabalho de campo, eu procurei observar as atuações dos profissionais de educação física (acadêmicos ou provisionados) enquanto trabalhavam como “personal trainers” para seus respectivos clientes. Ao conversar com Guto Negão sobre a sua performance como personal, ele disse: *“Nós temos que motivar as pessoas a alcançarem seus objetivos, não podemos dar moleza. A relação com os alunos tem que ser sempre com muito respeito e dedicação”*. Ao acompanhar o treinamento dele,

²⁵⁷ Era o nome dado por Guto Negão ao treino dado as suas clientes.

²⁵⁸ Segundo Guto, os aparelhos e pesos eram: cadeira extensora (120 kg), agachamento com barra livre (180 kg), cadeira flexora (100 kg), cadeira adutora (120 kg), panturrilha sentada na máquina (120 kg).

²⁵⁹ Os aparelhos eram: caneleira em cada perna (22 kg), glúteo no cabo cada perna (30 kg), glúteo na máquina (80 kg), elástico esticando o elástico na diagonal

²⁶⁰ Eram nomeados como: (15kg), halteres (8kg), puxada na máquina (30kg), desenvolvimento na máquina com a pegada aberta e neutra, tríceps no pulley e halteres (8kg). A carga levantada era leve ou moderada.

²⁶¹ Segundo Guto Negão, os aparelhos aeróbicos seriam o simulador de escada, ou transpor. Aparelhos que, além de “queimarem gordura”, trabalhavam a região do “bumbum”.

principalmente nos treinos de sua prestigiosa cliente, selecionei algumas das principais falas direcionadas a Aryanne no momento do início, durante, e o final de cada exercício.

Ao começar uma atividade de acaamento, ele dizia: *“Eu quero nove (repetições). Contraí tudo. Confio em você. Você é a melhor! Vamos lááá!”*. No momento em que Aryanne começava a demonstrar cansaço e fadiga pelo desgaste físico, ele dizia falando alto olhando fixamente para Aryanne: *“Vai animal. Issôôô! Mais duas, afunda mesmo. Capricha e arrebenta na última. Você é a melhor! Quero a última, bora Animallllll [gritando]”*. Ao final do exercício, Guto disse: *“Quer ser frango?”*, a musa responde: *“Não!”*.

Lembro-me de ficar perplexo com as palavras ditas pelo Guto e fui perguntar ao Leonardo o que ele achava desse tipo de treinamento, ele disse: *“Esses caras são uns malucos. Eles acham que um berro no cangote melhora o rendimento”*. Ao conversar com as clientes do Guto, sobre o que eles achavam do método do personal, perguntei se elas não se sentiam incomodadas com os gritos, ou as supostas ofensas de “animal” (que eu pensava) durante o exercício. Ao conversar com a Aryanne, ela disse: *“Eu acho que o diferencial do Guto é o profissionalismo. Durante o tempo todo ele me estimula, e não permite que eu fique dispersa. Com isso aproveito ao máximo. Ele é muito bom”*. Ao conversar com Joana, cliente do Guto Negão, sobre os resultados obtidos no corpo, ela disse: *“É claro que fui estimulada principalmente pelo Guto. Estou me sentindo outra mulher, com minha auto-estima lá em cima, ele é o máximo, o melhor”*. Clara, outra cliente que estava no salão, conta que hoje está com o corpo mais definido, ideal para os trabalhos de fotografia que faz, graças ao trabalho de Guto. *“Ele é um personal nota 10. O resultado vem rápido. Recomendo de olhos fechados”*, diz a modelo fitness. Confesso que esse tipo de treinamento era algo sui generis dos provisionados, um processo pedagógico que outros também seguiam. Ao presenciar o treinamento do Robson e do Miguel, onde cada um alternava a sua condição durante o rito, ora como oficiante do rito, ora como sacrificante, eles diziam coisas parecidas com a mesma tonalidade de voz. Pude escutar repetidas vezes os incentivos: *“Vai monstro!”*, *“Você é um Neandertal!”*, *“vai animal, seu rinoceronte!”*, eram as expressões mais proferidas durante o treinamento.

Penso que essas expressões envolviam emoções coletivas, e que este caráter coletivo não prejudicava em nada a intensidade dos sentimentos na prática da atividade física, muito pelo contrário. Como disse Marcel Mauss (2003), o fenômeno psicológico que constatamos nesses incentivos era capaz de associar um ato que é antes de tudo uma

proeza de resistência biológica, mas obtida graças a palavras mágicas. Todas estas expressões coletivas simultâneas tem um valor moral e de força para cada indivíduo desse segmento ascético. Seriam mais do que simples manifestações, são sinais, expressões compreendidas, em suma, uma linguagem. Estes gritos são como frases e palavras que são preciso dizê-las porque todo grupo as compreende. Os gritos no processo de transmissão dos ritos rituais não são somente expressões de sentimentos individuais, são também signos e símbolos coletivos, são manifestações e distensões orgânicas tanto quanto sentimentos e ideias. Tratava-se, essencialmente, de uma ação simbólica (MAUSS, 1999).

Ao observar o desempenho de Leonardo com os seus clientes eu via uma performance totalmente diferenciada. Muitas vezes fundada no carisma pela simpatia e compreensão de uma vida não regrada dos respectivos grupos que consomem o seu serviço, como os grupo sazonal, recreativo, e dos reabilitadores. Diferentemente dos provisionados, Leandro sempre ressaltava a sua “dupla” função ao prestar o serviço de personal trainer. Ele dizia: *“Tem vezes que eu sou mais psicólogo do que personal trainer. Muitos só querem conversar comigo, nada de fazer os exercícios que passo”*²⁶². Ao conversar com umas das clientes do Leonardo, chamada Letícia²⁶³ (44 anos), ela disse: *“Eu gosto do Leonardo por que ele é tão atencioso comigo. Tem vezes que eu venho pra cá (academia) sem a mínima vontade de malhar”*. Para o grupo que objetivava a recreação da atividade física, e não, a transformação corporal como os ascéticos, a legitimidade como do profissional dependeria da sua performance fundada no carisma e da simpatia no momento de transmissão do rito. Para esses grupos, o profissional seria reconhecido como “bom” a partir da presença ou da ausência carisma presente na performance durante o rito da malhação, e não pelo rigor da disciplina pelo cumprimento de cada série.

Ao utilizarmos a caracterização dos símbolos rituais proposta por Turner (2005), podemos dizer que a performance do personal trainer emergiria como um dos símbolos dos processos rituais. Ao observar os ritos da musculação e da ginástica, pude ver como a atividade física seria condensada pelo processo da comunicação oral, que ditava às normas dos processos de construção do corpo por meio dos exercícios físicos.

²⁶² A maioria do público que o Leonardo atendia tinha como objetivo o emagrecimento, hipertrofia leve ou moderada, ou reabilitação física.

²⁶³ Letícia tinha como o principal objetivo perder peso. Segundo o Leonardo, ela tinha 1.67m e pesava 80 kg. Segundo o Leonardo, ela precisaria perder algo em torno de 13 kg.

Observei como o tipo de dinâmica dos treinos transmitidos a partir da oralidade de cada tipo profissional, abria um espaço considerável para a performance do profissional ser considerada “boa”. Este profissional devia mostrar através da oralidade a sua capacidade de transmitir o conteúdo a serem seguidos pelos alunos. No caso das aulas coletivas²⁶⁴, além da sua legitimidade como professor depender de sua performance, o seu carisma perante os clientes era tido como um elemento positivo.

Em relação aos gritos estimulantes dados pelos provisionados para suas clientes, eu percebi que, ao interiorizarem o discurso dos provisionados – durante o processo de transmissão dos ritos da musculação – os usuários exteriorizavam através ruídos, pesos soltos ao chão, expressões faciais de sofrimento, gritos, de maneira peculiar. E, por mais inarticulados que sejam tais barulhos durante a execução dos exercícios, Marcel Mauss (1999) nos atentou que estas manifestações seriam ao mesmo tempo fisiológicas e sociológicas a partir de uma longa ejaculação estética consagrada socialmente. E estes gritos, pelos usuários, teriam um significado totalmente outro que o de uma pura interjeição sem sentido, pois eles teriam a sua eficácia (MAUSS, 1999).

A partir desses elementos observados durante os ritos, percebi como cada grupo da academia concebia a legitimidade do personal trainer a partir da performance fundada, ora numa dupla relação de rigidez disciplinar com palavras simbolicamente ordenadas, ora com o carisma de simpatia durante o momento de transmissão do rito. Para o grupo ascético, o profissional provisionado era reconhecido como “bom” em virtude da sua performance peculiar na função de regente do rito do “treino”.

“No Pain, No gain”: *“Sofre aqui, mas sorri na avenida”*.

Ao fazer a minha série de musculação com o Diogo, em meados de Setembro, comentei que estava sentindo uma dor muscular ao realizar o exercício do músculo da panturrilha. Ele olhou e disse: *“É uma dorzinha boa. Toma um dorflex que passa”*. Confesso que para mim, nenhuma dor pode ser considerada normal, que dirá boa. Conviver com as dores musculares na primeira semana de campo, em virtude de uma série para um corpo “atletico” já tinha sido difícil, habituar-me com dores musculares pelo restante do trabalho de campo a partir dessa série feita pelo Diogo, seria pior ainda.

Além do terrível mal estar causado pelas dores, eu não conseguia entender por que determinado segmento do grupo ascético se submetia aquela rotina de intenso

²⁶⁴ Excetos as aulas de pilates e alongamento que tinham um caráter mais terapêutico relaxante.

sofrimento. Ao terminar um exercício da nova série feita com o Diogo, eu disse: “*Eu não to aguentando!*” Ao ouvir, o Diogo aconselhou-me a continuar, ele disse: *Vamos cara! É “no pain, no gain”, continua*”. Segundo ele, era aquele incomodo que faria-me modificar a minha musculatura. Continuei a fazer os exercícios e senti um grande alívio quando eu percebi que o rito teria chegado ao fim. Ao perguntá-lo o que significaria o termo “no pain, no gain”, ele disse: “*Leandrão, “no pain, no gain” é pra quem quer conseguir algo, ele está em qualquer lugar, até no seu mestrado. Quem quer ganhar algo, tem que sofrer*”, disse-me com uma cara de determinação.

Ao refazer a minha série com o professor Felipe, em meados de Janeiro de 2015, no salão da academia, estávamos decidindo qual a quantidade de peso eu deveria pegar na barra supino²⁶⁵. Ao escolhermos por 20 kg, de cada lado, o fisiculturista Miguel disse em tom de brincadeira: “*É muito frango mesmo. Pelo menos tenta fingir que está levantando peso [risos]*”. Ao perguntar o que seria um treinamento ideal, Miguel disse: “*Se você pegou peso e não sentiu dor, é porque seu treino foi uma merda, não vai teve efeito. Volta pra academia e treina de verdade até sentir a fibra romper. Eu só saio da academia sentindo dores*”. Ao dizer em tom jocoso para o Miguel que ele gosta de sofrer, ele riu e disse: “*Quem quer ser um “bodybuilder” de verdade, tem que gostar de sofrer mesmo, porque malhar [em tom jocoso] qualquer um malha, treinar não é para qualquer um. Ser fisiculturista é trabalhar o psicológico. Você tem que se motivar, buscar a inspiração*”²⁶⁶. Ao perguntar Robson sobre a sua relação com a musculação, ele disse: “*Musculação é algo que está no sangue, é algo que está na nossa alma*”. Ao perguntar a Aryanne sobre o que ela sentia logo após as suas atividades física, a resposta era parecida, ela disse: “*Amo sentir meu corpo suado e exausto de tanto fazer exercício físico*”.

Ao conversar com Marcelão o que alguém deveria fazer para ficar com o corpo hipertrofiado como o dele, ele disse: “*Para crescer, ficar grande como eu, o cara tem que ter disciplina, perseverança e força de vontade. Não adianta só tomar anabolizante. A minha vida é “no pain, no gain”, ou seja, se não tiver dores, não terá glórias*”, finalizou o provisionado. Ao perguntar Guto Negão sobre todo o sofrimento envolvendo os treinamentos da Aryanne, ele me disse: “*É ‘no pain, no gain’. Ela sofre*

²⁶⁵ Fazer supino na máquina para os homens ascéticos era vedado. No máximo faziam um aquecimento. Eles acreditavam que, para fazer efeito, todos deviam fazer supino livre, trabalhando o peso com equilíbrio.

²⁶⁶ Miguel dizia que uma das inspirações para ele continuar sendo fisiculturista aos 42 anos de idade, era o seu filho Antônio, de 15 anos. Segundo Miguel, foi o seu filho que o motivou a voltar a competir.

aqui, mas sorri na avenida”, disse-me orgulhoso de sua principal cliente que desfila como madrinha de bateria das escolas de samba, no período do carnaval.

Ao saírem dos exercícios exaustos, a expressão motivacional “no pain, no gain” era o elemento justificador do ato. Esse jargão se repetiu incessantemente durante todo o trabalho de campo por determinados segmentos do grupo ascético. Cotidianamente escutava essa fala como justificativa da dor, das altas cargas levantadas, e de todo sacrifício físico e alimentar metodicamente praticado pelos usuários ascéticos. Além de estar presentes dos discursos, ela estava presente nas camisetas, nas imagens compartilhadas nas mídias sociais dos usuários que seguia “virtualmente”. O ato de se sacrificar era parte essencial do ritual da hipertrofia para segmentos do grupo ascético. As resistências pessoais expressadas nos gemidos, nos gritos de dores, proclamavam um pertencimento social. A questão central que compunha o conjunto de características geradas a partir dos ritos seria o enfrentamento e a perseguição da dor como um elemento legitimador do sacrifício. Ao mesmo tempo essa dor pode também simbolizar um prazer. O prazer de um exercício executado de forma eficiente que irá gerar resultados aparentes no físico. A sensação que se vai até o limite ou o ultrapassa, mostra o quanto aquele atleta tem força de vontade e disciplina.

Traduzida de forma literal a expressão significaria: “*sem dor, sem glória*”. A partir das explicações dos meus interlocutores do grupo ascético sobre o estilo de vida “*no pain, no gain*”, percebi como o ato de “treinar” sempre no limite, suportando as dores físicas em prol de um ganho muscular representava o “espírito do bodybuilder”, seria como uma “filosofia” de vida do grupo, ou seja, uma representação social de mundo. Não seria uma simples técnica ao executar o exercício, mas uma “ética” peculiar, cuja violação não seria tratada como uma “bobeira”, mas como uma espécie de falta com o dever, sendo, portanto, um estilo de vida essencial para quem a expressa.

Ao conversar com o Leonardo sobre o que ele pensava sobre a dor ao praticarmos exercício físico, ele disse: “*Sentir um incomodo é normal, um desconforto também. Mas se tiver sentido dor é melhor parar. Com certeza algo de errado tem*”. Para o Leonardo, a dor não seria uma “aliada” do treinamento corporal, muito menos o meio de eficácia da atividade física. A máxima, “no pain no gain” para o Leonardo, portanto, não seria um bom conselho a ser seguida. Ao perguntá-lo sobre o jargão utilizado pelos ascéticos, ele disse: “*Esses caras são malucos. Não vai na onda deles*”.



Imagem 12 – Compartilhada na página do Leonardo na rede social facebook em alusão a expressão “no pain, no gain”. A tradução para o português seria: “Sem cérebro, sem ganho”.

Como disse Max Weber (2007) em seu livro sobre a “ética protestante e o espírito do capitalismo”, assim como o hedonista veria de forma irracional toda conduta de vida ascética, nunca poderia considerar a conduta de vida do grupo ascético neste trabalho, por mais estranha que tivesse parecido em seus hábitos, como ato irracional em si. Se limitasse a minha interpretação classificando como pessoas “malucas” como o professor Leonardo, eu estaria condenado a desconhecer a função do sofrimento para esse grupo. Ou seja, era através dele, como disse Pierre Clastres (2003), que o grupo ensinava algo ao indivíduo do segmento ascético. Weber (2007), ao analisar o significado da expressão “tempo é dinheiro” em relação ao “espírito capitalista”, penso que, no caso de determinados segmentos do grupo ascéticos, viver “no pain, no gain”, fazia parte de um “espírito”, ou seja, uma máxima de conduta de vida eticamente coroada em função do ganho da massa muscular.

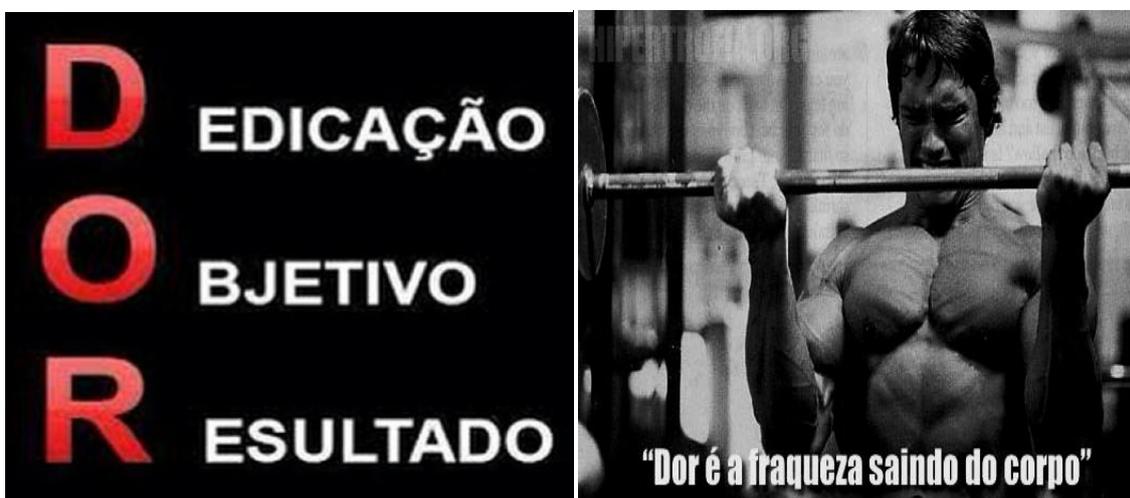


Imagem 13 – Compartilhada por Miguel em sua rede social instagram.

CAPÍTULO 4

“Toda obra prima tem a sua matéria prima”

Em meados Novembro, enquanto fazia um exercício de musculação, Diogo aproximou-se e disse: *“Escuta esse som aqui. Ele me inspira na hora de treinar”*, disse-me ele passando o fone para eu escutar um pouco da música. Ao atentar-me para a música, um pequeno trecho dizia: *“toda obra prima tem a sua matéria prima”*²⁶⁷. Perguntei ao Diogo o que seriam tais matérias primas para a construção de um corpo *“obra-prima”*, ele disse: *“Todos os produtos que fazem o meu corpo ser uma obra prima [risos]”*.

Em dezembro, ao conversar com Guto Negão sobre a eficácia da atividade física, ele havia dito: *“Realizar os exercícios com vontade, evitar faltas no treinamento e, principalmente, cuidar da alimentação são primordiais para que os exercícios tenham os resultados esperados”*. Desde início do trabalho de campo, a alimentação sempre foi um dos pontos mais destacados pelos meus interlocutores, fator esse, essencial para obter os resultados corporais desejados, pois os exercícios, feitos isoladamente, não serviriam de nada para quem almejaria a construção do corpo.

Desde seu surgimento enquanto campo de conhecimento, a antropologia mostrou-se interessada pelos hábitos alimentares e formas de comensalidade dos povos exóticos estudados. Sem dúvida, a alimentação foi o aspecto da vida social mais enfatizado pelos antropólogos para elaborarem teoricamente e compreenderem a relação entre natureza e cultura das diversas sociedades estudadas²⁶⁸. De fato, poucas atividades sociais provocaram tantos estranhamentos a um “estrangeiro”, como aquelas relacionadas aos hábitos e modos alimentares dos “nativos”, desde aquilo que a sociedade seleciona como comestível – o que é considerado alimento, comida para aquele grupo humano – até os modos de acesso/obtenção, preparo, ritmo e frequência das refeições, até as relações sociais advindas desse processo, como as formas de comensalidade, sistema de trocas, rituais e relações de parentesco e afinidade. Em diferentes estudos e abordagens, a atitude em relação à comida encontra-se diretamente relacionada ao sentido que os grupos humanos conferem à sua própria realidade, marcam a sua noção de “nós” em oposição aos demais grupos – “eles” e até mesmo o seu conceito de humanidade, do pertencimento de seus membros a esta condição de

²⁶⁷ Trecho da música “Corpo Blindado”, do rapper B-Dynamitze.

²⁶⁸ Malinowski e Levi-Strauss são alguns exemplos.

“humanos” e fabricam/elaboram sua identidade social. De acordo com o volume de estudos e etnografias a respeito, tudo isso parece valer para todos os grupos humanos nas diferentes culturas estudadas, sejam elas simples ou complexas, urbanas ou tradicionais. Neste sentido, as atitudes diante da alimentação e do comer não seria diferente com meus interlocutores da academia.

Ao frequentar a academia de musculação e ginástica descobri que não precisamos ir muito longe para reagirmos com perplexidade aos hábitos alimentares das pessoas, da mesma forma que constatar o estranhamento que elas, no caso, alguns grupos da academia demonstram diante de nossos hábitos cheios de sal e frituras. Não é de surpreender, portanto, que o comportamento em relação à alimentação dos seres humanos tenha sempre interessado aos antropólogos, pela enorme variedade de modos, atitudes e relações sociais que envolvam o ato de nos alimentarmos. Somos imerso durante toda nossa vida em lugares específicos, cercados hábitos e crenças do que é comestível ou não, do que é considerado tabu ou que é considerada a comida ideal ou a alimentação correta, saudável. Portanto, o que aprendemos sobre a alimentação está inserido em um corpus histórica e coletivamente construído.

Como foi dito no capítulo anterior, para complementar o ritual da hipertrofia e do emagrecimento, era preciso que cada usuário passasse pelo “rito da alimentação” e do “descanso”. Para o público ascético, isto é, aquele que ansiava a transformação ou manutenção corpórea, era de extrema importância seguir passo a passo as práticas alimentares para obter-se maior eficácia do ritual corpóreo.

Tanto um corpo hipertrofiado quanto um corpo magro buscado pelos indivíduos, necessitavam de um conjunto de saberes nutricionais ideais para a eficácia do ritual da construção do corpo. Ou seja, fazer uma dieta “certa”, seguida à risca pelos usuários seria tão importante quanto o ato de “treinar” pesado, seja fazendo exercícios aeróbicos para perder gordura corporal, quanto o ato de fazer um treino pesado de musculação para ganhar volume muscular. Comer de forma “saudável” ou de maneira “certa” seria o elemento que permitiria moldar um corpo magro, forte, cheio de vitalidade e “saúde”.

Neste sentido, pude observar que as pessoas, então, se relacionavam com os alimentos de forma a criar relações de prazer, mas também de culpa. Atividades como comer demais, ingerir alimentos pesados ou considerados pouco nutritivos e sair da dieta podem gerar frustração e ansiedade. Após os recessos dos rituais do Natal e Ano Novo, festas estas, caracterizadas pelos banquetes e por uma “orgia calórica” aceita por todas, percebi que logo após essas datas comemorativas de final de ano, a busca pelas

aulas aeróbicas haviam crescido vertiginosamente durante a primeira semana de janeiro de 2015²⁶⁹. A maioria das mulheres, que sempre foram maiorias nessas aulas, intensificaram os exercícios aeróbicos fazendo duas aulas seguidas como forma de compensar as calorias ingeridas. Parecia uma atitude para amenizar a sensação de culpa advinda dos excessos cometidos na alimentação durante essas datas festivas. Ao frequentar uma das aulas de “Bike Indoor”, uma cliente do grupo “recreativo” disse ao professor Felipe: *Nossa, vim tirar o peso da consciência. “Precisava fazer essa aula para perder o que ganhei”*, disse uma das clientes para o professor. Bem humorado, o professor respondeu: *“O problema não é o que você comeu entre o Natal e o Ano Novo, mas o que você come entre o Ano Novo e o Natal”*, disse Felipe arrancando risos do público de sua aula. Ao perguntar a usuária da aula coletiva se ela fazia um controle alimentar, ela disse: *“Eu poderia cuidar mais da minha alimentação. Mas eu não resisto a um doce depois da almoço e jantar. Eu podia comer uma fruta, mas não é a mesma coisa”*, disse-me a usuária.

Ao longo da pesquisa, as conversas no interior e fora da academia²⁷⁰, que relativas às dietas dos indivíduos ascéticos - grupo este que objetivava uma transformação corporal - foram ganhando destaque no processo de coleta de dados. Em certo momento, cheguei à conclusão de que seria importante a apresentação de um capítulo exclusivo para discutir este assunto. Para esse grupo, o alimento, além da necessidade biológica, era também sistema de sentidos e significados éticos e estéticos transferido para os nutrientes de cada substância. Nesse capítulo pretendo discutir as questões envolvendo as crenças dos usuários em relação aos alimentos, suplementos alimentares, e em relação aos esteroides anabolizantes consumidos como um mecanismo viabilizador da materialização de um corpo magro e/ou hipertrofiado. Através dos relatos dos meus interlocutores eu tentarei abordá-las a seguir.

As práticas alimentares do grupo ascético

Eram 13 horas de uma quarta-feira do mês de dezembro, tinha acabado de fazer a minha atividade física de musculação. Estava morrendo de fome e fui almoçar em um restaurante a quilo próximo a “OneFit”. Assim que cheguei ao restaurante avistei Diana, cliente da academia e do provisionado Guto Negão. Como já éramos conhecíamos da

²⁶⁹ Geralmente só as aulas do turno da noite ficavam lotadas no período do verão. Durante essa primeira semana, observei as aulas da manhã e da noite lotadas. Alguns alunos acabavam fazendo dois horários seguidos.

²⁷⁰ Nas mídias sociais “facebook” e “instagram”.

academia, fui até a mesa onde ela estava e perguntei se eu poderia fazer companhia para o almoço. “Claro, senta aí”, disse-me Diana. Antes que eu pudesse fazer o meu prato, eu achei curioso o que ela estava comendo. “O que é isso que você está comendo?”, perguntei a ela. “Um purê de batata barôa com oito claras de ovos cozidos”²⁷¹. “Ué, mas só isso é o seu almoço?”, perguntei surpreso com quantidade de comida no prato. Ela respondeu: “Sim, é o meu almoço”. “Mas você não está comendo quase nada!”, falei a ela. Diana abriu um sorriso para mim e disse: “Leandro, é a minha dieta. Eu não estou comendo, estou me nutrindo. Segundo o meu nutrólogo, estou colocando pra dentro tudo que eu preciso ganhar massa magra”.

Ao perguntar em que momento de sua vida, aderiu a esse estilo de vida, ela me disse: “Aprendi a comer de maneira regrada através do Guto. Ele que falou para eu procurar um nutrólogo”. “E você acha tranquila fazer essa dieta?”, faço a última pergunta. “Às vezes é um sofrimento, mas tem que ter raça. Mas também não é tão impossível. Eu mesma faço numa boa, até porque eu sei que tem domingo que é o dia do lixo”, falou-me a outra cliente do Guto. Essa prática alimentar de Diana não era exclusivo da sua criatividade espontânea, pois parte definidora do estilo de vida e determinava a “visão de mundo” de cada indivíduo na academia de musculação e ginástica. Era um ponto de semelhança e distinção entre os grupos que frequentavam a academia “OneFit”.

Ao perguntar sobre sua alimentação diária, e sobre seus hábitos, Diana disse: “Como 4 ou 5 claras de ovo por dia, 150g de carboidrato e salada à vontade. Não como besteiras mesmo! Tem anos que não como no Mc Donald’s. Não como chocolate há 3 anos e não bebo nenhum tipo de refrigerante há dois. Eu passo a semana toda rezando para chegar sábado e poder comer um pedaço de torta de banana integral”. Ao indagar se valeria a pena esses atos de abnegação, Diana disse: “O nosso corpo é aquilo que a gente come”, falou-me a cliente do Guto Negão. O entendimento do corpo como reflexo da alimentação e como ele pode contribuir para o seu melhor funcionamento está presente nos textos e nas postagens nas redes sociais dos meus interlocutores.

²⁷¹ De acordo com Diana, as claras de ovos são consideradas as melhores proteínas de albumina e ainda possuem nutrientes que melhoram o sistema imunológico.



Imagem 14 – Diana, mesmo em um show em uma casa noturna, não abriu mão de levar seu “Shake” de proteína na sua bolsa. Foto retirada do perfil da Diana na mídia social instagram.



Imagem 15 – Retirada do perfil da Diana na mídia social instagram.

No mês Janeiro voltei a conversar com o Murilo para saber sobre as suas práticas alimentares. Lembra-me que ele havia perdido 60 quilos em 13 meses, e que antes mesmo de iniciar as atividades físicas, ele teria feito uma consulta com uma nutricionista para rever seus hábitos alimentares. Ao perguntá-lo se teria sido uma mudança difícil à adoção de uma dieta, ele disse: *“Eu não encaro como uma dieta. Foi uma mudança para o resto da minha vida, não fiz questão de uma coisa tão radical logo de cara. Encaro mais como uma reeducação alimentar²⁷². É uma questão de consciência. Por*

²⁷² Penso que esse elemento ser um ponto característico desse segmento no grupo ascético. O segmento do grupo ascético que eram fisiculturistas, modelos fitness, atletas amadores, ressaltavam a palavra dieta.

exemplo, eu posso tomar um refrigerante zero em determinadas horas²⁷³, não vou engordar, mas refrigerante é o pior alimento do mundo”, disse-me. Ao perguntar o que havia mudado, ele disse: “Ela não me tirou o churrasco, não tirou nada dos meus hábitos, só me aconselhou a fazer meu o prato de salada verde primeiro, pegar a carne, e evitar a maionese e a farofa”.

Entre os profissionais provisionados do grupo ascético, nenhum deles seguia as dietas metódicas que eles tinham nos tempos de fisiculturista²⁷⁴. A única exceção era o Miguel por ainda ser um fisiculturista. Segundo Guto Negão, a alimentação era a única coisa que o causou um “trauma” nele, em virtude dos tempos de fisiculturista. Relatou momentos sofrimento pela privação de alimentos²⁷⁵ e bebidas alcoólicas²⁷⁶. Disse que o atual momento dele era para aproveitar um dos sete pecados capitais, a gula, que por anos foi relegada²⁷⁷. Ao perguntar de suas alunas em relação a alimentação, ele disse: *“Tive muitas alunas que vinham falando que estavam fazendo de tudo e não conseguem crescer. Aí, quando você vai ver, a pessoa não come certo, na quantidade certa e nem na hora certa, ela só sabe catabolizar²⁷⁸. Aí fica difícil, né? Por isso hoje eu só gosto de treinar que tem disciplina, quem faz tudo direitinho”,* disse-me Guto Negão valorizando a disciplina como o elemento principal para a construção do corpo.

No início de fevereiro de 2015, eu entrevistei o fisiculturista Miguel para entender como era a sua rotina em relação à alimentação, ou melhor, a sua dieta. Ao perguntar como era a sua rotina alimentar, ele disse:

Miguel: *Acordo todo dia 5:30 da manhã.. Antes mesmo de escovar os dentes eu já tomo uma vitamina C. Depois eu vou preparar todas as minhas refeições do dia e tomo logo o meu café da manha.*

²⁷³ Para o grupo ascético, a melhor hora pra comer “besteiras”, ou seja, comidas com altos valores calóricos seria na parte da manhã ou da tarde.

²⁷⁴ Guto Negão disse que o fato dele não ter uma dieta balanceada contribuiu para o seu corpo ficar com 18 % de gordura, percentual esse considerado negativo por ele. Ele não gostava da sua atual forma física. No entanto, ele disse não estar disposto a passar mais momentos de privação e sacrifício.

²⁷⁵ Relatou que a baixa quantidade de carboidrato ingerida pelos fisiculturistas em momentos pré-competições acabam gerando um mal humor e estresse na maioria dos esportistas. De acordo com Guto, a quantidade de carboidrato é mínima, “só para se manter em pé”.

²⁷⁶ Disse que não poderia sair para festas ou bares e beber uma cerveja como a maioria dos amigos que não eram fisiculturistas fazia.

²⁷⁷ Segundo Guto, ele competiu entre 1990 a 2000. Depois desse período começou a trabalhar como “personal trainer”.

²⁷⁸ Ao perguntar ao Guto o que seria catabolizar, ele disse ser referente ao processo de catabolismo, isto é, quando acontece a quebra das proteínas do tecido muscular para obtenção de energia. Ou seja, ocorre perda da massa muscular que já havia sido adquirida, ou a pessoa não consegue obter essa massa muscular. Segundo ele, as causas do catabolismo seriam alimentação inadequada, sono inadequado ou irregular, ingestão de bebidas alcoólicas, treinos longos com intensidade e duração errada.

Leandro: Mas você leva todas essas refeições com você?

Miguel: Boto tudo na minha marmitadeira²⁷⁹ e levo tudo comigo no carro.

Leandro: Mas você come no carro?

Miguel: Levo comigo para o escritório onde trabalho. Se der a minha hora, eu paro o banheiro e como lá mesmo. Ingiro tudo em 10 minutos.

Leandro: São quantas refeições por dia?

Miguel: São oito refeições. Costumo comer no máximo de três em três horas²⁸⁰. Não passa disso, senão eu já acho que estou perdendo massa (magra.).

Leandro: E o que você come?

Miguel: Quase toda refeição eu como quatro claras de ovos cozidos²⁸¹ e minha batata doce, peito de frango²⁸².

Leandro: Você não enjoa de tanta batata doce com ovo?

Miguel: Na verdade eu acabo acostumando, e variando. Tento enganar o cérebro de várias formas com misturas, fazendo algo além da batata doce.

Leandro: O que, por exemplo?

Miguel: Tipo um inhoche de batata doce [risos]. Ou faz uma carne faz cozida, assada, menos frito”.

Leandro: Por que tanta batata doce?

Miguel: É um carboidrato “bom”²⁸³. Que libera energia lentamente²⁸⁴.

Leandro Todas as refeições é esse esquema?

²⁷⁹ É uma bolsa térmica compartimentada usada para depósito de refeições e capsulas de suplementos alimentares.

²⁸⁰ O horário é controlado, pois há a crença de que se alimentar de três em três horas, crie um estímulo no metabolismo, fazendo com que o corpo não acumule gordura corporal e absorva a ingestão de proteína.

²⁸¹ O alimento feio a base de óleo vegetal ou sal é considerado interdito para eles. Por outro lado, existem alimentos que são terminantemente proibidos dentro da dieta do grupo ascético. Entre os mais citados: Doces, frituras, refrigerantes, massas feitas com farinha branca, sal, carnes vermelhas, bebidas alcoólicas e açúcar. O valor social desse grupo estabelece a noção de “bom” ou “ruim” em seu sistema classificatório do ponto de vista nutritivo.

²⁸² No sistema alimentar dos segmentos do grupo ascético é importante observar o papel dos alimentos considerados “saudáveis” a partir de seus esquemas classificatórios ricos em proteínas “boas”. O peito de frango, a clara de ovo e o peixe de tilápia - feitos sem qualquer molho (alto teor calórico) ou sal (retém líquido) - eram tidas como alimentos “saudáveis” pois auxiliariam a reconstrução da fibra muscular a partir do “trauma” efetuado na musculação. Segundo Miguel, essas proteínas seriam mais “secas”, isto é, sem gordura.

²⁸³ Segundo Miguel, os carboidratos são nutrientes indispensáveis, pois eles aumentariam a eficiência para se obter as proteínas. Eles também seriam responsáveis por armazenar o glicogênio, o que também preserva a massa magra. Os carboidratos “bons” também são responsáveis por fornecer energia e ter baixo índice glicêmico. Exemplo de carboidratos “bons” são pães e massas na versão integral, batata doce, inhame, algumas frutas. Carboidratos “ruins” são a base de glúten, farinha branca refinada, óleo vegetal.

²⁸⁴ De acordo com Miguel, a batata doce seria o alimento mais utilizado no pré-treino, virando refeição para o café da manhã. Ele disse que, ao invés de comer o famoso pão (carboidrato ruim) com manteiga (gordura trans), ele come batata doce um peito de frango. O índice glicêmico é o responsável por fazer da batata doce item indispensável na dieta do grupo ascético. A batata doce libera energia gradativamente ao corpo de modo equilibrado, sem risco para a elevação de insulina ao corpo e o levaria o organismo a estocar a gordura acumulada.

Miguel: Não! Tomo um “Shakezinho”²⁸⁵ de proteína²⁸⁶ intercalando

Leandro: Mas não é líquido?

Miguel: É refeição, mas só que líquida. E tomo também os pré-treinos²⁸⁷ quando se aproxima o horário de ir treinar.

Leandro: Isso não te traz alguns problemas sociais?

Miguel: As vezes tem. As vezes eu não posso sair da dieta. Eu também posso deixar tudo para o dia do “lixo”.

Leandro: Dia do “lixo”²⁸⁸?

Miguel: É. São aqueles dias que eu posso comer qualquer besteira.

Leandro: Tipo o que?

Miguel: Tipo pizza, chocolate, sorvete, batata frita²⁸⁹, carne feita em churrasco com sal. Tudo aquilo que eu não como num dia normal”.

Leandro: A alimentação é mais importante que a musculação?

Miguel: As duas são importantes. Mas eu sempre digo que academia é 30%, e alimentação é 70% é alimentação.

Leandro: Esse estilo de vida não te atrapalha socialmente?

Miguel: Quando eu dei um tempo (na musculação e da dieta) eu comecei a ficar irritado com o meu corpo estava ficando. Me sentia mal com o meu corpo. Hoje em dia eu sei que é maçante, mas eu vivo muito melhor depois que eu passei a viver regrado outras vez. Tenho mais disposição, acordo melhor. Isso é a minha vida. O importante é que a minha mulher e o meu filho entendem e me apoiam. Pra muitos, pode ser estranho, feio, mas a minha satisfação pessoal é maior que tudo, sou um “monstro” e tenho 3% de gordura no corpo.

²⁸⁵ É uma quantidade certa de proteína concentrada em pó feita a base do soro do leite misturado com água.

²⁸⁶ De acordo com Miguel, a ingestão de proteína seria a parte mais importante da dieta para quem deseja ganho de massa muscular. As proteínas são as responsáveis por construir, reparar e manter o tecido muscular, além de ajudar na reparação dos tecidos fissurados durante a prática da musculação.

²⁸⁷ Suplementação antes dos exercícios físicos.

²⁸⁸ Durante a semana de treinamento, Miguel se limitava a comer de maneira regrada e disciplinada. Contudo, ele afirmou que, em períodos sem competição, seleciona dois domingos do mês par o dia do “lixo” em que esquece da vida regrada e se permite “pecar” a partir de orgias alimentares, segundo ele. Diogo e a Diana também reservavam alguns finais de semana para o dia do lixo. Nesses dias é permitido sair da dieta e comer aquilo que não é considerado pelo grupo como “saudável”, isto é, comidas doces, frituras, refrigerantes, massas feitas com farinha branca, sal, carnes vermelhas, bebidas alcoólicas, açúcar.

²⁸⁹ A batata frita seria classificada como uma gordura “ruim”. As gorduras também fazem parte da dieta, pois elas são responsáveis pela manutenção do balanço energético e reposição das reservas de ácidos graxos intramuscular. Contudo, as gorduras precisam ser poli-intrasaturadas para serem consideradas “boas”. Esse tipo de gordura é encontrado nos peixes (atum, sardinha, salmão), na linhaça, nas castanhas, no azeite extra virgem.

Quando o Miguel diz: *"a minha satisfação pessoal é maior que tudo, sou um "monstro" e tenho 3% de gordura no corpo"* merece duas digressões. A primeira seria em relação ao que foi exposto por Donna Haraway (2009) em relação aos seres humanos construídos tal como um cyborgue. Pois a partir dos instrumentos adequados, e o caso do Miguel construiu a sua identidade de um gênero "monstro". O cyborgue, tal como exposto por Haraway (2009), está baseado na ideia de que, em conjunção com a tecnologia, é possível construir nossa identidade, nossa sexualidade, até mesmo nosso gênero, exatamente da forma que quisermos. Os cyborgues deleitam-se em uma perversidade polimorfa e, principalmente, ser uma cyborgue não tem relação com a liberdade de se autoconstruir. Tem a ver com as redes onde os seres humanos estão imersas, sempre, envolvidos em produzir – em relações entre si e com os objetos – o que significa ser humano (HARAWAY, 2009).

A segunda digressão seria o que nos evidenciou Marcel Mauss e Henri Hurbert (2013) em seu estudo sobre o sacrifício, uma vez que, me interessou investigar a lógica destas operações pelo grupo ascético através de como elas se constroem e funcionam. Segundo os autores, todo sacrifício auto imposto envolveria um ato de abnegação, ou seja, momentos em que o sacrificante se priva e se dá para alcançar o elemento desejado, ou seja, o sacrifício tem por finalidade afetar o estado social do sacrificante ou do objeto do sacrifício. No caso dos grupos ascéticos, essa privação se dá na interdição de alimentos e na doação do usuário ao cumprimento de determinadas etapas de exercício físico – visto nos capítulos anteriores – seria uma obrigação como um dever, de uma incumbência a ser cumprida (MAUSS; UBERT, 2013).

Se um sacrificante ascético doa algo de si, é, em parte, para receber, pois se estabelece um vínculo de reciprocidade com o que é desejado. O sacrifício se apresentaria assim sob um duplo aspecto, sendo um ato útil e uma obrigação. E, como destacou o autor, a palavra sacrifício sugeriria a ideia de consagração, mas nem todas as consagrações seriam da mesma natureza. Uma se esgotam nos seus efeitos no objeto consagrado. No entanto, no caso Miguel, não acredito que a sua consagração esteja localizada somente na materialidade do seu corpo hipertrofiado e com baixo percentual de gordura corporal a partir de suas abnegações. Pois, a coisa consagrada afeta a pessoa “moral”, isto é, o próprio Miguel se realiza enquanto tal.



Imagem 16 – Retirada da mídia social instagram do Miguel. Esse era o seu café da manhã. Frango com batata doce.



Imagem 17 – Legenda da foto: “Não tem lugar, mas tá na hora de comer? Marmitando no DETRAN-RJ”. Foto retirada da mídia social instagram do Miguel. Foto de sua marmita para ser ingerida durante a fila de espera em um órgão público no Rio de Janeiro.

As práticas alimentares da musa fitness

A alimentação da Aryanne Feitosa era motivo de grande curiosidade pelos grupos ascéticos da academia, principalmente pelas mulheres que desejavam ficar com o corpo parecido ao da musa²⁹⁰. Todos os sábado podia ver, além de fotos tiradas com Aryanne, observava algumas mulheres perguntando “*qual o segredo*” daquele corpo “*perfeito*”. Ao ouvir as suas respostas aos questionamentos se o seus glúteos teriam

²⁹⁰ É bom destacar que só na mídia social instagram, a musa fitness tem dois milhões de seguidores. Essa pessoas são muitas vezes “fãs” da musa. Além de seguirem o seu cotidiano, acompanhar a sua rotina, muitos aderem ao estilo de vida de Aryanne.

próteses para o bumbum ficar na nuca, Aryanne disse ser tudo “natural”, fruto de muito exercício específico e uma rígida alimentação.

Guto Negão, além de ser o “bodydesigner” da musa, disse que ela conta com uma equipe particular de médicos nutrólogos, que a orientam na sua reposição hormonal²⁹¹ e nutricional no pré e pós treinos. Ao perguntar Aryanne quanto tempo demorou para seu corpo ficar da forma que desejava, ela disse que só começou a ganhar corpo após oito anos de musculação²⁹², quando passou a se alimentar “direito”. Segundo Aryanne, a dieta dela era toda “errada” por misturar qualquer tipo de proteína, ao ponto de cometer o “erro”, segundo ela, de comer nuggets²⁹³ achando que o corpo iria se “crescer”. A musa fitness sempre botava dicas de sua dieta em sua rede social para seus seguidores.



Imagem X – Retirada da mídia social instagram da musa fitness Aryanne

Ao conversa com o personal Guto sobre a sua alimentação, ele ressaltou que não havia se descuidado da alimentação totalmente, pois ainda manteria alguns hábitos da dieta dos tempos de fisiculturista. Disse comer muita proteína “boa”²⁹⁴ e ainda fazia uma suplementação a cada treino. O fato de não ter mais uma vida metódica no que diz respeito à alimentação, não significaria dizer que ele tivesse deixado de valorizar esse ideário ascético, muito pelo contrário. Uma das coisas que ele sempre ressaltava, e

²⁹¹ A reposição a reposição hormonal será abordado nos tópicos a seguir.

²⁹² Durante o meu trabalho de campo eu não consegui entrevista regularmente com Aryanne. Além do pedido do Ruy para não importuná-la, a musa fitness disse para eu segui-la em sua rede social instagram. Na rede estaria todos os hábitos alimentares de Aryanne. Além de consegui algumas informações a respeito da sua dieta a partir de conversas informais com ela, tive informações de seu personal e, principalmente, em sua mídia social “instagram”.

²⁹³ Apesar dos altos nutrientes em proteína, os nuggets seriam considerados alimentos errados por conter alto teor de sódio. Segundo Guto, o “sal” retém líquido todo na barriga.

²⁹⁴ Proteínas que apresentam baixa quantidade de gordura. As proteínas são consideradas ótimos nutrientes para o crescimento e recuperação dos músculos. Carne de frango e do peixe tilápia, eram sempre faladas por eles.

sempre elogiava a sua cliente “musa fitness”, era a sua capacidade de ser excessivamente disciplina nos treinamentos e com a alimentação. Ao ponto dele dizer: *“Eu queria ser como a Aryanne, mas eu não consigo ficar sem comer comida japonesa toda semana [risos]”*²⁹⁵. Ao perguntá-lo se a sua cliente não sairia da dieta pelo menos de vez em quando, ele disse: *“Pra você ter uma ideia, nem quando ela viajou pra China e ficou duas semanas lá, ela saiu da dieta. Aryanne levou cinco quilos de proteína (em pó) para não sair da dieta. O resultado disso tá no corpo dela”*, contou-me Guto valorizando o comportamento disciplinado de sua principal cliente.

O corpo da musa fitness seria o resultado de toda uma prática seguida metodicamente. Ao segui-la em sua rede social, a musa relatou que ficou dez anos sem menstruar devido ao seu baixo percentual de gordura corporal (em torno de 6%)²⁹⁶. Ao perguntar ao Guto como era a vida social de sua cliente, ele disse: *“Ela nem vai mais a restaurantes. Quando vai, tem que pedir tudo sem sal, feito sem óleo. É um saco. Ela é muito chata com isso”*. Aryanne, ao dizer sobre como faria para se alimentar: *“Peço as minhas secretárias para fazer do jeito que eu quero. Elas sabem tudo de culinária fitness. Quando saio de casa, eu levo a minha marmitta a todos os lugares. Nunca saio da dieta”*, disse-me a musa fitness que também era adepta da mala de marmitta. Ao perguntar ao seu personal trainer, se a musa nunca foi em rodízios de restaurantes, ele disse: *“Ela nunca comeu num McDonalds, você acha que ela já foi a rodízio? Nenhuma das minha clientes são como ela, sempre acabam saindo de vez em quando”*, disse-me perplexo da disciplina metódica da sua cliente. Ao responder a pergunta de uma fã se ela nunca teria comido pizza, Aryanne disse: *“Às vezes eu como uma pizza de massa integral com ricota e atum. Temos um forno à lenha em casa, e o Esbelto ama reunir a família e os amigos para fazer pizza. Para eu não ficar de fora da brincadeira, ele, que já conhece os meus gostos, prepara essa pizza especial para mim”*, contou a modelo fitness.

²⁹⁵ Apesar da comida japonesa conter alimentos ricos em proteína, nutriente valorizado pelos ascéticos na construção da massa muscular, eles diziam que os molhos da comida japonesa (feitos com sal ou açúcar), assim como peças contendo arroz (carboidrato), era uma refeição pouco indicada para quem desejava manter um baixo percentual de gordura corporal. O sódio e o açúcar são os mais destacados no papel de vilões, mas não estão sozinhos e são acompanhados do glúten, da lactose e da gordura trans.

²⁹⁶ Atualmente o percentual de gordura da musa se encontra 8%. Ela disse que pra aumentar o percentual de gordura, teve que incluir em sua dieta o consumo de queijo branco. Ao comentar com a estagiária Bianca sobre os hábitos alimentares da musa fitness, ela disse: *“Ela é muito doida. Uma pessoa “normal” passa a comer queijo branco para emagrecer e perder gordura. Ela (a Aryanne) faz ao contrário, come queijo branco pra ganhar gordura”*.

Essa vida regrada e metódica nitidamente dificulta os relacionamentos com amigos e familiares, pois as suas razões lógicas de uma dieta totalmente restritiva em função de uma perseguição nutritiva, não são compreendidas compreendem uma dieta restritiva e acaba gerando desentendimentos e provocações. Guto disse que em momentos de competição ele não podia sequer encontrar amigos, pois os mesmos ficavam o provocando com comidas, bebidas e outros alimentos que essa não poderia comer. Era comum segmentos dos grupos ascético sofrerem preconceitos pelas suas escolhas alimentares, em virtude de sua busca ser eminentemente estética²⁹⁷.

De acordo com Aryanne o segredo de tanta força de vontade é esquecer o paladar. *“O paladar é questão de costume. Como não como besteiras há anos, esqueci o gosto do chocolate, por exemplo, e assim é mais fácil não ter vontade de comer. É aquilo que falam: o que é ruim para o paladar, é bom para o corpo, e o que é bom para o paladar é ruim para o corpo. O paladar tem que se adaptar”*²⁹⁸, disse musa. Parecia que a musa passou por uma nova pedagogia alimentar, readequando hábitos alimentares e criando um gosto para o que estava ingerindo²⁹⁹. A dieta de Aryanne era:

Café da manhã: whey protein batido com água + banana ou mamão com linhaça + duas colheres de aveia + uma colher de linhaça, omelete de clara de ovo³⁰⁰

Lanche: Antes do treino: frutas secas + clara de ovo cozido

Após o treino: Shake de wey protein + suplementação em capsula + clara de ovo

Almoço: Arroz integral + clara de ovo + frango grelhado ou peixe + salada verde e legumes à vontade.

Lanche: Suco de couve + uma castanha, uma noz + água de coco, uma maçã

Jantar: Clara de ovos³⁰¹, frango ou peixe grelhado, salada verde e legumes à vontade.

Lanche: Whey protein + clara ou omelete de ovo cozido

²⁹⁷ Em relação ao caso do Murilo, que havia perdido muitos quilos a partir de uma vida regrada, o professor Leonardo valorizava a “força de vontade” do seu cliente. Era visto como virtude e aceitável uma vida regrada pra uma pessoa que padecia de uma doença, a obesidade. Emagrecer através de uma disciplina e uma vida de privação nesse caso, era considerado algo “nobre”.

²⁹⁸ A preparação do alimento para esse grupo parece obedecer uma lógica nutricional, ao invés da sensação do prazer paladar. Por mais que haja a busca por um sabor, penso que o elemento insípido dos alimentos ingeridos parece uma característica peculiar desse segmento.

²⁹⁹ Nesse grupo ascético, penso que o ato de comer deu lugar ao ingerir. Ou seja, o prazer de comer estaria ligado as propriedades nutricionais que eles introduziam ao seu organismo.

³⁰⁰ A gema é desperdiçada. Considerada com um alto teor de gordura, passa a ser considerada a parte descartável do ovo.

³⁰¹ A musa relatou consumir 32 dúzias de ovos a cada 15 dias.

Ao ser perguntado em sua rede social se não seria enjoativo comer essa refeição todos os dias. Aryanne respondeu: “*Não é uma tristeza comer o que eu como. Eu me sinto bem. O meu paladar se adaptou*”. Segundo Bourdieu (2008), as preferências alimentares são relativas à ideia que cada classe faz do corpo e do efeito que a alimentação tem sobre ele, ou seja, o efeito da alimentação refere-se à força, à saúde, à beleza – categorias que tem hierarquias e sentidos diferentes para as diferentes classes. A alimentação, para as pessoas que treinam, é um dos fatores mais importantes para a obtenção de um corpo magro e/ou hipertrofiado, além de ser um indicador do gosto de classe do segmento ascético (BOURDIEU, 2008).

Penso que essa adaptação seria mais do que uma mudança hábito, seria a confluência do conceito de *habitus* propostos por Pierre Bourdieu (1994;2008) e a situação objetivamente vivida pelo indivíduo. Há, portanto, na formação de hábitos alimentares um princípio que opera no nível objetivo de possibilidades e o torna as escolhas alimentares práticas que exteriorizam sistemas de disposições incorporadas, atitudes de escolha que não são pensadas antes de executadas. É como um processo pedagógico aprendido que opera ao nível alimentar e, conseqüentemente, no corpo, que não atrelado a um processo de reflexão que está na base das ações práticas dos indivíduos (BOURDIEU, 1994).

A partir de todos esses dados, compreendo que o ato de alimentar-se, para o grupo ascético, significa articular um sistema de saberes ligados à ciência da nutrição visando administrar a forma física e o desempenho atlético. O alimento torna-se um poderoso meio para o aprimoramento estético do corpo. Essas falas dos meus interlocutores me fizeram pensar na estreita ligação entre a privação e a seleção de alimentos não para se alimentares, mas para se nutrirem. Os alimentos são então decompostos em seus nutrientes e divididos entre os que fazem bem a “saúde” da construção de um corpo hipertrofiado e os alimentos que não contribuem para esse corpo desejado. Através da seleção de determinados alimentos com base em seus respectivos potenciais nutricionais para uma dieta estética, ou seja, que tem como objetivo um corpo hipertrofiado com baixo percentual de gordura. Essas dietas são sempre complementadas pelos consumos de nutrientes, e suplementos alimentares e vitamínicos³⁰². Penso que o saber nutricional tornou-se o árbitro daquilo que pode ou não ser ingerido para que se construa e mantenha o corpo esteticamente saudável. O

³⁰² O anabolizante não entraria, pois ela é vista como um elemento hormonal.

corpo, nesse contexto, torna-se um objeto medicalizado, construído com ajuda científica dos saberes nutricionais (BARBOSA; GRAZIELA, 2004).

A alimentação é pensada, portanto, a partir dos discursos nutricionais. Os nutrientes são vistos como os responsáveis por alimentar e construir o corpo. A discussão sobre os alimentos são feitas a partir desses nutrientes e de como cada um deles pode produzir benefícios ou malefícios para o corpo de quem os ingere. A alimentação, para este grupo, passa a ser entendida como “ciência nutricional”. A nutrição se tornou um agente estruturante das escolhas alimentares contemporâneas. Além de conter outras esferas da nossa vida social como os interesses agrícolas, da indústria alimentar, da comida nacional e das políticas nutricionais, assumiriam para determinados usuários da academia de musculação e ginástica, uma estreita relação com as formas dos corpos (PORTILHO; CASTAÑEDA; CASTRO, 2011).

E, como bem destacou Barbosa e Gomes (2004), a relação entre alimentação, sabor e prazer é neutralizada. O objetivo da alimentação para o grupo ascético é uma condição essencial para a construção e a manutenção do corpo magro e/ou hipertrofiado. Por mais que tenha sido uma escolha existencial dos meus interlocutores, penso que essa dieta representa um elemento de identidades e estilos de vida similares do grupo ascético no interior da “OneFit”

Os Suplementos Alimentares

A importância conferida à alimentação na construção do ritual corpóreo, pelo grupo ascético não se restringia a seleção de alimentos considerados nutritivamente relevantes para a ingestão. Como destacou Sant’Anna (2014), o consumo de suplementos alimentares para diversos objetivos corporais invadiram as academias de musculação e ginástica, e, com a “OneFit”, não seria diferente. A partir de alguns relatos dos usuários, os motivos para o consumo de suplementos eram: ganho de massa muscular³⁰³, fortalecer a musculatura, emagrecer, reduzir gordura localizada³⁰⁴.

Todos os dias do trabalho de campo podia ver a maioria dos usuários carregando diversos tipos de garrafas para diferentes utilidades³⁰⁵, além de utilizadas para se

³⁰³ O ganho de massa muscular não está diretamente ligada a músculos volumosos. Murilo estava procurando aumentar o volume muscular como forma de combater a flacidez em virtude de seu emagrecimento.

³⁰⁴ Era o principal objetivo das usuárias das aulas coletivas.

³⁰⁵ Essas garrafas variavam de modelos. Além da reutilização das garrafas de plástico água (público recreador), podia ver diferentes garrafas para diversas finalidades. As garrafas coqueteleiras para a mistura do suplemento em pó, garrafas em formato de “galão” que comportavam até de até 2,2 litros,

hidrataram com a água do bebedouro da academia, alguns usuários acabavam utilizando para auxiliar nas diferentes suplementações³⁰⁶. Ao se matricularem, os usuários que desejavam uma transformação corpórea na “OneFit”, sempre trocavam informações a respeito das substâncias que auxiliariam na obtenção desse corpo. Existia uma crença na eficácia do suplemento, como um produto milagroso, como algo essencial para forma corporal desejada.

Praticamente não há pesquisas antropológicas sobre o consumo de suplementos alimentares. Os suplementos em pó e em pílula foram desenvolvidos pela indústria química com a intenção de suprir a quantidade de nutrientes de atletas ou que teria algum problema de saúde atrelado à desnutrição. Era comum eu observar conversas e indicações de determinados suplementos entre os profissionais da educação física, e também entre os usuários. Ao perguntar aos profissionais da academia a opinião deles sobre os suplementos alimentares, a concepção era dissonante a respeito dos usos desses nutrientes feitos em laboratórios. Basicamente, a opinião dividia-se em dois polos. O primeiro era o de acordo com o que foi defendido o professor Leonardo, a outra, parecida levantada pelo o Diogo.

Leonardo disse que os suplementos alimentares deveriam ser usados em circunstâncias profissionais de atletas para suprir o organismo exausto em treino. De acordo com ele, a vida de um atleta tem um gasto energético diferenciado e, para recompensar o desgaste gerado pelos exercícios, seria necessário à reposição dos nutrientes necessários. Segundo Leonardo, os atletas buscam nos suplementos um mecanismo para repor os nutrientes de forma a agir na reabilitação da fibra muscular desgastada. A existência de suplementos em pó ou em pílula teria relação como uma forma de facilitar o uso pessoal. Ao perguntar Leonardo se ele fazia uso de suplementação, ele disse preferir fazer uma dieta seguida por algum (a) nutricionista(a) “séria(o)” que receita alimentos naturais, sem ser industrializados. Leonardo disse que os suplementos são muito criticados pela suspeita de provocarem problemas nos rins e no fígado. Depois de me revelar isso citou uma reportagem que tinha acabado de ter

garrafa com liquidificador movido à pilha. Esses eram um dos acessórios mais utilizados nos treinamentos diários.

³⁰⁶ Os produtos de suplementação estão em comprimidos em cápsula e farelos em pó vitamínicos. Os farelos são adicionados à água e misturados nas garrafas apropriadas.

visto em uma mídia social em as intervenções da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) em relação a fraudes desses produtos suplementares³⁰⁷.

Ao perguntar o estagiário Diogo, em meados de Novembro, se ele consumia as “matérias-primas” (os suplementos alimentares) para conseguir um melhor desempenho, e quanto ele gastaria em dinheiro por mês, ele disse: *“Eu uso whey, bccaa, glutamina, termogênico, e vitamina C. No geral, gasto uns 1200 reais com alimentação e suplementação todo mês”*. Ao receber ficar espantando em relação ao gasto financeiro, pergunto a ele: *“Nossa, mas você não me disse que só ganhava até 1500 reais?”*. Ele respondeu: *“É, mas pelo menos não pago academia. Enquanto eu morar na casa da minha mãe dá pra manter”*, disse-me finalizando a conversa e se dirigindo a um aparelho. Ao conversar com o estagiário Ricardo sobre o seu consumo de suplementos alimentares, ele também expressou um comportamento similar ao do Diogo. Quando o Diogo foi demitido, em Dezembro, entrou em seu lugar o estagiário Ricardo. Prestes a encerrar o meu trabalho de campo, em uma de nossas conversas, eu perguntei sobre o seu consumo de suplementos. Pra mim surpresa, a resposta tinha sido na mesma direção que o Diogo. Segundo ele: *“O meu orçamento é na faixa de 1100. Geralmente eu gasto de uns 400 a 600 reais de suplementação e alimentação. É caro, mas a recompensa é enorme”*. *“Que recompensas são essas?”*, pergunto a ele. *“Eu era magrinho, não chamava atenção de mulher nenhuma. Quando eu saio eu na noite eu nem preciso fazer muito esforço [risos]”*, disse-me Ricardo.

A partir dessa fala do Diogo e do Ricardo, eu me lembrei do que abordaram Douglas e Isherwood (2009) em relação à complexidade do consumo quando afirmaram que para entender a complexidade do consumo seria necessário analisá-la sem determinismos, isto é, as chamadas “necessidades básicas” são inventadas e sustentadas na cultura e, no caso do Diogo, para entender seu mecanismo eu devo traduzir os códigos das relações por onde o consumo perpassa.

Segundo a explicação do Diogo em relação aos seus suplementos consumidos, eles eram agrupados em diversas subcategorias e cada uma dessas substancia era aconselhado para cada objetivo corporal perseguido ou em manutenção. Eles se assemelhavam ou se diferem de acordo com a sua composição química. De acordo com ele, Quando o objetivo é emagrecer, *“secar”*, *“perder gorduras localizadas”*, usamse energéticos, do tipo termogênicos. Quando o objetivo é o *“crescer”*, *“ficar grande”*,

³⁰⁷ <http://g1.globo.com/fantastico/quadros/inmetro/noticia/2014/08/marcas-de-whey-protein-sao-reprovadas-no-teste-do-inmetro.html>

“*rasgar*”, usam-se pré e pós-treino hipercalóricos, pós-treino proteicos³⁰⁸, vitamínicos e aminoácidos³⁰⁹. Os suplementos se dividem em proteicos, compensadores, repositores e aminoácidos.

Mas os dois primeiros tiveram maior destaque. Geralmente esses produtos são usados misturados a água ou ao leite. O Whey Protein é um dos mais populares na academia. Aryanne Feitosa tem um canal seu na internet, chamado “*A Cozinha Saudável da Ary*”, onde ela põe receitas próprias, e de outras pessoas do mundo fitness, usando esse suplemento como ingrediente de bolos de whey, barrinhas, panquecas e até sorvetes de whey. Como a musa é patrocinada pelas empresas que produzem ou revendem produtos de suplementação, a musa fitness recebe em cãs, whey em sabores baunilha, chocolate e morango.

Por fim, penso que a utilização do suplemento, que tivera um objetivo de suprir os gastos excessivos de atletas, tornou-se uma alimentação para determinados segmentos fitness. A comida confraternizada e seus sentidos ligados à sociabilidade grupal parecem estar de lado em virtude de um processo de individualização homoênea³¹⁰ atrelada à especificidade de cada suplemento alimentar. Estes, considerados ferramentas indispensáveis para a transformação corporal.

Os esteroides anabolizantes

O mais difícil durante a pesquisa de campo foi abordar o tema dos anabolizantes, popularmente conhecidas como “bombas”³¹¹. Parecia ser um tema tabu para a maioria

³⁰⁸ É nesse momento que entraria o produto mais vendido e usado na academia: Whey Protein, feito a base do soro do leite e oferece uma nutrição proteica. Recomendada logo após a atividade física. No final do trabalho de campo, muitos usuários do grupo ascético estavam consumindo o whey protein Carnivor, que seria da proteína da carne e teria um percentual de proteínas mais concentrada.

³⁰⁹ O nome do produto aminoácido é BCAA: Abreviação de Branch Chain Amino Acids. Os “aminoácidos de cadeia ramificada” são utilizados por atletas ou por quem deseja aumentar o ganho de massa muscular. De acordo com Diogo, seria matéria-prima, a proteína mais “nobre”.

³¹⁰ Penso em relação às práticas cotidianas. Pois o canal na internet “cozinha saudável da Ary”, da Aryanne Feitosa, já redimensiona o surgimento de uma culinária “fitness” com receitas onde o valor nutricional passa a ser perseguido junto com novas formas de sabores alimentares.

³¹¹ Cabe salientar que muitos usuários do grupo que recreativo que faziam as aulas coletivas e dos lesionados ainda confundiam o uso de esteroides anabolizantes com suplementação alimentar. Ao perguntar a usuária Edna se ela e o seu usava algum suplemento, uma vez que ela sempre fazia aula de spinning constantemente, ela disse: “É ruim. Essas “bombas” fazem mal a saúde”. Ao conversar com o Leonardo sobre essa associação, ele diz fazer parte de um imaginário de algumas pessoas. Ao falar sobre o que a Edna havia falado, ele disse: “Porra, mas já vi a mulher tomando gatorede. Isso é suplemento ou é o que? Água benta que não é”, disse-me em relação a um isotônico de reposição de sais minerais utilizados após as atividades aeróbicas.

do público presente³¹². Contudo, fazer um trabalho final de mestrado sem abordar esse tema, daria a impressão de uma incompletude dos temas abordados, por mais que tivesse percorrido diversos caminhos na realização da pesquisa. Daria entender que faltaria algo, principalmente quando há uma estreita associação “espontânea” entre as academias que oferecem a modalidade de musculação e esteroides anabolizantes. Antes que a análise sobre o consumo dos esteroides anabolizantes por alguns grupos da “OneFit” prossiga, faz-se necessário esclarecer que um suplemento alimentar não tem qualquer correlação aos esteroides anabolizantes. Ao conviver com o público que frequentava as aulas de ginástica da academia, era comum a associação entre meus interlocutores, pois ambos estão associados ao ambiente das academias. Ao longo de todo esse trabalho, abordar o tema dos anabolizantes com o público presente era considerado um tabu³¹³. A seguir, serão expostos os relatos sobre o motivo que levaram alguns interlocutores a consumirem anabolizantes:

Leandro: *Você já usou anabolizante³¹⁴?*

Miguel: *Então, cara [ficou pensativo]. É um assunto complicado porque envolve muito preconceito. As pessoas acham tomando anabolizante vão ter o corpo que quiser. Isso está errado! Tem todo um trabalho, disciplina, dedicação. O esteroide (anabolizante) como reposição hormonal não é nada perto de tudo o que tem que fazer pra ser um bodybuilding.*

Leandro: *Quando foi o seu envolvimento com o anabolizante?*

Miguel: *Foi quando eu era novo, tinha uns 21 anos. Queria ficar igual ao Hulk. Na primeira vez que usei fiquei morrendo de medo, achei que ia morrer quando o cara aplicou a injeção. Depois vi que era besteira.*

Leandro: *Você não ficou com receio?*

Miguel: *Esses caras que morrem e todo mundo diz que foi por causa do anabolizante, é uma mentira. O que acontece, é que muitos “frangos” tomam anabolizantes só pra ficar fortinho e não fazem uma dieta, querem comer qualquer cachorro quente, não dormem, não querem anabolizar³¹⁵. É aí que eles se fodem.*

³¹² Aryanne Barbosa nega veemente o uso de anabolizantes. Ao perguntar para o seu personal, Guto Negão, ele negou também. Disse que o corpo de sua cliente era fruto de muito trabalho e dedicação.

³¹³ Ao perguntar sobre os esteroides, segmentos do grupo ascético minimizavam o seu uso. Sempre ressaltavam a importância da disciplina, da dieta, e do descanso para a obtenção corpórea;

³¹⁴ Cabe salientar que há diversos tipos de esteroide anabolizante para diferentes objetivos. Segundo Diogo, os principais eram: Deca (crescer, ficar grande), Duraston (crescer, melhora a força), Winstrol (secar, caracterizado por auxiliar na perda de gordura corporal). Cabe notar que nem todos os esteroides anabolizantes proporcionam o mesmo objetivo.

³¹⁵ O anabolismo é o processo metabólico desejado por todos os praticantes de musculação que almejam um ganho de massa muscular. É um mecanismo que ocorre quando os nutrientes essenciais ao nosso

Leandro: *Como você usa?*

Miguel: *No momento eu estou ciclando³¹⁶. Me sinto um animal na hora da execução dos exercícios.*

Leandro: *E o anabolizante não atrapalha a vida sexual como dizem?*

Miguel: *Tá maluco?! Potencializa mais. É hormônio de testosterona. O problema é quando o anabolizante é usado em excesso e a produção de testosterona dispara.*

Leandro: *Então não tem nenhum problema usar anabolizantes? O que dizem é mentira?*

Miguel: *E tão ruim quanto uma coca cola, um hambúrguer do McDonalds, batata frita? Se comer em excesso vai fazer mal. substância que faz mal, são simplesmente devastadores. Têm idiotas que criticam, mas consomem muitos hormônios sem saber.*

Ao perguntar o provisionado Marcelão se uma alimentação adequada aliada a um treinamento pesado de musculação faria uma pessoa musculosa, ele disse: *“Leandro, não adianta comer franguinho grelhado, ovinho cozido. Se quiser crescer, ficar monstro, tem que usar os produtos (esteroides anabolizantes). São eles que vão permitir a absorção das proteínas”. “Mesmo usando suplementos?”*, pergunto a ele. *“Suplemento contribui para uma melhora, mas só com um tratamento hormonal vai fazer seu corpo crescer com uma dieta específica e um treinamento adequado”*. disse-me Marcelão.

Diogo também não via com problemas o uso e o consumo balanceado de “bombas”³¹⁷ e suplementos. *“Eu tomei primeiro os suplementos, mas não senti um resultado. Quando tinha 16 anos, pedi uma ampola para um professor lá da minha primeira academia que vendia por 100 reais”. E o resultado veio rápido?*, pergunto-o. *“Com o anabolizante foi bem mais rápido. Fiz uma dietinha, sofri um pouco, mas ganhei 10 quilos de massa muscular em três meses.”*

Ao perguntar o professor Leonardo se havia uma possibilidade de ficar com um corpo de um fisiculturista sem fazer uso de esteroides anabolizantes, ele disse: *“É impossível. Pra ficar cavala ou parecido com um fisiculturista só usando anabolizante”*.

organismo são ingeridos antes e após o treino. É um processo metabólico que implica na construção de moléculas essenciais para a hipertrofia muscular. Segundo Guto e Miguel, é na hora do sono que o músculo cresce. Por isso Miguel sempre ressaltava a necessidade dele dormir no mínimo 8 horas diárias.

³¹⁶ termo utilizado quando a pessoa está fazendo um ciclo, ou seja, é o período em que a pessoa está tomando determinado anabolizante.

³¹⁷ “Bombas” são esteroides anabolizantes e androgênicos. É comum ouvir o termo “bombado” se referindo a um indivíduo que faz uso de suplementos e esteroides, apesarem de serem substâncias completamente diferentes.

Em Janeiro de 2015, através da mediação do Leonardo, um usuário da academia, chamado Oliveira, aceitou conversar como sobre o seu consumo de anabolizantes.

Leandro: *Você usa anabolizante há quanto tempo?*

Oliveira: *Eu não uso mais. Usei durante uns 7 anos. Quando eu comecei a fazer atividade física.*

Leandro: *Por que você quis usar anabolizante?*

Oliveira: *Comecei a usar quando eu tinha 18 anos. Eu fazia parte da escola de educação física do exercito e ali começou a minha curiosidade pelo uso de anabolizante. Depois que eu sair do exercito eu entre numa academia e queria ganhar corpo. Tenho 1,91, e na época, eu tinha 63 kg, era muito magro. Não gostava de mim quando eu me olhava no espelho.*

Leandro: *E foi nessa academia que você fez uso?*

Oliveira: *Não! Eu pesquisei bastante. Sabia dos riscos e procurei três médicos. Fui em três médicos para eles me receitarem.*

Leandro: *Por que em três médicos?*

Oliveira: *Porque os dois primeiros não quiseram me receitar. Quando eu fui no terceiro, eu disse logo que se ele não me passasse, eu iria procurar outro até conseguir. Daí ele resolveu me orientar.*

Leandro: *E o que mudou depois que você começou a usar?*

Oliveira: *Quando eu fiquei usando só o suplemento durante 6 meses, eu ganhei apenas 6 kg, passando a pesar 69 kg. Quando eu usei o anabolizante, passei a pesar 108 kg, depois de 8 meses. Só de massa, eu ganhei 39kg. Tava com 8% de gordura. Mudou a minha vida.*

Leandro: *Caramba! Mudou como?*

Oliveira: *Na época eu estava solteiro. Eu queria curtir. Não me sentia bem magro.*

Leandro: *Mas você disse anteriormente que parou de usar. O que fez parar?*

Oliveira: *Um dos motivos de eu te dar essa entrevista é pra alertar pessoas jovens como você. Quando eu tinha a sua idade, eu andava com o pé no acelerador. Eu sentia a necessidade de mudar, e eu tinha pressa. Hoje é diferente, tenho 36 anos. Estou casado, tenho dois filhos.*

Leandro: *Foi por causa deles?*

Oliveira: *É o seguinte. Pra mim, o ser humano funciona de duas formas. Ou ele busca o prazer, ou ele evita o sofrimento. Naquela época que eu fiz a opção de tomar, a minha prioridade era ter o corpo que eu queria. Hoje eu evito o sofrimento deles e o meu por uma coisa que considero desnecessário.*

Leandro: *Mas você ainda faz exercícios quantos dias? Faz uso de suplemento?*

Oliveira: *Treino entre 5 a 6 dias por semana. Ainda faço a minha dieta, tomo o meu suplemento. Hoje peso 96 kg e tenho 11% de gordura.*

Segundo Sabino (2002), uma das características do uso de esteroides anabolizantes foi a sua expansão dos usos. A princípio era direcionada para fins terapêuticos de carência nutricional³¹⁸, depois para o desempenho esportivo e, por fim, para fins estéticos para se atingir um corpo esteticamente representado pela "boa forma" e "saudável". É ainda necessário analisar a sua manipulação pelos usuários que não a fabricaram e a fundamenta a sua invenção do cotidiano, desloca a atenção do consumo supostamente passivo dos produtos recebidos, para a criação anônima, nascida da prática, do desvio no uso desses produtos. (CERTEAU, 1994)

Assim, para obter o corpo desejado, ou o corpo tido como ideal, o uso de anabolizantes ganha um novo significado. A dieta e a rotina de exercícios são feitas baseadas em muita disciplina, tornando a vida bastante regrada, restringindo a alimentação e a própria rotina do segmento ascético. Por esse motivo, o consumo de anabolizantes, também chamado de tratamento hormonal, assim como o consumo de suplementos alimentares, associado à vida metódica no sentido de que os resultados esperados não virão apenas com o consumo de tais substâncias, mas sim, através de uma prática disciplinada.

Portanto, vimos que o ato de comer não seria apenas uma ação biológica individualizante por uma necessidade primária. Através de uma série de simbolismos que permite identificar construções de identidades, classificações e hierarquizações sobre o podemos e devemos ingerir ou não. Se “toda obra-prima tem a sua matéria-prima” como diz o título desse capítulo, a forma como me alimento, o suplemento que uso, ou o hormônio que utilizo, são nessas relações de consumos essenciais para compreendermos quem somos e como nos construímos. Como disse DaMatta (1986), o jeito de comer não define só aquilo que é ingerido, mas representa a pessoa que o ingere.

³¹⁸ Problemas como a desnutrição ou problemas na produção hormonal de testosterona.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A antropologia social destacou-se pelos estudos de diversas sociedades “exóticas” em lugares longínquos muitas vezes investigando diferentes rituais que não obedeciam à racionalidade lógica de nossas sociedades “desenvolvidas”. De algumas décadas para cá, a disciplina está sendo reconhecida pelos estudos de grupos que nos são “familiares” na nossa vida social cotidiana, mas que se apresentam de forma “exótica” em sua forma pré-concebida. Aprendemos como a vida social pode se caracterizar de diversas maneiras, com elementos que nos soam excêntricos, e só ganham sentido e importância quando compreendidas através das análises dos contextos sócio-antropológicos a qual estão inseridas.

Na contemporaneidade, uma academia de musculação deixou de ser algo relegado somente aos fisiculturistas, muito pelo contrário. A partir da fusão com as academias de ginástica, essas duas modalidades de exercícios passaram a ser um dos principais empreendimentos empresariais rentáveis, muito em função de ser um dos serviços mais consumidos por todo globo. Se, alguns de nós, leitores, não frequentamos esse espaço, mesmo que por pouco tempo, tenho certeza que muitas pessoas próximas a nós frequentam-na diariamente, pois as academias de musculação e ginásticas fazem parte dos mais variados estilos de vida do nosso meio social urbano.

A socialibilidade dos diversos grupos que hoje compõem as academias podem ser estudadas sob diferentes perspectivas, tendo em vista que o público consumidor dos serviços é heterogêneo do ponto de vista de gênero, etário, profissional, e sociocultural. As academias de musculação e ginástica também variam muito entre si, especialmente se analisarmos pelo contexto socioeconômico de cada localidade no Brasil. Dada essa ampla possibilidade que o universo “fitness” pode oferecer a qualquer pesquisador, o meu interesse foi abordar algumas das representações coletivas envolvendo a construção dos corpos na academia. Procurando revelar os aspectos morais implícitos e mostrar como essas ideias permeavam os domínios mais amplos de um sistema de crenças das atividades físicas e nutricionais.

O estudo sobre as construções dos corpos pode fornecer os elementos para compreendermos de que modo à socialização dos usuários de uma academia são realizadas. Atualmente, em relação às academias, é o lugar em que se depositam as maiores crenças no que diz respeito a uma determinada “qualidade” de vida. Se viver de forma “saudável” se restringe a prática de uma atividade física de musculação e

ginástica em um ambiente privado, então podemos nos perguntar que tipo de representações sociais em relação aos estilos de vida a academia pode proporcionar para a vida dos seres humanos. É por meio da investigação dos discursos proferidos nas academias de musculação e ginástica que tentei buscar esta resposta.

A atividade de musculação e ginástica foi incorporada à rotina de diversos grupos com variados propósitos, sejam para fins estéticos, terapêuticos, condicionamento físico, recreação e reabilitação física. Em função desses variados objetivos, os usuários criavam vínculos identitários, constituíam-se em redes de sociabilidade que compunham as diversas particularidades integrantes da morfologia social da “OneFit”. É importante ressaltar também que a vida social da academia não se apresenta o mesmo nível durante as estações do ano, passando por fases sucessivas e regulares de intensidade crescente, no período próximo e durante o verão, e de dispêndio durante as outras estações do ano (MAUSS, 2003).

As representações coletivas em relação à estética na academia não podem ser compreendidas de maneira uniforme, pois não existia na academia um único modelo de corpo ideal a ser seguido, e sim, modelos aceitáveis de serem reproduzidos e justapostos em corpos normatizados generificado como a “boa forma”. Se um padrão deve ser seguido e recusado por todos os grupos, seria o de combate à gordura. Mesmo aqueles que não se esforçavam para perdê-la, a consideravam-na sob os aspectos de risco a saúde, estética negativa.

Em relação à “boa forma”, tentei compreender a lógica dos corpos “saudáveis” construídos a partir das relações entre os profissionais da educação física e seus clientes na academia de musculação, principalmente durante as atividades de musculação e ginástica. As construções de “verdades” propostas por Foucault (2002) sobre os tipos de corpos “saudáveis” apareceram como um elemento legitimador do oficiante e do sacrificador no rito físico (MAUSS; HUBERT, 2013).

Vimos como os diversos tipos de saberes em relação às atividades físicas na academia auxiliariam na construção do corpo e, como cada tipo de rito seria um elemento que identificava o indivíduo a determinado grupo e, conseqüentemente, os distinguiria dos outros.

Nesta etnografia, busquei entender, portanto, a natureza das construções dos corpos que era exercida pelos profissionais de educação física na relação com os usuários de uma academia de musculação e ginástica, principalmente durante os “treinos”. Descrevo os ritos físicos também pelas minhas experiências como define

Wacquant (2002) de uma participação observante no processo de construção das séries. A partir do processo pedagógico exercido pelos profissionais de educação física na transmissão das técnicas corporais, procuro entender os símbolos dos rituais de um segmento do grupo ascéticos.

A disciplina apareceu como um elemento que fornecia as bases da virtude moral do usuário, o que me fez explorar a ideia da construção do corpo como um processo sacrificial. As ocasiões de sacrifício na academia eram inúmeras e os efeitos desejados também o são muito diferentes. E as multiplicidades dos fins dependeriam dos meios que, no caso das academias, seriam as séries de exercícios diferenciadas, elas são ao mesmo tempo muito diversas e muito semelhantes para que seja possível dividi-las em grupos muito caracterizados. Todas tem o mesmo núcleo, são os invólucros de um mesmo mecanismo de abnegação (MAUSS; HUBERT, 2013).

A partir do trabalho de campo que realizei, é possível dizer que a construção dos corpos é expressa na dedicação dos usuários durante e após os exercícios. Com tudo o que simboliza, a crença para que se tenha uma eficácia, os indivíduos teriam de buscar seguir as duras penas um conjunto de normas e condutas sacrificantes para serem recompensados pelo resultado final do processo.

Durante o rito da atividade física para determinado segmento do grupo ascético, prevalece à lógica do sofrimento e do enfrentamento da dor, o que gera a exteriorização de sentimentos como o símbolo dominante da expressão do sacrifício. A disciplina passa a ser uma qualidade moral à pessoa que a pratica, pois era um elemento fulcral quando se trata da eficácia do ritual da hipertrofia ou do emagrecimento, especialmente durante e após os treinamentos. É possível dizer que, a construção do corpo, só é possível através de momentos de privação e doação daquele indivíduo que age de maneira metódica.

O universo da academia “OneFit” ditava às normas e as regras em relação aos ritos do exercício físico com o corpo, normas estas que o indivíduo tenderá se submeter a qualquer custo para se chegar ao resultado que deseja. Como teria dito Clastres (2003), o corpo mediatiza a aquisição de um saber que é inscrito através da perda de gordura, assim como o aumento de massa muscular. Além disso, a ideia de disciplina, esforço, dedicação e a busca pela dor como um elemento legitimador. O discurso da exaustão e da dor fazem parte da performance constante do grupo ascético. A dor era vista como necessária para a construção desse tipo de corpo altamente hipertrofiado, e a

capacidade de suportar com disciplina uma vida regrada cheia de privações conferiria ao grupo ascético a ideia de consagração quando o objetivo corpóreo se materializava.

No entanto, somente as práticas físicas na academia não significariam uma mudança dos corpos, pois a sua eficácia também estaria relegada aos saberes nutricionais. Para determinado grupo localizado no interior da academia, a busca incessante do aperfeiçoamento/ganho da massa muscular passa a ser concebido por um estilo de vida altamente disciplinado não só em relação à atividade física, mas de privação e censura em relação às práticas alimentares que poderiam resultar num insucesso. O estudo sobre o sacrifício pode fornecer as chaves para se compreendermos de que modo à sociabilidade do segmento ascético na academia, onde se depositam as maiores crenças no que diz respeito à produção dos corpos, ou na manutenção dos mesmos.

Se a atitude ascética como estilo de vida não se restringe aos espaços da academia, mas é um valor moral, que, como qualquer outro, pode ser aprendido ou não por aqueles que vivem em sociedade, podemos nos perguntar que tipo de construções sobre a vida social as academias de musculação e ginástica também proporcionam. É por meio dos martírios que, nós, seres humanos, buscamos os estados de graça a serem alcançadas. Essa concepção representa um elemento de conquista pessoal para aqueles que detêm, pois muitos usuários consumiriam imaginativamente como diria Colin Campbell (2001) para possuir um corpo que considerava “em forma”. No entanto, somente aqueles que realmente se dedicarem por meio de muitos atos de abnegação conseguiam o corpo desejado.

Por fim, considero que, na academia de musculação e ginástica, constroem-se mais do que corpos. Como destacaram Marcel Mauss e Henri Hubert (2013), a relação do sacrifício não fica circunscrita aos envolvidos na execução dos exercícios de alta intensidade e nas dietas nutricionais, pois a vinculação expande-se para toda a vida social de um modo geral. Os fatos que observei nessa pesquisa tem uma generalidade em relação a outras esferas da nossa vida social cotidiana. Ou seja, constroem-se valores morais do dever, afinal: “*no pain, no gain*’ está em qualquer lugar, até no seu *mestrado*”, disse-me Diogo. Sim, compreendo.

Referências bibliográficas

BARBOSA, Livia; GOMES, Laura Graziela. Culinária de Papel. In: Estudos Históricos: Alimentação, nº 33, Rio de Janeiro, Fundação Getúlio Vargas, 2004.

BARTH, Fredrik. *O guru e o iniciador: transações de conhecimento e moldagem da cultura no sudeste da Ásia e na Melanésia*. In: _____. O guru, o iniciador e outras variações antropológicas. Rio de Janeiro: Contra Capa Livraria, 2000.

BAUDRILLARD, Jean. *A Sociedade de Consumo*. Lisboa: Edições 70, 2006.

BOURDIEU, Pierre. *A distinção: crítica social do julgamento*. São Paulo: Edusp; Porto Alegre: Zouk, 2008.

_____. *A Dominação Masculina*. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 1999.

_____. *Coisas Ditas*. São Paulo, Brasiliense, 1990.

_____. *Esboço de uma Teoria da Prática*. In: ORTIZ, Renato (Org.). A sociologia de Pierre Bourdieu, São Paulo: Editora Ática, 1994, n. 39, p. 46-86. Coleção Grandes Cientistas Sociais.

_____ “O camponês e seu corpo”. Revista de Sociologia e Política, n. 26, 2006.

CAMPBELL, Colin. *A ética romântica e o espírito do consumismo moderno*. Rio de Janeiro: Rocco, 2001.

CLASTRES, Pierre. “*A sociedade contra o estado*”. São Paulo: Cosac Naify, 2003.

CORBIN, A.; COURTINE, J.J.; VIGARELLO, G.; (orgs.) *História do Corpo*. Ed. Petrópolis: Vozes, 2008.

COURTINE, Jean-Jacques. Os Stakanovistas do Narcisismo. In Denise Bernuzzi Sant’Anna (org), Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais; tradução Mariluce Moura – 2º ed. – São Paulo: Estação Liberdade, 2005.

_____. *O ofício do Etnólogo, ou como ter “Anthropological Blues”* in NUNES, Edison de O. A aventura sociológica, Rio de Janeiro: Zahar, 1978.

- DaMATTA, Roberto. *O que faz o Brasil, Brasil?* Rio de Janeiro: Rocco, 1986.
- CERTEAU, Michel de. *A invenção do cotidiano*. Petrópolis, 1994.
- DOUGLAS, Mary; ISHERWOOD, Baron. *O Mundo dos Bens: Para uma antropologia do consumo*. Rio de Janeiro: Ed. UFRJ, 2009.
- _____. *Pureza e perigo*. 2ª ed. – São Paulo: Perspectiva, 2010.
- DUMONT, Louis. *Homo hierarchicus: o sistema de castas e suas implicações* (2ª ed.). São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1997.
- _____. *O Individualismo: uma perspectiva antropológica da ideologia moderna*. Rio de Janeiro: Rocco, 1985.
- DURKHEIM, M. *As formas elementares da vida religiosa*. São Paulo: Martins Fontes, 1996.
- _____. *As regras do método sociológico*. São Paulo: Abril Cultural, 1973 (Os Pensadores, XXXIII).
- _____. *Educação e sociologia*. São Paulo: Melhoramentos, 1978.
- DURKHEIM, Émile; MAUSS, Marcel. *Algumas formas primitivas de classificação*. In: MAUSS, Marcel. *Ensaio de sociologia*. São Paulo: Perspectiva, 2009.
- EVANS-PRITCHARD, E. E. Evans. Apêndice IV: “*Algumas reminiscências e reflexões sobre o trabalho de campo*”. _____. *Bruxaria, oráculos e magia entre os Azande*. Rio de Janeiro, Zahar, 2005.
- ELIAS, Norbert. *Os estabelecidos e os outsiders*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2000.
- FOOTE-WHYTE. *Sociedade de Esquina*. Rio de Janeiro: Zahar, 2005.
- FOUCAULT, Michel. “Aula de 14 de janeiro de 1976”. In: *Em defesa da Sociedade*. São Paulo: Martins Fontes, 2002.
- _____. *História da Sexualidade I: A Vontade de Saber*. Rio de Janeiro: Graal, 1993.

_____. *Microfísica do poder*. Rio de Janeiro: Ed. Graal, 1982.

GEERTZ, Clifford. *O saber local*. 7ª ed. Petrópolis: Vozes, 1997.

GLUCKMAN, Max. *Análise de uma situação social na Zululândia moderna*. In.: FeldmanBianco, Bela (org.) *Antropologia das Sociedades Contemporâneas – Métodos*. São Paulo: Global, 1987.

GOELLNER, Silvana Vilodre e JAEGER, Angelita Alice. *O músculo estraga a mulher? A produção de feminilidades no fisiculturismo*. *Estudos Feministas*, Florianópolis, 19(3): 392, setembro-dezembro/2011

GOFFMAN, Erving. *A representação do eu na vida cotidiana*. 17ª ed. – Petrópolis: Vozes, 2009.

GOLDENBERG, M. & RAMOS, M. S. *Nu e vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Rio de Janeiro: Ed. Record. 2002.

_____. *O corpo como capital*. In: GOLDENBERG, M. (Org.) *O corpo como capital: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira*. Barueri: Estação das Letras e Cores, 2007.

HANSEN, R.; VAZ, A. F. “Sarados” e “gostasas” entre alguns outros: aspectos da educação dos corpos masculinos e femininos em academias de ginástica e musculação. *Movimento*, Porto Alegre, v. 12, n. 1, p. 133-152, jan./abr. 2006.

HARAWAY, Donna. *O manifesto Cyborg*: in TADEU, Tomaz (org.). *Antropologia do cyborgue: as vertigens do ser humano*. Belo Horizonte: Autêntica, 2009.

HEILBORN, M. L. *Corpos na cidade: sedução e sexualidade*. In: VELHO, G. (Org.) *Antropologia urbana: cultura e sociedade no Brasil e em Portugal*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 2006.

HERTZ, R. *A preeminência da mão direita: um estudo sobre a polaridade religiosa*. *Religião e Sociedade*. Rio de Janeiro, v. 6, 1980.

LATOUR, Bruno; WOOLGAR, Steve. *Vida de Laboratório: A produção dos fatos científicos*. Rio de Janeiro, Relume Dumará, 1997

- .LE BRETON, D. *A sociologia do corpo*. Petrópolis: Vozes, 2006.
- _____. *Adeus ao corpo*. Campinas: Papirus, 2008.
- LÉVI-STRAUSS, Claude. *Antropologia estrutural*. São Paulo: Cosac Naify, 2008.
- _____. *O Pensamento Selvagem*. São Paulo: Editora Nacional/Edusp, 1976.
- MALINOWSKI, Bronislaw. *Argonautas do Pacífico Ocidental: um relato do empreendimento e da aventura dos nativos nos arquipélagos da Nova Guiné melanésia*. 2ª ed. São Paulo: Abril Cultural, 1978.
- MATTOS, Rafael. *Eu nasci de novo: sobrevivendo ao estigma da gordura*. Dissertação de Mestrado – Instituto de Medicina Social, Universidade do Estado do Rio de Janeiro, Rio de Janeiro, 2008.
- MAUSS, Marcel. “*Ensaio de Sociologia*” – Ed. Perspectiva, 1999.
- _____. *Sociologia e Antropologia*. Ed. Cosac Naify, São Paulo, 2003
- MAUSS, Marcel; HUBERT, Henri. “Sobre o Sacrifício”. Ed. CosacNaify, 2013, São Paulo.
- McCRACKEN, Grant. *Cultura & Consumo*. Rio de Janeiro: Mauad, 2003.
- MERLEAU-PONTY, M. *Fenomenologia da percepção*. Ed. Martins Fontes, São Paulo, 1999.
- PEIRANO, Mariza. *Rituais ontem e hoje*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 2003.
- PORTILHO, Fatima; CASTAÑEDA, Marcelo; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. *Alimentação no contexto contemporâneo: consumo, ação política e sustentabilidade*. Ciênc. saúde coletiva vol.16 no.1 Rio de Janeiro Jan. 2011
- RIO DE JANEIRO. Lei Nº 1.585 de 9 de Agosto de 1990. Dispõe sobre o funcionamento dos estabelecimentos particulares especializados em Educação Física, Esportes, Atividades Físicas e Recreação do Município do Rio de Janeiro, RJ, 1990
- SABINO, Cesar. *O Peso da Forma. Cotidiano e Uso de Drogas entre Fisiculturistas*. Universidade Federal do Rio de Janeiro - UFRJ. Instituto de Filosofia e Ciências

Sociais– IFCS. Programa de Pós - Graduação em Sociologia e Antropologia – PPGSA, 2004.

_____. Anabolizantes: drogas de Apolo. In: Nu & Vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca/ Mirian Goldenberg et al – 2ª edição – Rio de Janeiro: Record, 2007

SANT’ANNA, Denise Bernuzzi de. *História da Beleza no Brasil*. São Paulo: Contexto, 2014.

SEGALEN, Martine. *Ritos e Rituais contemporâneos*. Rio de Janeiro: FGV, 2002.

TURNER, Victor. *Dramas, Campos e Metáforas*. Niterói: Eduff, 2008.

_____. *O Processo Ritual*. Petrópolis: Vozes, 1974.

_____. *Floresta de símbolos*. Niterói: EdUFF, 2005.

VAN GENNEP, Arnold. *Os ritos de passagem*. 2ª ed. – Petrópolis: Vozes, 2011.

VELHO, Gilberto. *Observando o familiar*. In: Individualismo e cultura. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1987.

VIGARELLO, Georges. *História da beleza: o corpo e a arte de se embelezar, do renascimento aos dias de hoje*. Tradução: Léo Schlafman. Rio de Janeiro: Ediouro, 2006

_____, Georges. *Panóplias Corretoras – Baliza para uma história*. In Denise Bernuzzi Sant’Anna (org), *Políticas do Corpo: elementos para uma história das práticas corporais*; tradução Mariluce Moura – 2 ed. – São Paulo: Estação Liberdade, 2005

WACQUANT, Loic. *Corpo e alma*. Notas etnográficas de um aprendiz de boxe. Rio de Janeiro: Relume Dumará. 2002.

WAGNER, Roy. *A Invenção da Cultura*. São Paulo: CosacNaif, 2010.

WEBER, Max. *A “objetividade” do conhecimento nas ciências sociais*. In: Max Weber: sociologia. (Gabriel Cohn org.). São Paulo: Ática, 1982.