



**Escola de Ciências Sociais e Humanas**  
Departamento de Antropologia

Corpo e Cultura *Fitness*: Estudo Etnográfico de um Ginásio em  
Portugal

Leonardo Duarte Magalhães Cruz

Dissertação submetida como requisito parcial para obtenção do grau de  
Mestre em Antropologia

Orientador:

Doutor Miguel Vale de Almeida, Professor Associado (com Agregação)  
Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

Outubro, 2015



## **Agradecimentos**

Agradeço a J, por me ter motivado ao longo destes últimos dois anos, muito mais do que aquilo que sabe.

Ao Professor Miguel Vale de Almeida, pelo apoio, orientação e disponibilidade, mesmo nos momentos mais inoportunos.

Ao meu tio Diogo, por esperar sempre o melhor de mim.

Acima de tudo, agradeço à minha mãe, por nunca me deixar desistir.

## **Resumo**

Num contexto ocidental crescentemente sedentário, a responsabilidade de manutenção da condição física passa a caber a cada indivíduo. A proliferação da cultura *fitness* tem aqui origem, tratando-se de um fenómeno global com um impacto sentido no contexto português.

Este é um estudo etnográfico sobre um ginásio em Portugal, com a sua particular dimensão idiossincrática, mas cuja realidade geral é idêntica ao panorama comum dos ginásios em sociedades ocidentais. Aqui, o corpo é treinado por motivações de saúde mas, principalmente, por desejos de atingir um certo patamar de beleza física. Estabelecem-se negociações entre dor, culpa, disciplina, género, alimentação e representações sobre o corpo, dentro de um espaço no qual existem uma hierarquia específica e relações de autoridade, mas onde se torna possível atingir objetivos sobre o corpo, individual ou coletivamente.

**Palavras-Chave:** Corpo, Ginásio, *Fitness*, Portugal

## **Abstract**

In an increasingly sedentary western context, the responsibility of maintaining the physical condition now lies with the individual. The proliferation of *fitness* culture has its origin here, being a global phenomenon with an impact felt in the Portuguese context.

This is an ethnographic study about a gym in Portugal, with its particular idiosyncratic dimension, but whose general reality is identical to the common landscape of gyms in western societies. Here, the body is trained due to health motivations but, mainly, due to desires of achieving a certain plateau of physical beauty. Negotiations between pain, guilt, discipline, gender, food and representations about the body are established, within a space in which a specific hierarchy and authority relations exist, but where it becomes possible to achieve objectives about the body, individually or collectively.

**Key Words:** Body, Gym, Fitness, Portugal

## Índice

Introdução .....	1
Capítulo I - Reflexões teóricas sobre o corpo e cultura <i>fitness</i> .....	3
Capítulo II - Contextualização histórica do corpo e cultura <i>fitness</i> .....	13
Capítulo III - Cultura <i>fitness</i> e o corpo no contexto de um ginásio .....	27
Sub-Capítulo I - Suplementos e esteróides no ginásio .....	31
Sub-Capítulo II - Representações sobre a mulher no ginásio. ....	39
Sub-Capítulo III - Instrumentalização da comida. ....	43
Sub-Capítulo IV - Culpa e aversão à gordura .....	47
Sub-Capítulo V - Hierarquia, autoridade, conhecimento e dor .....	51
Sub-Capítulo VI - Saúde, beleza, vestuário e sociabilidades .....	59
Conclusão .....	75
Referências Bibliográficas .....	77



## Introdução

O progresso científico e tecnológico levou a uma requalificação do panorama laboral, consequentemente sentida em toda a sociedade. A crescente automatização de tarefas resultou numa diminuição da necessidade de existência de postos de trabalho de teor altamente físico. Como tal, os seres humanos atravessam um contexto em que, pela primeira vez na história, têm de procurar ativamente manter os seus corpos fisicamente aptos. É com base nisto que a popularidade dos ginásios e, subsequentemente, da cultura *fitness* adquire sentido.

Não obstante a importância da saúde, tanto em termos históricos (para o bem coletivo da sociedade, sob uma perspetiva governamental, por exemplo), mas também como forma de motivação individual para a cultivação do hábito de praticar exercício físico, não é esta a dimensão fulcral em causa. A beleza corporal é o aspeto chave que move o maior número de pessoas a participar num ginásio e, assim, penetrar na cultura *fitness*. É em torno de desejos e objetivos de construir um corpo dentro dos padrões de beleza vigentes nas sociedades ocidentais – ou seja, um corpo magro, tonificado, jovem, trabalhado – que as pessoas treinam no ginásio.

Este trabalho consiste num estudo etnográfico de um ginásio português em particular. Numa fase inicial, tinha planeado fazer uma análise comparativa entre aquilo que, a meu ver, eram dois tipos diferentes de ginásios – a distinção estabelecida era entre os *fitness clubs*, por um lado, e os “ginásios” clássicos (de ambiente mais agressivo e masculino), por outro. Acontece que esta distinção não é tão relevante ou sentida como eu inicialmente tinha considerado. De facto, a atmosfera experienciável num ginásio em particular tem, invariavelmente, aspetos centrais transversais a todos os outros. O ginásio é um espaço onde existe uma hierarquia própria, baseada no capital social atribuído ao corpo, específico a este contexto. Na mesma linha de pensamento, têm lugar relações de autoridade – a título de exemplo, entre pessoas com corpos mais ou menos treinados, ou também entre os *personal trainers* e os clientes. Para além disso, no ginásio negociam-se representações de beleza corporal, formas de lidar com a dor, o papel da mulher neste contexto masculinizado, a relação instrumental com a alimentação, o sentimento de culpa e a aversão à gordura, e ainda o uso de suplementos e drogas. Contudo, o ginásio é, também, um lugar propício à construção de relações sociais. Reúnem-se pessoas que partilham objetivos comuns e que se motivam mutuamente para continuarem a percorrer este caminho. É com base em todos estes aspetos que se estabelece uma cultura *fitness*, objeto central nesta dissertação.





## Capítulo I – Reflexões teóricas sobre o corpo e cultura *fitness*

Enquanto seres sociais, os seres humanos funcionam em condições de excelência quando em contacto com os seus semelhantes. Para fomentar boas interações entre indivíduos e, asism, estabelecer grupos sociais e, porventura, sociedades, é preciso recorrer à comunicação. O primeiro instrumento em prática, ainda antes da comunicação verbal, é o corpo<sup>1</sup>. Particularmente, a apresentação visual do corpo é uma ferramenta fulcral nos juízos de valor estabelecidos em torno das primeiras impressões que se formam sobre um indivíduo com quem comunicamos. As práticas de decoração do corpo – como o vestuário ou o uso de adereços, ou ainda as tatuagens e *piercings* – são fundamentais para diferenciar identidades sociais<sup>2</sup>.

O corpo é o primeiro e principal instrumento de que o indivíduo dispõe para delimitar e definir a sua existência no mundo (Mauss, 1973). É um local de encontro entre a natureza e a cultura (Lévi-Strauss, 1969), esta última imprimindo no corpo inscrições e ordenações particulares. Como tal, as idealizações do corpo estão intimamente interligadas às estruturas simbólicas das sociedades em que os indivíduos (naturalmente, os que estabelecem essas concepções sobre o corpo) estão inseridos. A cada sociedade e a cada contexto temporal e histórico correspondem técnicas corporais específicas – formas de racionalização e utilização do corpo que são passadas para os indivíduos de forma tradicional e eficaz, tendo em conta os seus elementos biológicos, sociais, psicológicos e culturais (Mauss, 1973).

Elias (1994) oferece um contributo sobre a evolução histórica das mudanças de atitude com base nas funções corporais – desde hábitos de higiene à criação de pudor sobre a exposição pública das partes íntimas do corpo. Estes processos históricos surgem de uma monopolização da força física e da violência, criando uma necessidade de auto-controlo e de interdependência por parte dos indivíduos, que assim aprendem a desempenhar tarefas coletivas, de modo a mais facilmente atingir objetivos sociais. Isto está relacionado com o aumento populacional e, conseqüentemente, uma maior necessidade de supervisão e cooperação. O trabalho (quer, num contexto contemporâneo, o trabalho físico ou o trabalho de secretária) passou a caber a todos, ou quase todos, e o corpo é o principal instrumento deste trabalho. Como tal, teve de sofrer uma domesticação.

---

<sup>1</sup> Sobre a utilização do corpo como ferramenta de comunicação não-verbal, ver: Davis, 1973.

<sup>2</sup> Sobre a modificação corporal através do uso de tatuagens e *piercings*, ver: Sweetman, 1999.

No contexto da modernidade ocidental, o corpo é olhado com uma instrumentalidade racional, sendo disciplinado como um instrumento de trabalho, através do qual se lhe atribuem funções e utilidades específicas, e simultaneamente continuando a constituir um símbolo através do qual o indivíduo pode demonstrar aspetos existenciais e de pertença grupal com os quais se identifica. Certos marcadores corporais sofisticados operam, também, como indicadores de estatuto e capital social, de carácter individual, e da própria conceção que o indivíduo tem de si mesmo. O processo de individualização significa uma tradução do sagrado para o *self* incorporado, com base na internalização de novos parâmetros sociais que se tornaram norma, assim como na formação de uma “bolha de ar” (Goffman, 1963a; 1967) em torno do corpo na vida quotidiana.

Nas sociedades ocidentais contemporâneas, o corpo ideal correspondente à cultura *fitness* tomou um lugar de relevo enquanto poderoso símbolo de *status* e carácter, tanto para homens como para mulheres<sup>3</sup>, chegando mesmo a substituir as formas de decoração corporal em certas dimensões. À medida que a moda evolui em torno da utilização de roupas cada vez mais reveladoras, o treino e desenvolvimento do corpo tornam-se mais apelativos. O corpo “*fit*” parece reunir valores instrumentais e cerimoniais, estando apto para ser mostrado, e representa vitalidade, saúde, controlo, poder e utilidade.

Este poderoso ícone do mundo ocidental – o corpo liso, enérgico, tonificado e firme – é perpetuado pela publicidade e cultura comercial. Não só o ideal corporal da cultura *fitness* se tornou uma imagem comercial, mas também os próprios ginásios (ou *fitness clubs*) ganharam visibilidade enquanto os espaços por excelência onde estes tipos de corpos se produzem. É importante referir que a cultura *fitness* não se restringe somente aos ginásios e às atividades que lhes estão associadas. Outras atividades (como o *jogging*, o ciclismo ou a natação, a título de exemplo), praticadas com objetivos de manutenção da condição e aparência física, também fazem parte do movimento *fitness*. Contudo, no que toca a este conceito em específico, os ginásios – e tudo aquilo que trazem por arrasto – ocupam um espaço nuclear.

Há vários aspetos que apoiam esta afirmação: a profissionalização dos *personal trainers*, o desenvolvimento de equipamentos e acessórios de treino, assim como de uma indústria de suplementação, e também a comercialização de revistas e livros sobre *fitness*, com sugestões acerca das melhores formas de iniciar uma “carreira” no ginásio. Na

---

<sup>3</sup> Sobre um exemplo etnográfico de um ginásio exclusivamente feminino, ver: Rocha, 2011

publicidade, frequentemente se apresentam os ginásios como espaços glamorosos e na moda, cheios de pessoas interessantes e atividades estimulantes<sup>4</sup>.

Na medida em que o corpo é, também, uma construção social e cultural, é objeto de reflexões (de teor antropológico) com o objetivo de compreender estas construções e representações feitas acerca do corpo, bem como a relação entre ele e o uso que a sociedade lhe dá. Dentro destas reflexões, salienta-se o trabalho de Le Breton (2006; 2007), que incorre sobre a dimensão simbólica e as representações do corpo feitas pelos indivíduos. Para Le Breton, o corpo é uma estrutura simbólica através da qual se formam identidades individuais e grupais. Ele afirma, ainda, que vivemos numa época em que o corpo é um objeto moldável, potencialmente alterado por cada indivíduo de forma a melhor constituir um acessório dessa pessoa, correspondendo à ideia que o indivíduo tem sobre o seu corpo – ideia essa que é, em suma, uma construção social.

O corpo é influenciado por diversos significados, formas de apresentação e representação, alguns dos quais baseados na ideia de universalidade da natureza. Robert Hertz (2013), um dos pioneiros da Antropologia do Corpo, demonstrou como a cultura, impactada por ditames de teor religioso, interferia nas predisposições biológicas dos indivíduos, fazendo com que o uso da mão direita em detrimento da esquerda fosse quase universal, com todas as repercussões persecutórias que daí advieram.

Na sociedade contemporânea – e, em particular para esta dissertação, no contexto da cultura *fitness* – os princípios de hedonismo, narcisismo e consumo têm uma dimensão de relevância fulcral. Como tal, suscitaram reflexões sobre a sua interferência na elaboração simbólica do corpo (Bourdieu, 1984; Lipovetsky, 2002), de grande importância para compreender o contexto social, cultural e histórico no qual o corpo, na contemporaneidade, está inserido.

Dentro das práticas utilizadas para modificar o corpo, os exercícios físicos e, em particular, aqueles praticados em ginásios, ganham popularidade pela sua associação com ideais de saúde, juventude, energia e beleza propagados em vários contextos nas sociedades ocidentais atuais. A cultura *fitness* – e algumas das suas dimensões mais salientes, como a prática de musculação (sempre associada ao *bodybuilding*, ainda que, por vezes, de forma indireta) – não pode ser dissociada da sua origem histórica e socio-cultural.

---

<sup>4</sup> Para aprofundar a importância da comercialização de um ideal de corpo correspondente à cultura *fitness*, ver: Sassatelli, 2010.

Stern (2008) apresentou uma contextualização histórica daquilo a que chama o movimento *fitness* (que vai diretamente ao encontro da cultura *fitness* à qual me refiro nesta dissertação) e à indústria que lhe está associada, nomeadamente entre os anos de 1960 e 2000, nos Estados Unidos. Ele oferece uma perspetiva sobre as alterações consideráveis sofridas pela prática de atividade física neste país, apontando para os anos de 1960 e 1970 como o período nuclear onde se pode situar a explosão da popularidade da cultura *fitness* e, conseqüentemente, dos ginásios – que, também eles, sofreram mudanças e requalificações, de modo a se tornarem mais heterogêneos e apelativos para indivíduos de toda a estrutura social, mas especialmente da classe média.

Em relação ao contexto português, Jorge Crespo (1990) foca a sua atenção no final do Antigo Regime. Ele aponta para esta época o momento em que o corpo emerge como tópico de preocupações sociais e individuais. Crespo analisa a situação a partir de três grandes dimensões: a condição física da população, a repressão dos excessos do corpo e a política de educação do corpo. Ele analisa o estado da medicina em Portugal, quer em políticas de saúde, quer em matéria de higiene pública (em aspetos tão cruciais como formas de lidar com cadáveres). A repressão dos excessos do corpo toma forma através de factores como a alimentação e a educação física. Principalmente no contexto da escola primária e secundária, o processo de aprendizagem e os esforços de divulgação das regras de higiene tiveram lugar, utilizando, para o efeito, a ginástica e a educação física – por outro lado, a prática desportiva, a criação de clubes e a organização de competições também constituíram ferramentas de educação e prevenção da violência. Crespo considera que o contexto presente é dominado por uma redescoberta do corpo, e que a humanidade é marcada pela necessidade de prolongar a vida e aspirar ao prazer, factos que ajudam a compreender o desejo da prática desportiva associada a sentimentos de narcisismo e vaidade.

Sabino (2000; 2004) analisou a forma como o corpo e o género são construídos socialmente nos ginásios do Rio de Janeiro. Segundo o autor, a estilização da violência física do *bodybuilding* sofreu uma modificação simbólica, passando a atuar no corpo e na vida daqueles que a ela se submetem. A busca de um corpo perfeito, a qualquer preço, como sinónimo de felicidade consolida esta violência simbólica. Para além disso, a construção de um corpo hiper musculado, utilizando a saúde como pretexto inicial, mas (em casos extremos) recorrendo ao uso de drogas, inúmeros suplementos e dietas milagrosas, sugere um processo descivilizatório, presente numa violência anómica nas relações entre os indivíduos e os grupos desta cultura. O próprio corpo transforma-se, assim, em mercadoria ou capital para ser investido.

No contexto feminino, Berger (2006) analisa o culto do corpo e a sua interferência na auto-estima, imagem e identidade feminina. De modo a compreender os ideais-tipo de corpo desejados pelas mulheres que praticam exercício em ginásios, e quais as técnicas a que recorrem para alcançar estes desejos, a autora analisa os meios de comunicação e as formas de compreensão que as mulheres têm deste processo. Nos seus discursos, as frequentadoras de ginásios afirmam que a saúde tem um contexto preponderante nas suas motivações para começarem a participar num ginásio. Contudo, Berger conclui que, numa grande quantidade de casos, isto é apenas uma desculpa com base num discurso politicamente correto e socialmente aceite. O objetivo principal passa, efetivamente, pela obtenção de um corpo dentro dos padrões de beleza atuais – o corpo magro, jovem e tonificado.

Novaes (2004), investigando a relação entre a mulher e a beleza, e qual o preço pago para a atingir, concluiu que o ser “feio” é intolerável para as mulheres. Para se enquadrarem nos padrões de beleza corporal, elas investem em tratamentos dermatológicos, praticam exercício no ginásio, realizam cirurgias plásticas e fazem dietas extremamente perigosas. Em semelhança ao caso masculino, a nova moralização do corpo atribui à mulher o dever de ser bela – enquanto representação de uma parte importante do seu valor social enquanto indivíduo –, beleza esta que é alcançada através de uma alimentação saudável, do treino no ginásio e, enfim, do exercício da disciplina na vida, principalmente em aspetos relacionados com a aparência física.

O culto do corpo na contemporaneidade está intimamente relacionado com o consumismo. O progresso científico e tecnológico traz consigo novas formas de manutenção e modificação do corpo humano. Consumir estes produtos e investir no corpo (enquanto património) é o ponto fulcral da interação entre indivíduos e as empresas que constituem a indústria da cultura *fitness*, construída em torno de um mercado da beleza. Sassatelli (2010) faz um estudo etnográfico, comparando ginásios de vários países, sob uma perspetiva da comercialização e consumo da disciplina e da diversão, em relação ao exercício físico. Os ginásios são vistos pela autora como espaços organizados sob uma lógica comercial, constituindo sítios-chave para a compreensão do consumo e subjetividade nas sociedades ocidentais contemporâneas. Ela examina os indivíduos que se tornam parte da cultura *fitness*, num contexto em que a disciplina é requalificada como forma de diversão, e olha também para os significados associados à ideia de *fitness* e a negociação de ideais corporais, tudo isto constituindo uma cultura de consumo. Consome-se o acesso ao espaço (o ginásio), a integração numa cultura e a formação de uma identidade simultaneamente individual e

grupais, consomem-se relações – de poder, entre o cliente e o *personal trainer*, por exemplo, mas também de intimidade –, e consome-se um ideal de beleza corporal.

Esta cultura de consumo de um corpo perfeito e todas as ramificações que lhe estão associados – a indústria de suplementação, as revistas de *fitness*, os modelos e ídolos corporais cujos corpos as pessoas almejam copiar, entre outras coisas – é viabilizada, em parte, pela publicidade. Veríssimo (2008) faz uma análise sociológica do corpo na publicidade, nomeadamente sobre a evolução da imagem corporal ao longo do desenvolvimento dos meios de comunicação e até à eventual explosão da publicidade, com especial enfoque na televisão. Aqui, o corpo é encarado como forma de linguagem e comunicação, podendo ser exibido de diferentes formas e com diversas poses, de modo a suscitar sentimentos de sedução ou atração, ou mesmo de indignação e repulsa. O corpo pode apresentar diversos atributos físicos – como gestos e posturas, ou mesmo modificações corporais e tatuagens –, e ser representado vestido, nu ou semi-nu. Veríssimo olha também, em particular, para o caso português, estabelecendo um elo comparativo entre a publicidade nacional fortemente influenciada pela globalização, primordialmente pelo contexto americano. Isto vai ao encontro do ponto de origem da cultura *fitness* (nos Estados Unidos), e da forma como esta, posteriormente, se globalizou e se transportou para o mundo ocidental no geral.

Mansfield (2005) estuda o caso específico da inserção das mulheres no mundo da cultura *fitness*, e os desafios com que elas constantemente se debatem, num contexto (ainda) bastante associado à masculinidade. Nomeadamente no que toca às relações de poder e identidade, às inseguranças e aos desafios envolvidos na persecução de um ideal de perfeição corporal. Por seu turno, Rosa (2010) estuda a formação identitária dos jovens adolescentes (18 e 19 anos) através da alimentação, e as representações sociais que estabelecem sobre o corpo e a comida. Tal como o treino no ginásio, a publicidade e os meios de comunicação também fazem uso da imagem de corpos atraentes para qualificar a alimentação como forma de obter esses corpos, estando ambas estas duas dimensões intimamente relacionadas.

O ginásio é um espaço com um estatuto icónico poderoso e ao qual está associado uma forte cultura de consumismo. Uma das tentativas de caracterização da cultura *fitness* está, certamente, associada a um narcisismo e uma promoção pessoal obsessiva, através da qual se salienta uma potencial corrosão de carácter. Trata-se de uma visão que contrasta fortemente com o próprio discurso do movimento *fitness*, que sugere que a participação neste estilo de vida demonstra a existência de um carácter forte. Este discurso aproxima-se, por sua vez, de um outro conjunto de teorias criadas para tentar entender a popularidade deste

movimento. São teorias que oferecem uma visão mais positiva da individualização impulsionada pela prática de exercício num ginásio, e subseqüente pertença à cultura *fitness*, e que giram em torno da noção de “projetos corporais” – ou seja, a ideia de que, num contexto de modernidade tardia, o *self* se torna num projeto reflexivo e secular que trabalha sobre um nível cada vez mais afinado de apresentação corporal<sup>5</sup>. Esta visão ganha sentido na relação com as necessidades de auto-apresentação das classes médias, em contextos de competição nos mercados de trabalho e relacionais, onde altos níveis de um capital social corporal são necessários.

Diz Sassatelli<sup>6</sup> que delimitar o cenário demográfico dos adeptos de ginásios à classe média é redutor. Primeiro, porque se sabe o quão complexo é o processo de definição da classe média, mas também porque desta forma não é possível olhar para o movimento *fitness* como uma cultura vivida. Segundo a sua perspectiva, uma abordagem etnográfica sobre a cultura *fitness* (e, em particular, sobre o cenário daquilo que acontece num ginásio) deve ter em conta que, acima de tudo, se está a falar de experiências do corpo – experiências de diversão e frustração dos participantes do ginásio. Sassatelli argumenta que é importante abordar as motivações para entrar num ginásio e absorver a cultura *fitness* como motivações isoladas, com significado próprio, não inteiramente dependentes da pertença a uma classe média.

O mundo dos ginásios está, no dias de hoje (e desde o ponto de viragem histórico dos anos 1960-70), associado à palavra *fitness*. Aliás, embora a palavra “ginásio” ainda tenha relevância em português, na literatura inglesa sobre o tema é cada vez mais comum ver falar de *fitness clubs*, *fitness centers*, *fitness gyms*, etc. – neologismos que indicam esta mudança da estruturação dos ginásios, em paralelo com a sua crescente popularidade e generalização. São palavras que, aliás, transmitem ideias de luxo e conforto, servindo para afastar a atenção do ambiente competitivo, duro e, como é comum, hiper masculinizado (leia-se, em parte, machista), tradicionalmente associado ao termo “ginásio”. Não obstante, dentro dos próprios espaços (em Portugal como no estrangeiro) a palavra ginásio – ou o equivalente internacional – continua a ser utilizada, ainda que uma variação do termo *fitness club* seja oficial.

Em termos gerais, os ginásios modernos têm três componentes principais. Primeiro, estão ligados à noção de *fitness*. Esta palavra refere-se, na linguagem coloquial, à capacidade de desempenhar atividades físicas satisfatoriamente – a sua origem pode ser apontada para a

---

<sup>5</sup> Giddens, A. (1991) *Modernity and Self-Identity*, Cambridge: Polity Press.

<sup>6</sup> Sassatelli, R. (2010), *Fitness culture: gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Palgrave Macmillan.

teoria evolucionista do século XIX, nomeadamente à teoria da seleção natural de Darwin e, conseqüentemente, à reivindicação de Herbert Spencer que, entre organismos em competição, os mais fisicamente aptos sobrevivem. A atração sexual e a capacidade de reprodução são, em várias formas, fatores subjacentes à cultura *fitness* – embora raramente surjam em contextos comuns num ginásio, são parte recorrente do discurso comercial.

Mais relevante ainda é o ideal funcional do *fitness*, na medida em que o termo é definido por órgãos oficiais (como a Organização Mundial de Saúde e o Conselho Europeu) como a capacidade para enfrentar os desafios da vida quotidiana, assim como uma variedade de capacidades físicas conducentes de boa saúde. À medida que o conhecimento científico sobre a ginástica e atividade física cresceu, junto com o aumento da sedentarização social, o termo *fitness* foi cada vez mais definido consoante parâmetros médicos de capacidade física – como o funcionamento do coração, vasos sanguíneos, pulmões e músculos sob esforço. Como resultado disto, o termo *fitness* refere-se simultaneamente ao treino no ginásio (e todas as diferentes técnicas de exercício que se associam a este espaço) e à condição física que resulta desse treino (como a resistência, agilidade, força ou mesmo a aparência esguia e tonificada de um corpo treinado). E enquanto o *fitness* representa uma condição corporal ideal, é orientado por trabalho especialista de modo a ser desempenhado numa instituição tipicamente comercial, como o é o ginásio ou *fitness club*.

A segunda componente de relevância é a variedade estruturada sob a qual os ginásios baseiam o seu modelo. De facto, a explosão da indústria está associada a um grande aumento da variedade de opções de prática de exercício disponíveis. Praticar uma forma de combate, treino cardiovascular em máquinas, exercícios de estabilidade da zona nuclear (correspondente aos abdominais e lombar) como o pilates, formas de exercício ao som de música como o *step* ou o zumba, ou mesmo o próprio treino muscular com barras e halteres (que, por si só, pode ser realizado consoante os parâmetros de várias modalidades de treino), são algumas das principais alternativas à escolha de quem frequenta um ginásio.

Então, parte da popularidade da conversão dos ginásios contemporâneos em *fitness clubs* deve-se à grande variedade de atividades disponíveis, em contraste com os espaços tradicionais dedicados a uma modalidade específica. É a partir desta lógica, também, que se constroem planos de treino individuais para cada novo cliente do ginásio, consoante as suas escolhas particulares da panóplia de alternativas possíveis. Aliás, a mistura de técnicas e métodos vai-se tornando cada vez mais comum, embora ainda haja uma divisão clara entre sexos em relação a certas atividades – há menos mulheres nas salas de musculação, há sensivelmente mais mulheres do que homens nas máquinas de treino cardiovascular, e há



principalmente mulheres a participar nas aulas de grupo coreografadas (em particular as que são conduzidas ao ritmo de música); os homens preferem treinar com pesos e com máquinas de isolamento muscular, e preferem participar em aulas como o *spinning*, que faz uso de bicicletas estáticas. No entanto, embora o *bodybuilding* e o halterofilismo sejam predominantemente praticados por homens, o *crossfit* atrai um público heterogéneo, por ser caracterizado por um sistema de treino bastante variado, conduzido em sistema de circuito, ao ritmo de música, normalmente em aulas de grupo, mas também recorrendo ao uso de treino com pesos. Não podemos ignorar, contudo, o facto de que a grande maioria dos frequentadores de um ginásio não restringe o seu campo de ação a apenas uma modalidade específica. Regra geral, o típico membro de um ginásio opta por várias formas diferentes de praticar exercício físico.

Em terceiro lugar, os ginásios oferecem uma nova abordagem em relação à disciplina, recodificando-a como diversão. Numa perspetiva histórica, em contraste, nas modalidades de educação física e exercício de massas, como a ginástica, a ideologia transmitida associava a disciplina ao dever. Não é surpresa que o treino realizado com o objetivo de melhorar o capital social corporal é doloroso – afinal de contas, a procura da beleza sempre esteve associada a vários graus de sofrimento, particularmente no caso feminino (desde o uso de corpetes à prática de cirurgias plásticas nos dias de hoje). A saúde, por seu turno, também requer um nível considerável de disciplina – sendo necessário regular a alimentação e dormir um determinado número de horas por noite, a título de exemplo.

A diversão é, hoje, considerada um aspeto fulcral da cultura *fitness*. Ainda que a prática de exercício físico seja cansativa e exija muita concentração, o enfoque recai sobre o lazer e satisfação, tentando atenuar o sempre presente impacto exercido pelo esforço necessário. Enquanto que os ginásios tradicionais eram espaços exaustivos, os *fitness clubs* são marcados por uma ausência institucional da competição – embora esta esteja sempre presente, apenas de uma forma mais dissimulada e pessoal, tendo em conta a desaprovação das suas manifestações públicas – e, conseqüentemente, um ambiente comercializado como mais relaxado e acolhedor.

Isto pode ser observado quer na forma como os próprios ginásios se promovem e auto-avaliam o seu sucesso – recorrendo a palavras-chave como o “entusiasmo” e “energia” dos *personal trainers* ou a oferta de um ambiente “divertido” e “relaxante” –, quer na publicidade feita a ginásios e, em específico, às metodologias de treino – as revistas dedicadas ao *fitness*, por exemplo, recorrentemente afirmam que praticar exercício de forma divertida é mais eficiente, e oferecem diversas dicas sobre como tornar o treino mais

divertido e, acima de tudo, fácil. Afinal de contas, o facto de o exercício ser realizado num espaço e tempo estruturados, e os movimentos praticados serem tudo menos casuais, são dimensões intimidantes que, sob a perspetiva de um ginásio à procura da sua afirmação no mercado, devem ser atenuadas de forma a atrair mais clientes.

## Capítulo II – Contextualização histórica do corpo e cultura *fitness*

O ginásio tem uma história longa, podendo localizar as suas origens no *gymnasium* da Grécia Antiga e a *palaestra* Romana. Durante a primeira metade do século XX ainda existia uma forte tendência de continuidade com a tradição histórica do ginásio. A difusão inicial da educação física e o desenvolvimento do *bodybuilding* e dos espaços dedicados ao desenvolvimento muscular não serviram para, numa fase inicial, separar os ginásios do seu passado. Estes eram, ainda, frequentados predominantemente por homens que, por seu turno, muitas vezes tinham elos sub-culturais fortes. No entanto, desde os anos 1960-1970 tem existido um crescimento marcado do número de alternativas para a prática de exercício físico, que se apresentam com uma faceta generalista e acolhedora, podendo assim adquirir cada vez mais uma heterogeneidade de adeptos. Esta proliferação passou, primeiro, pela transformação dos ginásios de um espaço de nicho para um local de prática de atividade física em massa, com fortes ligações à cultura popular. Os ginásios modernos conseguiram articular a promoção da saúde de uma forma crescentemente comercial e individualista – isto pode ser notado, aliás, na associação do espaço ao termo *fitness*, e ao impacto que essa palavra tem na demarcação destes novos espaços face aos ginásios clássicos. É claro que estes últimos ainda existem, mas em quantidade cada vez mais marginal em comparação. Os *fitness clubs* pretendem, aliás, absorver uma qualquer técnica corporal e prática de exercício físico, tornando-a massificada – desde desportos competitivos como o *crossfit* (que é também, em simultâneo, um método específico de treino) a artes marciais, ciclismo ou dança.

De modo a entender a história da prática da cultura física e, conseqüentemente, da solidificação de uma cultura *fitness* no cenário nacional, é preciso, em primeiro lugar, entender a contextualização histórica a partir da qual ela se forma. Basta notar o facto de que todo este movimento se caracteriza por uma palavra inglesa para entendermos que a principal influência provém da sociedade americana, quer por parte da própria re-estruturação dos ginásios e proliferação de centros de *fitness* recreativos, quer, mais tarde, pelo impacto dos ícones daquela que hoje em dia é conhecida como a era dourada do *bodybuilding* – personalidades como Lou Ferrigno, que se tornou popular ao ser o primeiro ator a encarar a personagem do Incrível Hulk na televisão e, mais importante ainda, Arnold Schwarzenegger e a influência de toda a sua história de vida desde que chegou aos Estados Unidos, vida esta que quase parece digna de uma história de fantasia.

Antes da década de 1970, poucos americanos praticavam exercício regularmente. Em 1960, apenas 24 por cento diziam praticar exercício com frequência<sup>7</sup>. Em 1987, o número de pessoas a praticar exercício regularmente já tinha subido para 69 por cento (Stern, 2008). A mudança dos ginásios de um espaço frequentado principalmente por pessoas de classe baixa e dedicados a nichos desportivos extremamente físicos, como o boxe, para um espaço da moda, cheio de pessoas da classe média e dos mais diversos *backgrounds* culturais e práticas profissionais, bem como a proliferação dos centros de *fitness*, teve, então, início na década de 1960. O interesse e popularidade da cultura *fitness* teve pontos altos e baixos desde então, estando hoje de novo a atravessar um pico. E se é verdade que, tanto no caso do americano esterotipado pela crise de obesidade, como no caso português – dizia o Público, em 2014<sup>8</sup>, que Portugal é o terceiro país europeu onde a prática de exercício físico é menos acentuada, em conta com o cenário comum ao Sul da Europa –, também é facto que a cultura *fitness* é moda e tem cada vez mais adeptos.

No caso americano, o interesse histórico na cultura *fitness* não difere daquilo que são, hoje, as principais motivações que movem as pessoas a frequentar um ginásio – entenda-se, a saúde, por um lado, e a beleza física, por outro. A deterioração da condição física dos americanos em geral forçaram as pessoas a olhar para o treino do corpo como uma medida preventiva para contra-atacar as limitações da medicina, cada vez mais parte do conhecimento do domínio público. Desta forma, poderiam reduzir doenças, assim como aumentar a qualidade de vida e extendê-la por um maior número de anos. As mudanças sociais de sedentarização profissional, que levaram à realização de atividades de emprego cada vez menos físicas, ajudaram nesta mudança na forma como os americanos encaravam o exercício físico. O homem ocidental da segunda metade do século XX torna-se o primeiro na história da espécie a ser confrontado com a necessidade de procurar intencionalmente formas de manter o corpo saudável e com um nível aceitável de condicionamento físico.

A partir de uma perspetiva corporativista, também as empresas (principalmente no setor de comércio e serviços) começaram a aperceber-se dos custos acrescidos que a sedentarização da vida profissional tinha na saúde dos seus empregados e, conseqüentemente, nas potenciais margens de lucro. A promoção da prática de exercício físico no contexto empresarial foi inicialmente focalizado para os empregados executivos, de maior valor para a empresa. Nos anos de 1970 já as empresas tinham começado a impôr aos seus gestores e

---

<sup>7</sup> Reed, J. D. (1981) “America shapes up”, *Cover Story, Time*, 2, pp.94-106.

<sup>8</sup> Artigo de João Ruela Ribeiro, disponível em <http://www.publico.pt/desporto/noticia/portugueses-sao-dos-que-fazem-menos-desporto-na-europa-1629503>, acedido a 10 de Julho de 2015.

executivos que cultivassem a sua condição física e, nesta década, aqueles que se recusavam a fazê-lo começavam a ser repreendidos levemente. A promoção de uma cultura *fitness* entre os empregados de mais alto estatuto era uma forma de prevenir o absentismo, de aumentar a produtividade e a moral (especialmente quando as atividades físicas eram subsidiadas pelas próprias empresas), assim como promover a solidificação do espírito de equipa. O bem-estar e boa condição física tornam-se, então, uma marca importante do direito de comandar.

A sociedade americana no geral torna-se cada vez mais, especialmente a partir dos anos 60, enamorada com a juventude. À medida que o problema da obesidade cresce, torna-se também crescentemente mais inaceitável ter excesso de peso. A cultura *fitness* está, afinal de contas, intimamente ligada à vaidade. A beleza física, adquirida pelo trabalho do corpo através do exercício físico, torna-se um símbolo da virtude do indivíduo. A consciência da juventude é, portanto, um grande impulsionador desta tendência. Enquanto cada vez mais profissionais de saúde discutiam os benefícios físicos do exercício, aqueles que o tornam num modo de vida reconheciam que, acima de tudo, desejavam ter um corpo belo.

É este sentimento estético que leva ao crescimento do *bodybuilding*, tanto em homens como em mulheres, especialmente após o lançamento de dois documentários icônicos sobre o tema – *Pumping Iron*, em 1977, e *Pumping Iron II*, em 1985, sendo este último dedicado ao caso feminino. É a partir daqui que Schwarzenegger e Ferrigno iniciam a construção das suas carreiras televisivas, e é também desta forma que começa verdadeiramente a febre da transformação corporal nos ginásios e do consumo de suplementos e outros produtos semelhantes.

Enquanto uns consideravam o *bodybuilding* como uma antítese da verdadeira saúde ou força – utilizando argumentos que ainda hoje são frequentes, como a “força funcional”, sugerindo que a força adquirida no ginásio não se traduz para a “vida real”, como se fosse possível utilizar o corpo e desenvolvê-lo numa bolha isolada da realidade –, outros viam nisto um veículo para alcançar a beleza corporal e melhorar a auto-estima. Por outro lado, é através da difusão do *bodybuilding* que a utilização de esteróides se começa, também, a generalizar – se até aqui apenas os competidores de topo, ao nível do próprio Schwarzenegger, utilizavam esteróides, eles começam a fazer cada vez mais parte da vida dos frequentadores do ginásio que, embora não possam ser exatamente caracterizados como casuais, também estão longe de fazer do seu treino uma profissão, servindo-se dos esteróides de forma exclusivamente recreativa.

Toda esta questão gerou discussões acerca do fetichismo ligado ao corpo, visto como uma forma de sobrevivência narcisista, apresentada como emancipatória em relação à

repressão do passado, mas fazendo-o através da reprodução das piores características da sociedade que pretende criticar. Estas práticas, inofensivas por si só, podem conter uma componente individualista tal que resulte numa espécie de alienação face aos problemas sociais e políticos que afetam a sociedade.

No entanto, o narcisismo é algo que está associado a um ato individual. Embora o treino e aperfeiçoamento estético e funcional do corpo seja um ato realizado a solo, é feito em conjunto com milhões de outras pessoas – é, portanto, um individualismo coletivo partilhado por pessoas que viram os mesmos programas de televisão (ou, como referido anteriormente, os mesmos documentários), a mesma publicidade, e que consumiram os mesmos produtos e imagens culturais de beleza, sexualidade, masculinidade, feminilidade, poder, capital social e identidade.

A imagem transmitida nos Estados Unidos, durante esta época, nos meios de comunicação era contida por corpos apresentados como normais, mas modificados por drogas, cirurgia plástica, os efeitos imediatos do treino (ou seja, o inchaço dos músculos trabalhados recentemente, dando a ilusão de que o corpo é maior do que aquilo que é). Os consumidores, por sua vez, interiorizaram estas fantasias e tornaram-nas suas. Isto inclui ideais de beleza feminina e masculina nos desfiles de moda, na publicidade, no cinema e televisão, assim como ideais corporais vendidos às crianças através de figuras de ação e desenhos (animados ou não). O homem ou mulher “verdadeiros” passaram a ser caracterizados por uma imagem de grande musculatura, no primeiro caso, ou de magreza em níveis nunca antes vistos, no segundo – ambos os casos representando ideais para lá da norma da realidade humana.

No caso específico americano, as pessoas tinham atravessado o consumo de drogas nos anos 60-70, a guerra do Vietname, e os períodos de contestação social vividos nessa altura – por seu turno, a comunidade gay, em particular por volta dos anos 80, sofre com a epidemia de HIV/SIDA, e muitos se viram para o *fitness* como representação visual de saúde corporal masculina. Por estas e outras razões, muitas pessoas começaram a encarar a cultura *fitness* como potencializadora de introspeção – perdendo fé na sociedade, no casamento, nos negócios, na igreja e por aí fora, tomavam o exercício físico como forma de começar a gostar um pouco mais de si mesmos e atingir um melhor estado de bem-estar. Trata-se de uma atitude egocêntrica, pegando em toda e qualquer fé de que se pudessem servir, virando-a internamente para a mente e para o próprio corpo.

As pessoas, ao se aperceberem do quão pouco controlo tinham sobre as suas próprias vidas, atravessando cenários de guerra e de crises económicas e sociais, passaram a encarar o

exercício físico como uma das poucas formas de aquisição de um sentimento de domínio e realização pessoal. Para além disso, o melhoramento da imagem corporal, bem com o sentido de direito, validação pessoal pública percecionada (quer seja considerada real ou não), e a própria satisfação inerente ao ato de treinar e de viver consoante os parâmetros da cultura *fitness*, também contribuíram positivamente para a expansão do movimento.

Quiçá, a principal dimensão inovadora desta nova forma de encarar o corpo prende-se com o facto de que, de maneira inédita, os indivíduos podem agora procurar desafiar-se a si próprios para disciplinar o corpo, ao invés de serem obrigados a fazê-lo por força de ditames governamentais e institucionais. Antes, e principalmente nos anos preparatórios face à eventual eclosão das guerras mundiais (ou, no caso português, da guerra colonial durante o Estado Novo), o exercício físico era estruturado institucionalmente, como mecanismo de preparação física das populações – com foco principal no sexo masculino, considerando os futuros jovens homens como potenciais soldados.

A partir de uma perspetiva histórica geral, o surgimento do ginásio comercial, em associação ao termo *fitness*, é parte de um processo histórico a longo prazo, através do qual as técnicas de disciplina corporal (em ligação com o nascimento do Estado-nação e a economia capitalista) se afastaram lentamente do trabalho, castigo e educação para as esferas da recreação e lazer, e são cada vez mais organizadas através de lógicas comerciais. Autores como Marx, Weber e Foucault deram ênfase à importância das técnicas de disciplina e racionalização do corpo no desenvolvimento de instituições modernas como os exércitos, fábricas, prisões, escolas e hospitais. Estas instituições trabalham o corpo em regimes de controlo positivo – através do trabalho corporal calibrado e detalhado, as capacidades físicas são modificadas sob uma lógica de desenvolvimento e expressão disciplinada, em oposição às lógicas de conservação e repressão impostas pelas instituições monásticas; no caso do exército, por exemplo, os movimentos são desconstruídos, medidos e readaptados para se coordenarem melhor com os dos outros, e servirem a instituição de forma eficiente.

O desenvolvimento de uma abordagem científica e instrumental em relação ao corpo e à sua disciplina, junto com os esforços de consolidação de um discurso especialista sobre a atividade física permitiram a transportação do exercício e do treino do corpo para o domínio da recreação e do lazer. Não obstante, o esforço inicial proveio de objetivos coletivos institucionais. Particularmente no caso da ginástica, o seu desenvolvimento (ainda no séc. XIX), tanto na Europa como nos EUA, teve como objetivo o melhoramento da mentalidade pública das massas e o desenvolvimento de melhores cidadãos. Aqui, a organização da prática de exercício físico ainda era da responsabilidade exclusiva dos órgãos governamentais

e de certas elites, e tinha lugar fora das esferas do mercado, atuando como forma de educação, com base nas necessidades institucionais de controlo das populações, enquanto recurso militar, político e económico – o exercício físico tinha a função de preparar as pessoas para tomarem o seu lugar específico na ordem social. Em contraste, muitos desportos (quer de equipa ou individuais) eram praticados em escolas e espaços semelhantes de elite, onde constituíam uma ferramenta para forjar o carácter dos futuros líderes políticos e económicos, ensinando-lhes valores de espírito desportivo, liderança e auto-controlo.

Em termos gerais, a proliferação de espetáculos de ginástica entre o séc XIX e o início do séc XX em alguns dos principais países ocidentais surge a partir de uma variedade de objetivos políticos: como por exemplo, a manutenção da ordem social, o controlo da sexualidade e do desvio (em matéria de criminalidade e consumo), reforma social progressiva, e a promoção de ideais nacionalistas – aliás, a popularização da ginástica atinge o seu pico com os regimes totalitários da primeira metade do século XX, que pretendiam difundir as suas ideologias, controlar a população e, acima de tudo, obter melhores soldados através da educação física massificada.

Depois da Segunda Guerra Mundial, a forte ligação simbólica e institucional entre a ginástica e a política perdeu relevância e, com ela, a popularidade das formas tradicionais de ginástica. Esta lacuna deixou espaço para o desenvolvimento de formas despolitizadas e individualistas de ginástica, baseadas na procura da saúde e na diversão no próprio ato de exercitar o corpo, o que gradualmente levou ao surgimento dos ginásios comerciais como os entendemos hoje. Estes ginásios têm na sua fundação um imperativo comercial de saúde e são uma marca do processo de individualização que se adequa a uma fase final do desenvolvimento do espírito burguês. As necessidades e desejos individuais dos participantes de um ginásio são apresentados como legitimação do esforço e compromisso necessários. Os *fitness clubs* da atualidade são, para todos os efeitos, espaços onde os corpos são trabalhados consoante os parâmetros das técnicas disciplinares tradicionais que, naturalmente, foram sofrendo alterações com o tempo, de forma a serem agora comercializadas com o objetivo de atrair aqueles que têm tempo e dinheiro para dispendir na procura de um melhoramento das condições de saúde e da aparência física.

Os ginásios comerciais ainda oferecem um espaço específico para o treino do corpo, heterogéneo em comparação com todos os outros a que se assemelha, constituindo um ambiente fechado que reproduz uma funcionalidade no uso do tempo disponível – na medida em que o tempo passado no ginásio é pago (ainda que, geralmente, o seja feito em mensalidades), e consequentemente nos reflexos que esse facto tem na própria estruturação



dos treinos que, por norma, duram entre uma hora e hora e meia. E se o tempo reservado para o treino do corpo é pago, a participação nesta interação implica uma transação comercial. O *fitness*, assim como o ideal corporal que lhe é associado, já não está associado a uma dicotomia entre o trabalhador ou o cidadão de elite, mas sim a um consumidor soberano autónomo.

Anteriormente à explosão do movimento *fitness*, eram os membros da classe operária quem procurava formas de exercitar o corpo que existissem fora da esfera de controlo político. Foi em resposta a esta necessidade que surgiram os ginásios tradicionalmente associados à classe operária, geralmente de cariz informal e de lazer, onde a prática de exercício físico não estava intimamente ligada a razões de saúde, mas sim à vontade dos operários provarem a sua masculinidade, treinarem os seus corpos e terem um espaço de preservação do bem-estar no seu quotidiano. Exemplo disto é o tradicional ginásio de *bodybuilding*.

Nas décadas de 1960-70, os indivíduos começam a procurar validação social através da disciplina corporal. Pessoas, especialmente da classe média, que não tinham combatido nas guerras mundiais ou no Vietname, viam no exercício físico uma forma de se conquistarem legitimidade social, ao sentirem a necessidade de dar provas das suas capacidades, não só a si próprios mas também à geração anterior. Em conjunto com a crescente popularidade do movimento *fitness*, as autoridades deslocaram as responsabilidades de manutenção da saúde pública – facilmente respondidas através do exercício físico – de volta para os ombros de cada indivíduo.

O grupo de pessoas que mais influência teve na proliferação da cultura *fitness* foram os chamados *baby boomers* – pessoas da classe média, normalmente com educação superior, com bons rendimentos salariais e, regra geral, brancos; enfim, o estereótipo do trabalhador de colarinho branco. Por outro lado, num contexto em que o crescente ritmo da vida na cidade torna, talvez, mais complicado iniciar relacionamentos íntimos, a melhoria da aparência física através do exercício físico tornou-se um método de que os solteiros frequentemente usufruíram – e, também, como forma de conhecerem pessoas, em alternativa à frequência de bares.

Grande parte destas pessoas eram, naturalmente, mulheres. No seu caso, as razões para adoptarem regimes de prática de exercício físico eram ligeiramente diferentes. Por um lado, a ideologia feminista trouxe uma nova valorização da força (corporal e psicológica) e condição física como formas de a mulher conquistar cada vez mais a sua emancipação na sociedade. Dizia-se, até, que ao adquirirem mais força, a necessidade de ter um homem

passava de um possível desespero e preocupação para algo mais saudável e agradável, indicando uma ligação íntima entre o feminismo e o *fitness*.

Inversamente, no entanto, são os próprios valores de beleza corporal impostos pela sociedade à mulher (reforçando ideias específicas sobre como o corpo de uma mulher deve ser, no que toca às suas formas exteriores) que vêm condicionar a sua forma de agir. A mulher, então, não procura adquirir hábitos de prática de exercício físico apenas por força da ideologia feminista e da sua procura pessoal de emancipação social, mas também porque a própria sociedade traz consigo valores e condições específicas que determinam o ideal de corpo belo. Desta forma, a mulher americana dos anos 60-70 (tal como a mulher que faz hoje parte de sociedades ocidentais contemporâneas) procura fazer exercício físico e, desta forma, melhorar a sua aparência física, para se tornar mais atraente, mas também para ser mais forte e independente.

Importa mencionar, no entanto, que esta crescente vaga de prática de exercício físico não se restringia às atividades que têm lugar em ginásios. Muitas pessoas escolhiam responder às suas necessidades de manutenção física recorrendo a outras atividades. Desportos, coletivos ou individuais (principalmente no caso dos homens), *jogging* e ciclismo, ou mesmo dança (esta última, muito mais frequentemente praticada por mulheres).

Outros aspetos tiveram, também, uma contribuição forte para este fenómeno. Alguns, relacionados com a crescente classe média e a cada vez maior participação das mulheres no mercado de trabalho, resultaram num maior número de pessoas com rendimentos monetários disponíveis para poderem utilizar no que quisessem. Neste caso trata-se, naturalmente, de gastar esse dinheiro na prática de exercício físico, visto como forma de as pessoas se tornarem mais fisicamente atraentes, bem como de se livrarem de um pouco do stress do trabalho e da vida.

Por outro lado, o aumento do número de divórcios, no contexto de uma cultura fortemente monógama, em conjunto com uma crescente cultura visual do corpo – que trouxe consigo sítios específicos associados ao corpo, incluindo os ginásios e *fitness clubs*, mas também as discotecas e lugares como os bares de *strip* –, associada à publicidade, à recente legitimação e proliferação de filmes pornográficos e, ainda, a popularização do uso de roupas cada vez mais reveladoras, são todos aspetos que afetaram e motivaram a prática de exercício físico em ambos os sexos, mas encorajaram especialmente uma nova atitude de seriedade face ao exercício por parte das mulheres.

O corpo belo torna-se, então, um corpo moldado pelo exercício físico. Às pessoas é dito que basta comerem melhor e fazerem mais exercício para se tornarem mais bonitas e,

assim, conseguirem ter maior sucesso na vida profissional e, também, pessoal (tal como os casais representados nos filmes e nos anúncios publicitários). Particularmente no caso feminino, o ideal de beleza representado nos anos 70 e 80, na sociedade americana, já não é um de magreza delicada e frágil, mas sim de vitalidade, de energia, de força – enquanto, por outro lado, se desafiam e põem de lado dimensões como o *bodybuilding* feminino, especificamente nas classes de peso mais altas, em que cujas mulheres eram (e são, ainda hoje) consideradas demasiado musculadas e, de certa forma, pouco mulheres. Existe, claramente, uma delimitação do caminho que uma mulher pode percorrer no desenvolvimento do seu corpo e, ultrapassando essa linha, corre o risco de ser considerada demasiado masculina para ser uma mulher “verdadeira”.

Outro aspeto com um impacto crucial no impulso do movimento *fitness* foi a aeróbica, e toda a associação que hoje em dia fazemos às cassetes de vídeo e aos programas de televisão, nos anos 70, com várias pessoas em trajés justos e com cores de néon, movimentando-se energeticamente e em perfeita sintonia, ao som de músicas com batimentos frenéticos. Os primeiros *fitness clubs* surgem, não só com espaços determinados para o treino com pesos, mas também com salas para a realização de aulas em conjunto – como, neste contexto, é o caso da aeróbica, que hoje em dia pode, talvez, equivaler a fenómenos como o zumba. No caso dos *fitness clubs* situados em hotéis e centros comerciais, estes podiam até oferecer massagens, saunas, entre outros serviços semelhantes.

Esta linha de pensamento também serviu como tentativa de demarcação face aos antigos ginásios, esterotipados como antros saturados com homens suados e agressivos, como era o caso dos ginásios dedicados ao boxe e os que eram frequentados pelas primeiras gerações de *bobybuilders*. Estes estavam frequentemente associados a uma forte conotação em termos de sexo, classe e etnicidade, e serviam como espaço ideal para a consolidação de ecossistemas sub-culturais, comumente demarcados das formações culturais correntes.

A comparação entre o *bodybuilding* e o *fitness* é particularmente interessante pela diferente conotação que cada uma das palavras tem. O *bodybuilding* foi desde cedo visto como uma atividade ligada à classe operária, e uma forma hiper masculina de fortalecimento corporal, com o objetivo de desenvolver esteticamente os músculos – enfim, uma certa cultura de hipérbole, em que nunca se pode ser grande demais. Em contraste, no caso americano, encontravam-se os clubes de atletismo da classe média-alta, os clubes de elite e, também, as associações desportivas ligadas a escalões mais baixos da classe média. No caso destas atividades desportivas, a componente estética não tinha tanta relevância, e os tipos de

treino não resultavam em corpos tão visualmente impressionantes, tendo como principal foco o melhoramento das capacidades de desempenho físico.

De facto, o crescimento de popularidade do *bodybuilding* e, paralelamente, da cultura *fitness* e dos adeptos dos ginásios não se deu necessariamente por parte de um desejo de adquirir corpos extremamente esculpidos e muscudos (como os participantes do *Mr. Olympia*, o espetáculo mais prestigioso de *bodybuilding*), por parte de todos os novos fãs desta modalidade. Os ícones do *bodybuilding* serviram principalmente como motivação para as pessoas começarem a desenvolver os seus corpos, ainda que o desejassem fazer com moderação, na generalidade dos casos. Foi, também, por estas razões que se criaram diferentes classes (de peso e altura) nos espetáculos de *bodybuilding*, incluindo as divisões dedicadas ao sexo feminino.

Foi, aliás, por via da consolidação do *bodybuilding* – que acentuava o domínio masculino no mundo dos ginásios – que surge a necessidade de estabelecimento de novas formas de exercício com o objetivo de heterogeneizar o público participante num ginásio. Juntando aspetos como a dança, a moda e a música pop – nos dias de hoje, substituída pelas vertentes mais populares da música eletrónica, como incentivo à realização de treinos com alta intensidade – abriram-se as portas às mulheres, principalmente da classe média. A aeróbica emerge a partir daqui, como produto da cultura de lazer americana, fortemente comercializada. A sua popularidade deve-se à participação de ícones da cultura popular como Jane Fonda, e contribuiu em grande medida para a feminização do ginásio, alterando profundamente a cultura deste meio e preparando a eventual explosão do movimento *fitness* no final da década de 1970 e início da década de 1980.

Os primeiros *fitness clubs* tinham, então, como objetivo estabelecer este distanciamento face aos ginásios clássicos, tentando caracterizar-se como espaços luxuosos e respeitáveis, cheios de equipamentos novos, limpos e brilhantes – longe da ferrugem do metal, assim como da sujidade e suor acumulados no equipamento dos antigos espaços –, e proporcionando uma experiência individual e confortável em que o barulho do manuseamento dos equipamentos com força e os grunhidos eram olhados de lado.

O seu sucesso pode ser, também, atribuído a um desejo, por parte da população, de aumentar a sua saúde, no contexto americano, cada vez mais atormentado por doenças cardíacas, pulmonares, sanguíneas associadas à obesidade e a baixos níveis de atividade física. Em associação está, claro, uma vontade de ter um corpo mais belo, impulsionada pela conformidade a uma imagem estabelecida como o ideal de saúde e beleza, com base nas

inseguranças das próprias pessoas (socialmente institucionalizadas) – o corpo tonificado, inchado, bombeado e, ironicamente, melhorado através do recurso a cirurgias e químicos.

Por outro lado, os *fitness clubs* foram desde cedo vistos como mais do que apenas a segunda-melhor opção em comparação com o exercício realizado ao ar livre. É certo que, por força do teto e quatro paredes, permitem a prática de exercício físico em quaisquer condições atmosféricas. No entanto, parte do seu apelo é tão psicológica como física. Ao juntar num espaço comum pessoas com vontade de exercitar o corpo, não só se contribui para o estabelecimento de ligações sociais entre estas pessoas, como também para a fomentação de uma espécie de voyeurismo – o indivíduo que treina com um certo grau de seriedade e disciplina sabe que, a qualquer momento, pode estar a ser observado e, por sua vez, acaba por também o fazer. Esta observação e comparação constante com os outros em função do que fazem, da sua aparência corporal, de como se vestem, num ambiente cheio de espelhos, luzes no teto a apontar diretamente para baixo (criando um efeito que permite que as pessoas aparentem ter maior definição muscular), cria uma espécie de panóptico de auto-congratulação e narcisismo, neste contexto de disciplina e castigo em que a dor (aquela que é considerada “boa”) é, simultaneamente, uma mais valia psicológica e física.

Durante os anos 70, nos EUA, emergiram dois tipos principais de *fitness clubs*. Em primeiro lugar, os clubes privados, que cobram mensalidades altas, taxas de utilização e um valor nominal de iniciação. Estes procuram alta retenção através da oferta de um serviço total (com restauração, massagens, *spas*, etc.), e focam-se principalmente em atividades associadas às elites, como o golfe e desportos de raquete. Em competição, surgem os *fitness clubs* aos quais esta definição está mais intimamente ligada nos dias de hoje. Estes oferecem serviços a preços bastante mais baixos do que os primeiros. Os circuitos de treino, aeróbica e sessões de musculação individuais de vários tipos são praticados nestes espaços, cuja popularidade cresce no final desta década, enquanto os desportos de raquete perdem a sua participação e, conseqüentemente, o primeiro tipo de clube torna-se ainda mais associado às elites. No início da década de 1980, as pessoas tinham, para todos os efeitos, começado o “*work out*” (ou seja, a expressão que é hoje reconhecida aos vários tipos de treino realizados em ginásios).

Estes novos ginásios tinham que lidar com questões como o *bodybuilding* e o género. Embora o *bodybuilding* tenha tido bastante influência na popularização dos ginásios, particularmente através da atuação do cinema, da televisão e da publicidade, a presença de pessoas com aparências potencialmente perfeccionadas como intimidantes nem sempre era bem-vinda, principalmente em estabelecimentos pertencentes a um *franchise*. Estes ginásios popularizaram a utilização de advertências afixadas nas paredes e, em alguns casos, o uso de

buzinas, ambos como métodos de combate ao excesso de barulho no ginásio. Desta forma, pretendiam manter um ambiente mais casual e relaxado, propício à afluência do maior número possível de clientes, partindo do princípio de que uma pessoa (ou poucas mais) muito musculada a treinar agressivamente e de forma muito barulhenta poderia afastar clientes. Embora estas pessoas façam parte de uma clientela mais fiel e assídua, são as pessoas que pagam o valor mensal e pouco tempo passam a utilizar o ginásio que dão maior lucro ao espaço.

Por outro lado, embora o ginásio tenha uma dimensão social e funcione como impulsionador da formação de elos relacionais de vários tipos entre as pessoas que o frequentam, isto pode resultar em situações desconfortáveis, especialmente para mulheres (tendo em conta o contexto fortemente machista e patriarcal do ginásio). É por isto que, na década de 1960, paralelamente ao crescimento da popularidade dos vários tipos de ginásios e *fitness clubs*, são também abertos os primeiros espaços exclusivamente para mulheres – em aparente contrariedade, aliás, com o crescente dismantelamento da segregação de género. Estes espaços são preferidos, em especial, por mulheres mais velhas e casadas, e proporcionam uma alternativa ainda mais calma, relaxada e menos barulhenta do que os espaços abertos a ambos os géneros. Trazem, também, consigo uma maior privacidade e conforto, em especial no que toca a questões como a menstruação, que constitui uma forte razão para que uma mulher se veja forçada a deixar de treinar durante a sua duração, se for cliente de um ginásio unisexo. Isto acontece por via do estigma social que ainda hoje está associado à menstruação, bem como a potenciais questões de higiene e conforto individual – o medo de acabar de realizar um exercício, levantar de um banco e correr o risco de ter deixado marcas de sangue é atenuado em espaços exclusivamente femininos.

Por estas razões, alguns ginásios optaram por estabelecer um público alvo específico. Um dos elementos principais desta escolha era a sua relação com o *bodybuilding*. Alguns ginásios recusaram incorporar atividades de *bodybuilding* e halterofilismo sério na diversidade de atividades oferecidas, para evitar encher o espaço com homens extremamente musculados a “cheirar mal e a assobiar às mulheres” (Stern, 2008). Outros optaram pelo rumo oposto. Ginásios de prestígio como o *franchise* chamado *Gold’s Gym* cresceram por força da sua associação com *bodybuilders* famosos. Este exemplo específico é, quiçá, o mais relevante, tendo em conta que o ginásio original que deu origem à cadeia do mesmo nome era o espaço onde Arnold Schwarzenegger treinava em conjunto com outros *bodybuilders* de alta competição contemporâneos.

A partir daqui, surgiu um mercado vasto de artigos de vestuário e suplementos com base no logotipo dos *franchises*, bem como *personal trainers* especializados e espetáculos de *bodybuilding* (de entre os quais, o *Mr. Olympia*, o evento mais prestigioso), e ainda publicações ligadas à cultura *fitness*. Nestes ginásios, o *bodybuilding* resultou numa grande afluência de membros, embora na década de 80 estes últimos já servissem para subsidiar os primeiros. Eventualmente, no final desta década, alguns ginásios generalistas começaram a optar por criar uma sala de musculação específica, onde os clientes que desejassem treinar de forma mais agressiva o poderiam fazer sem repercussões e sem perturbar os outros frequentadores do ginásio – como é o caso, aliás, do ginásio que eu frequento. Desta maneira, o *bodybuilding* começou a crescer em importância, tornando-se algo cada vez mais acessível a qualquer pessoa, e não exclusivo a homens grandes que quisessem competir em espetáculos desta modalidade. Em parte, a criação de classes de peso mais baixas e divisões femininas foi, também, reflexo desta crescente popularidade.<sup>9</sup>

É possível entender, portanto, que a explosão de popularidade do movimento *fitness* surge em resposta a problemas de saúde e de identidade, apelando simultaneamente ao individualismo e conformismo entre homens e mulheres de quaisquer orientações sexuais. Veio desafiar e, ao mesmo tempo, confirmar ideias pré-concebidas de masculinidade e feminilidade. Para além disso, o movimento apresentou-se como real, e não só como moda passageira, em função do seu desenvolvimento sustentado. O surgimento de inúmeros negócios de *fitness* – individuais ou em cadeia, espaços generalistas ou de especialidade, dedicados a mulheres ou à musculação – é disto reflexo. O movimento torna-se em algo alimentado em ambientes que recompensam um individualismo coletivo, onde o exercício é tanto uma forma de afirmação individual como de obtenção da aceitação social e confirmação da virtude pessoal – em torno de uma requalificação do corpo e de uma nova procura da conquista de um corpo tonificado e aparentemente saudável. Não obstante as consequências positivas do foco em estilos de vida regidos por ideais de saúde (física e psicológica), o aproveitamento das inseguranças das pessoas associado à procura desenfreada de lucro e à necessidade de perseguir imagens de beleza construídas com intuito comercial e mascaradas de um ideal-máximo daquilo em que consiste um corpo que se enquadre nos parâmetros da cultura *fitness* – importa salientar que, da perspectiva dos negócios de *fitness*, esta é a melhor

---

<sup>9</sup> Sobre toda a história da explosão do movimento e indústria *fitness* nos Estados Unidos, entre 1960 e 2000, ver: Stern, 2008.

forma de vingar num contexto hiper competitivo – contribuem para impactar negativamente a felicidade e auto-estima das pessoas<sup>10</sup>.

O período mais relevante da história do corpo em Portugal, num contexto contemporâneo, remete à ditadura do Estado Novo<sup>11</sup>. Durante a vigência deste regime, particularmente na extensão do governo de Salazar (1932-1968), houve grandes esforços de melhoramento da educação física (não só enquanto conceito que remete para a condição física do público em geral, mas também para a própria disciplina lecionada nas escolas). Esta planificação foi ao encontro do panorama do movimento ginástico europeu – popular, como vimos, através da sua função de educação e motivação para levar o público a praticar exercício físico de forma massificada, e assim poder exercer uma forma de controlo populacional. De facto, a implementação da educação física nas escolas do Estado Novo teve, como em tudo no regime, uma forte conotação política, pensada como ferramenta para a formação física de futuros soldados – neste contexto, tratava-se de um esforço de preparação para o conflito que viria a ser conhecido como a Guerra Colonial.

Não obstante os ditames governamentais, os esforços direcionados para a educação física constituíram um primeiro grande momento de contacto entre o povo português e a cultivação da sua condição física, permitindo a abertura de portas para a permeação do movimento *fitness* no país. Contudo, ainda que esta parte da história do contexto português seja relevante num panorama geral específico do país, o contexto histórico internacional que levou à proliferação da cultura *fitness* é bastante mais central para o entendimento do tema deste trabalho. Para além disso, ainda que a história específica dos esforços institucionais de cultivação do corpo seja particular a cada país, o caso da cultura *fitness* é bastante mais generalizável, na medida em que tem origem num determinado ponto geográfico (ou seja, nos EUA) e, a partir daí, alastra-se para praticamente todo o mundo ocidental e mais além, através de um rápido e vasto processo de globalização. Como tal, a história do movimento *fitness* em Portugal é semelhante aos casos de todos os outros países não chamados EUA, constituindo, para todos os efeitos, cópias do modelo americano.

---

<sup>10</sup> Ver: Sassatelli, 2010.

<sup>11</sup> Para aprofundar a história do corpo e da realização de exercício físico no caso português, ver: Crespo, 1990.



### Capítulo III – Cultura *fitness* e o corpo no contexto de um ginásio

Este ginásio em particular, tal como muitos outros a que se assemelha, é um espaço onde se constroem sociabilidades. Não é apenas uma espécie de centro de treino intensivo para uma mão-cheia de pessoas que procuram incessantemente alcançar um ideal de perfeição corporal. Mas é, não obstante, um espaço onde o corpo é a principal moeda de troca. O corpo, aqui, funciona como no ‘mundo exterior’, mas ganha mais relevância por se tratar de um ambiente em que o próprio corpo é o foco de concentração principal e quase exclusivo.

Dentro, formam-se grupos de amigos entre pessoas que partilham objectivos ou que treinam a um nível semelhante. Estes grupos enriquecem a paisagem experienciada no ginásio em momentos diferentes do dia. Um dos fenómenos registados é a demarcação entre a dinâmica dos relacionamentos das pessoas nos turnos da manhã e da tarde. Eu próprio decidi estabelecer esta diferenciação – em parte ao tomar o exemplo de alguns outros estudos etnográficos sobre ginásios –, embora o ginásio funcione entre as 7:00 e as 22:00 sem interrupção de almoço (excepto aos sábados em que só está aberto de manhã, estando fechado aos domingos, e durante o mês de Agosto, em que tem uma pausa entre as 13:30 e as 16:30).

Quando o ginásio abre, quem lá treina é J, o próprio dono do estabelecimento. Diz-me ele que se sente na melhor forma quando treina num ambiente de competitividade, e por isso prefere ter sempre parceiros com quem treinar. Por esta razão, ele raramente treina sozinho, mesmo nas primeiras horas da manhã. Tem, então, lugar um processo simbólico de seleção em função de critérios ligados às impressões transmitidas pelos corpos dos clientes que frequentam este ginásio. É importante mencionar que J não é só um mero empresário dono de um estabelecimento comercial. Ele próprio é um adepto das várias modalidades de treino que se praticam em ginásios, e é a pessoa com a forma física mais valiosa, em função do valor determinado pelos ideais-tipo de beleza corporal, transmitidos nos *media* e não só, que influenciam a opinião geral. É um homem alto, com um corpo tão musculado que faz as estátuas da Antiguidade parecerem crianças, e tem a forma física mais desenvolvida de todas as pessoas que frequentam o seu ginásio.

Como tal, é sobre J que recai a responsabilidade de selecionar a mão-cheia de candidatos que ele respeita o suficiente para realizar sessões de treino, de entre os clientes mais assíduos e dedicados. É desta forma que J cria o seu grupo de treino, sendo as primeiras pessoas que entram no ginásio na hora de abertura. É um fenómeno interessante de motivação mútua e reconhecimento do esforço despendido no melhoramento dos corpos de apenas um

pequeno número de pessoas cujo estado físico pode ser considerado num nível de maior sucesso consoante os parâmetros daquilo que é desejado e respeitado pela generalidade dos clientes do sexo masculino. O treino deste grupo em particular parece uma paródia a filme de acção dos anos 80. Homens musculados a grunhir enquanto lutam com máquinas, halteres e barras de ferro, num ciclo de alta concentração, com olhares agressivos e em que se trocam poucas palavras. J é extremamente bem-disposto e brincalhão, mas na hora de treinar não tolera distrações.

Quando este grupo acaba o seu treino, o ginásio entra num período de baixa actividade. Agora sim, entramos no período que caracteriza melhor o turno da manhã. As pessoas que treinam a esta hora interagem frequentemente umas com as outras, inclusive enquanto descansam entre momentos de actividade no treino. Nesta altura instala-se um ambiente de maior familiaridade entre todas as pessoas. Tanto os clientes como os *personal trainers* podem interagir mais abertamente, com mais conforto e intimidade do que em períodos em que o ginásio está mais cheio. Por esta razão, também se acabam por criar laços relacionais mais profundos entre as pessoas que estão no ginásio a esta hora, quer a treinar quer a trabalhar.

Pessoalmente, senti sempre bastante abertura e disponibilidade para conversar com as pessoas, mas em particular com os *personal trainers* no turno da manhã – e, sensivelmente, até às 16:30, hora em que se começa a instalar a ‘hora de ponta’, em que afluem pessoas em maior número, findo o horário laboral. Foi ao passar a maior parte do tempo no ginásio, numa fase inicial, no turno da manhã que consegui criar relações mais fortes com todo o *staff*, incluindo J, o dono do ginásio e P, o indivíduo encarregue da pequena loja de suplementos presente dentro do estabelecimento.

Os períodos de maior afluência de pessoas ao ginásio registam-se em torno de quando se realizam as aulas de grupo – estas têm lugar por volta da hora do almoço, entre as 12:00 e as 14:00 horas, e ao final da tarde, entre as 17:00 e as 20:00, quando a maior parte das pessoas acaba de trabalhar. É por volta das 12:00 que começam a chegar as primeiras mulheres pertencentes a um grupo particular. São várias mulheres, principalmente entre os 30 e os 40 anos, salvo algumas excepções com mais idade, que treinam com o ‘chefe’. Este é o nome que J atribui a si próprio, em tom de brincadeira, mas que serve como forma de representação do seu estatuto de autoridade, em matéria de experiência e conhecimento, em relação aos seus clientes. É sempre com uma atitude de brincalhão que ele interage com os clientes do ginásio. O ‘gozo’ sem maldade (sem deixar de avaliar correctamente e elogiar o progresso, quando é visível em alguém) é um dos seus métodos para motivar os clientes. Para

além disso, é também pela sua energia contagiante, característica ótima para conduzir aulas de grupo e manter um ritmo intenso durante toda a sua duração, que este grupo de mulheres escolhe J para conduzir os seus treinos.

É desta forma que este grupo ganha relevância. São mulheres que treinam juntas, seguindo os comandos do chefe, mas com uma atitude de motivação mútua permanente, não deixando que uma ou outra não consiga atingir o número de repetições estipuladas para cada série e nunca permitindo que ninguém desista por completo do treino. Quando uma delas falta em qualquer dia, há sempre alguém que faz uma crítica, num discurso nunca inteiramente sério, mas sem deixar de acentuar a falta de assiduidade. Porém, entre os períodos de descanso durante o treino, vão estabelecendo elos relacionais cada vez mais profundos, conversando não só sobre os seus corpos, sobre os seus objectivos de treino, desejos e progressos, mas também sobre as suas vidas fora do ginásio – discutem o dia-a-dia, o trabalho, os maridos e namorados caso os tenham. É importante salientar que este grupo, tal como a regra geral deste ginásio, não escapa à constante aura machista que paira sobre o espaço. No caso destas mulheres, só se discutem abertamente relações heterossexuais. Qualquer orientação sexual ou romântica que se desvie do quadro heteronormativo é mantida em segredo, e não se registam quaisquer episódios de manifestações não-heterossexuais de qualquer tipo. Pelo contrário, o que presenciei em vários momentos diferentes foram episódios de preconceito e discurso discriminatório, embora em grande maioria por parte de homens sobre a homossexualidade de outros homens ou mulheres que, por fruto da dedicação ao seu treino, ‘parecem homens’.

De qualquer maneira, o que demarca os períodos da manhã e da tarde são os ambientes diferentes, em grande medida por força do número de pessoas presentes. De manhã é mais calmo, há menos ruído e as pessoas que normalmente frequentam o ginásio a esta hora conversam mais e de forma mais profunda do que as pessoas do turno da tarde, que já vêm cansadas do trabalho, e simplesmente têm menos espaço para se movimentarem e estarem a conversar. O ginásio em si não é grande, e a maior parte das pessoas concentra-se na sala de musculação, onde as barras, halteres e a maioria das máquinas se encontram. Neste horário permanece um sentimento de quase claustrofobia, em que as pessoas têm pouco mais de um metro quadrado para realizarem os seus exercícios. Devido à falta de espaço, bem como ao cansaço acrescido no final de um dia de trabalho, o desejo geral de quem treina ao final do dia é terminar o mais rápido possível para poder ir para casa descansar antes de começar um novo dia exaustivo.

O primeiro aspecto de relevância em relação ao turno da tarde prende-se exactamente com a colocação estratégica de P neste horário. Enquanto J treina e trabalha (na recepção e a orientar o treino dos clientes) predominantemente de manhã, P é quem toma conta dessas funções durante a tarde, para além de controlar a venda dos seus suplementos.

Como disse, as pessoas que treinam a esta hora têm, por norma, menos tempo e menos paciência para tudo aquilo que engloba o modo de viver segundo os desígnios da cultura *fitness*. Como tal, são também estes os clientes com maior propensão para comprarem todo o tipo de suplementos, que consideram atalhos para conseguirem mais facilmente atingir os seus objectivos de composição corporal e condição física.

É principalmente a estas pessoas – que abordam P individualmente no meio do acrescido frenesi do horário de ponta – que ele dedica os seus esforços enquanto vendedor experiente, usando todo o tipo de argumentos superficialmente convincentes para fazer com que os clientes acreditem que necessitam realmente de adquirir todo o tipo de produtos para atingirem os seus objectivos. Todo o papel de P neste espaço é marcado por negociações permanentes entre padrões de moralidade. Durante uma das nossas conversas, em confiança mas sempre com alguma relutância (talvez dificilmente conseguindo ultrapassar a ideia de perder um potencial cliente), admitiu que reconhece claramente que o único resultado que a grande maioria dos suplementos que vende poderá ter se prende com o efeito placebo e nada mais. De facto, estudos científicos só corroboram a utilidade de uma mão-cheia de suplementos, como a proteína em pó. Com isto em mente, ele diz, tanto a mim como a si próprio, que tem uma família para sustentar e a venda de suplementos é o seu principal meio de subsistência. Quase todos os clientes do ginásio investem, a dada altura, em um ou mais suplementos, mais não seja para alcançarem paz de espírito e terem garantias percebidas sobre os resultados possíveis.

## Sub-capítulo I – Suplementos e esteróides no ginásio

É impossível falar de suplementos num ginásio e não tocar na questão dos esteróides. Antes de falar extensivamente sobre este aspecto, contudo, é importante mencionar um episódio em específico. P é aquilo que a que, neste meio, as pessoas mais experientes se referem como a ‘fonte’. Ou seja, é ele quem funciona como intermediário para acesso a todo o tipo de substâncias, ilícitas ou não (algumas delas são vendidas em farmácias com propósitos diferentes, não se tratando necessariamente de esteróides), que sejam utilizadas de forma comum nas actividades de cultura do corpo.

Demorei bastante tempo a decidir se queria de todo abordar esta questão. Só tomei uma decisão quando, em função de uma mudança subtil das atitudes dos *personal trainers*, de P e de J para comigo, por via de uma familiaridade acrescida ao longo do tempo, me apercebi de que havia conquistado uma quantidade significativa de respeito e intimidade, que me abriu portas para ter uma atitude de maior conforto dentro do ginásio.

Esta mudança de atitude, por sua vez, não é tão difícil de alcançar como eu imaginei inicialmente – particularmente no que toca ao acesso a estas substâncias. É um método de tratamento bastante comum. De facto, nas primeiras conversas que tive com P, uma das primeiras coisas que saltou à vista foi a facilidade com que ele se deixou abordar, inclusive sobre questões que o poderiam possivelmente incriminar e colocá-lo numa posição desconfortável. E pensei que, nesta altura, a atitude dele para comigo se devesse principalmente ao facto de já ter conquistado um certo grau de familiaridade com ele, por me ver frequentemente no ginásio e saber que estava a trabalhar numa dissertação que envolvia este espaço.

Mais tarde, por via de várias situações que observei, apercebi-me de que esta atitude era, também, uma parte do seu conjunto de aptidões enquanto vendedor. É propósito dele estabelecer relações de familiaridade a nível conversacional com o maior número possível de clientes, mantendo-se sempre simpático e abordável. Qualquer pessoa que se dirija a P longe de olhares e ouvidos alheios, com o intuito de adquirir uma determinada substância ilícita em particular, será recebida da mesma maneira como eu fui.

É particularmente interessante a forma como ele lida com quaisquer possíveis dilemas morais. Para todos os efeitos, ele tem o poder de adquirir e vender substâncias que, ilegais ou não, podem ter sérias consequências na saúde de quem as consome, quando o fazem sem terem o conhecimento necessário dos efeitos desejados, dos possíveis efeitos secundários e das ferramentas utilizadas para os combater. Em muitos dos casos, trata-se de utilizar

substâncias químicas que provocam desequilíbrios hormonais (desejados ou não), ou outras que podem ter impactos sérios no funcionamento de certos órgãos.

Num episódio particularmente interessante, discutimos os dois, para satisfazer a minha curiosidade, se ele considerava que eu, no nível de desenvolvimento em que me encontrava, já teria adquirido preparação e conhecimento suficientes sobre estas matérias, e se seria eventualmente sensato – dentro do espectável, tendo em conta as possíveis consequências de várias dessas substâncias – experimentar usá-las. A sua resposta foi comparar-me com um jovem adolescente que se tinha juntado àquele ginásio há pouco tempo, com o qual eu já me tinha cruzado em outras ocasiões, e que andava incessantemente a importunar P com a sua vontade de adquirir esteróides, sem que tivesse qualquer conhecimento sobre o que são e que tipo de mudanças imporiam ao seu corpo, particularmente na sua idade, em que ainda teria vários anos de desenvolvimento físico e hormonal pela frente. Recordei-me mais tarde de que este era o mesmo jovem que, na primeira vez que tinha entrado neste ginásio, se tinha dirigido a J para perguntar quão comum era o uso de esteróides neste espaço, numa atitude acusatória e reprovadora para com qualquer pessoa que manifestasse quaisquer resultados significativos de desenvolvimento no seu corpo. Aparentemente, não foi preciso muito tempo para que este jovem mudasse de atitude e opinião e procurasse ele próprio percorrer esse caminho.

Isto é um reflexo de uma situação comum neste ginásio, e em ginásios em geral. A existência e consumo de esteróides é um segredo muito mal guardado. Não obstante, muito pouca gente sabe exactamente no que constituem as diferentes substâncias e quais os efeitos potenciais e esperados em função das diversas combinações possíveis. Esta falta de conhecimento e uso irresponsável resulta em inúmeros casos que são subsequentemente tornados notícias, embora também elas cheias de sensacionalismo e dados mal explicados.

Ainda neste ponto, penso ser útil explicar brevemente em quê que consistem, afinal, os esteróides. Regra geral, trata-se de uma produção sintética de testosterona ou de uma qualquer composição química semelhante à testosterona. Os vários esteróides (explicitamente, refiro-me a esteróides anabolizantes) disponíveis diferem em algumas partes da sua composição química, mas são essencialmente utilizados como fonte externa de testosterona, resultando numa combinação de aumento de massa muscular e perda de gordura que podem ir para lá daquilo que é naturalmente alcançável em função do código genético de um determinado indivíduo. Têm alguns efeitos secundários comuns a todos os vários produtos. De entre eles, destaca-se o aumento do acne (principalmente na zona das costas), bem como dos pelos em todo o corpo e até na cara (podendo até levar ao nascimento de uma

barba no caso das mulheres que tomam esteróides em doses e períodos de tempo suficientemente elevados), a ginecomastia – ou seja, o aumento de tecido mamário em homens – e, mais gravemente, um impedimento do funcionamento normal no sistema reprodutor masculino causado pelo desequilíbrio hormonal. Particularmente nestes dois últimos casos, os utilizadores de esteróides recorrem a bloqueadores de estrogénio, disponíveis legalmente nas farmácias, para reverter estes efeitos. Isto porque, dependendo da forma como o corpo de cada indivíduo lida com uma fonte extrínseca de testosterona, parte desta pode acabar por ser convertida em estrogénio que, por sua vez, em níveis elevados num corpo masculino, causa estes dois últimos efeitos secundários indesejados. Ainda que este discurso faça a utilização de esteróides parecer quase uma sentença, não é esse o caso e, mesmo que estas consequências sejam comuns, é relativamente fácil revertê-las no espaço de semanas ou alguns meses sem grandes preocupações. Este factor contribui para que a utilização de esteróides seja tão banal no contexto de um ginásio. Afinal de contas, é fácil obter estas substâncias, por mais ilegais que sejam. Elas tornam a obtenção de resultados uma realidade rápida e eficaz em termos de tempo dispendido a treinar e, desde que o uso seja responsável no que toca às doses utilizadas, às combinações de substâncias feitas e à atenção dada a detalhes como a realização de análises ao sangue, as consequências graves podem geralmente ser evitadas ou rapidamente tratadas.

O sentimento geral que se transmite dentro de um ginásio sobre como e quando abordar alguém acerca do seu potencial uso individual de esteróides é que se trata de um tabu. Até hoje, só consegui falar de forma direta e aberta com três pessoas acerca do seu uso, entre elas P e J. Para além disso, consegui obter informação conclusiva e confirmatória sobre o uso de esteróides por parte de outros clientes daquele ginásio, mas sempre de forma indirecta, através de relatos de pessoas de confiança (quase sempre por parte de quem lá trabalha, e em tom de confidência).

A terceira pessoa com quem pude conversar directamente (chamemos-lhe C) é um cliente regular do ginásio, a chegar perto dos 40 anos de idade, e um amigo de longa data de P e J. Trata-se de um indivíduo que, por várias razões, é visto por quem tem contacto com ele apenas dentro do ginásio como um personagem bastante caricato e particular. Fisicamente, se dissesse que não usava esteróides só ia conseguir enganar as pessoas menos informadas sobre o assunto. Talvez por isto, e também porque não participa em competições de *bodybuilding* e, como tal, não teme repercussões ao nível de patrocínios e outros prémios em dinheiro, facilmente fala do seu próprio uso com quem o abordar. Contudo, esta abordagem só pode ser feita no final do seu treino, dentro do balneário ou enquanto ele se

prepara para sair do ginásio. Enquanto ele está a treinar, só responde com frases curtas e a perguntas sobre a possibilidade de utilizar um determinado equipamento de que ele também esteja a usufruir. Mas, no final, C fala sobre a sua experiência com ciclos (o termo utilizado para definir um período de várias semanas – normalmente entre 8 a 24 – em que se utilizam esteróides, geralmente várias substâncias diferentes em combinação, seguindo-se o período de tratamento pós-ciclo), nomeadamente acerca das várias combinações de substâncias que já experimentou ao longo da sua ‘carreira’ enquanto *bodybuilder* amador, bem como algumas referências a episódios de acidentes que experienciou durante o acto de injeção da testosterona.

O uso de esteróides, particularmente as substâncias que consistem em fontes exógenas de testosterona ou composições químicas semelhantes, requerem frequentemente o uso de inibidores da aromatase (como o *arimidex*) durante o ciclo, para prevenir a ginecomastia e outros efeitos secundários criados pela conversão para estrogénio de alguma da testosterona em excesso. Após o ciclo, utilizam-se MSREs – moduladores selectivos do receptor de estrogénio – como o clomifeno e o tamoxifeno (*clomid* e *nolvadex*) de modo a reiniciar a produção natural de testosterona no corpo, tendo em conta que, nos homens, uma das principais consequências do uso de esteróides é a diminuição do tamanho dos testículos e dos níveis naturais de produção de testosterona e espermatozóides. A cura para esta situação passa pela utilização das substâncias supracitadas, que foram originalmente desenvolvidas para atuar sobre problemas como os tipos de cancro da mama agravados por excesso de estrogénio e a infertilidade nas mulheres.

Os acidentes a que C se refere prendem-se com, talvez, a parte mais potencialmente perigosa do uso de esteróides, mesmo quando este é controlado e informado – a injeção. O ato de injetar o que quer que seja no nosso corpo é sempre um possível motivo para desconforto e preocupação. Quando é feito por um profissional competente, o risco é exponencialmente menor. Mas no que toca ao uso (quase sempre ilegal) de substâncias como a testosterona – que, especificamente, não é consumida por via oral, ao contrário de outros esteróides disponíveis e comuns –, essas injeções têm que ser feitas pelo próprio utilizador, em casa. Os cuidados bastante meticulosos de higiene necessários têm a sua extrema importância, mas aquilo que é mais perigoso em todo este acto é a precisão e conjunto de pequenos (grandes) passos a que se deve dar atenção para que o processo corra com segurança. Essencialmente, a injeção tem que ser feita no músculo, e não num vaso sanguíneo ou diretamente numa veia. Para ter a certeza que isto não acontece, há que primeiro inserir a seringa no músculo e, depois, puxar um pouco para fora, de modo a



confirmar que não entra sangue no compartimento da seringa. Só então se pode inserir a substância no corpo. Caso o processo corra mal e o óleo que preserva a testosterona dentro das ampôlas entre na corrente sanguínea, a causa imediata e comum é um ataque de tosse (devido à espessura do óleo em comparação com o sangue, bloqueando os pulmões) que pode durar vários minutos ou, em casos muito graves, causar asfixia. Foi um destes episódios que C relatou e cuja causa eu confirmei posteriormente.

Mas para além de tudo isto, quiçá o aspeto mais interessante de C individualmente prende-se com os frequentes episódios em que ele, no final do seu treino, se posiciona em frente aos espelhos que cobrem uma parede inteira na principal sala com equipamentos de musculação e começa a tirar a roupa para praticar poses semelhantes às que são realizadas em competições de *bodybuilding*. Por vezes ele chega, até, a baixar as calças, independentemente do número de pessoas que estejam à volta dele, ficando só em roupa interior. C age desta forma, chamando inclusive a atenção de J e P ou dos *personal trainers* que estiverem por perto, para avaliar o progresso da sua condição física. Obviamente, o que importa salientar é o facto de ele o decidir fazer no meio do ginásio, fora do balneário ou de um lugar semelhante que lhe oferecesse alguma privacidade. Quando ele o faz, recebe olhares de toda a gente que repare no que C está a fazer, mas esses olhares raramente são de aprovação. É uma atitude que provoca um ambiente de desconforto notável, em particular a pessoas que se deparam com aquela situação pela primeira vez. Assim que ele acaba a sua pequena amostra individual, os treinos das outras pessoas retomam o seu curso normal. Ou seja, este ambiente de desconforto dissipa-se rapidamente, mas faz com que C seja objeto de vários comentários quando não está presente. Comentários estes, tal como os olhares, maioritariamente de desaprovação. Ainda assim, ninguém lhe dirige a palavra com o intuito de impedir que faça as suas poses em roupa interior, inclusivamente P e J.

Pessoalmente, tive experiências bastante diferentes em situações semelhantes no ginásio. Lembro-me, inclusivamente, de um episódio em que tinha acabado de treinar e estava a trocar de roupa para sair do ginásio. Enquanto ainda estava de tronco nu, no entanto, fui chamar J, que se encontrava à porta do balneário masculino, para lhe fazer uma pergunta. Assim que cheguei à porta, contudo, ele dirigiu-me logo um comentário desaprovador, a chamar-me a atenção por estar de tronco nu, porque se encontravam mulheres no ginásio e, segundo ele, eu poderia colocá-las numa situação desconfortável por não estar vestido. Esta experiência é bastante diferente daquela que C tem quando se despe no meio do ginásio, e é também diferente das experiências de alguns outros homens que treinam regularmente e que, em algumas ocasiões, usam *stringers* – uma peça de roupa parecida com uma camisola de

mangas cavas, mas com um decote bastante mais pronunciado, tendo duas alças compridas e finas que não cobrem quase nada, e a maior parte do tecido a tapar a barriga e o fundo das costas. A diferença entre estar de tronco nu ou usar um destes *stringers* é praticamente inexistente, mas as atitudes que se têm para com um e outro são bastante diferentes. Os comentários específicos que J me dirigiu nessa ocasião em particular remetem novamente para a existência de uma demarcada hierarquia em função da aparência física, nomeadamente sobre o nível de condição física a partir do qual uma pessoa deve ter orgulho e pode começar a, em ocasiões muito específicas, pôr um pouco de parte algumas das convenções sociais praticadas fora do ginásio, em relação a quanto do nosso corpo é aceitável mostrar publicamente em condições e locais normais de uso quotidiano. Na generalidade dos casos, só uma pessoa com uma condição física perto de um ideal-tipo desejável neste contexto pode ter acesso a esse tipo de privilégios.

Outro caso marcante do qual tive conhecimento foi o de uma mulher, com cerca de 40 anos de idade, com quem eu me cruzei frequentemente a treinar naquele ginásio durante alguns meses. Ela dava nas vistas por algumas razões. Vinha treinar com o sobrinho adolescente, que tinha começado há pouco tempo, e vestia-se sempre com roupas curtas, justas e com combinações de cores muito vivas, não cobrindo a barriga de forma a mostrar a definição abdominal. Subitamente, no entanto, deixei de a ver no ginásio. Na altura não questioneei este facto, até porque sabia que ela muitas vezes treinava num horário não compatível com o meu, devido à sua situação profissional, e como tal seria perfeitamente possível não nos cruzarmos durante um longo período de tempo. Só mais tarde é que vim a saber, no âmbito de uma conversa com um dos *personal trainers*, que ela não tinha somente trocado de horário ou deixado de treinar naquele ginásio em específico. Ela tinha sido forçada a deixar de treinar por completo, devido a complicações nos rins causadas pelo abuso de *Anavar* em combinação com uma dieta muito pouco saudável – ela comia apenas proteína de fontes como carne e peixe, alguns vegetais como brócolos, e bebia batidos de proteína, enquanto decidia ingerir muito pouca água para, segundo a sua perspectiva, evitar a retenção de líquidos. Acontece que o *Anavar* é um esteróide consumido oralmente, em comprimidos. Este tipo de esteróides são, regra geral, extremamente tóxicos para o fígado, mas não há indicações diretas de que sejam agressivos para os rins. O *Anavar* é utilizado para perder gordura mas, por norma, os utilizadores fazem ciclos de 2 ou 3 meses antes da chegada do Verão, para poderem apresentar a melhor forma física possível nos meses de calor e praia. No entanto, esta mulher tomava *Anavar* durante todo o ano e, embora o fizesse com doses moderadas, este abuso em combinação com a sua dieta considerada ‘louca’ por quem dela me

falou, em particular através do reduzido consumo de água, resultou em consequências graves na sua saúde.

O discurso através do qual este episódio me foi contado está marcado por uma intenção subjacente a um alerta para os perigos associados ao uso de esteróides. Ainda assim, este episódio em específico pode servir como evidência anedótica do nível de irresponsabilidade, desconhecimento e abuso a que as pessoas por vezes submetem os seus próprios corpos, não se julgando necessariamente invencíveis mas colocando nos confins da mente os pensamentos acerca das consequências desses atos. Coisas, enfim, que são um reflexo do poder e influência que os desejos de alcançar um estado ideal de aparência física têm sobre muita gente, não só em termos das dietas inconsequentes e não suportadas por dados científicos, mas também no que toca ao abuso de substâncias (esteróides ou não). Aliás, outro acontecimento que foi tema de conversa durante algum tempo no ginásio teve a ver com as notícias sobre a morte de Eloise Aimee Parry<sup>12</sup>, de 21 anos, devido a uma overdose de comprimidos que continham dinitrofenol, uma substância comercializada como pesticida, mas que é utilizada por seres humanos para, essencialmente, aumentar o nível metabólico e queimar gordura, libertando energia celular através do aumento da temperatura corporal. Esta substância é extremamente perigosa e, em conversas que tive com pessoas experientes no ginásio, bem como através de informação adquirida sobre a experiência de utilizadores em fóruns na Internet, ouvi sempre sérias recomendações de meticulosidade no que toca à dosagem. O caso de Eloise foi marcante porque ela tomou uma dose 4 vezes superior ao que é considerado letal, e sofreu as consequências. Esta substância é frequentemente usada por adeptos de *bodybuilding*, mas há também vários casos de celebridades que foram apanhadas na posse de dinitroferol, ou com a substância nos seus corpos. Felizmente, tanto quanto tenho conhecimento no contexto específico deste ginásio, não se registaram casos semelhantes ao desta mulher. Não significa isto que não haja pessoas a utilizar a mesma substância ou outras semelhantes, mas simplesmente que o fazem com aparentemente mais responsabilidade, ou apenas ainda não sofreram consequências da mesma severidade.

---

<sup>12</sup> Artigo de Nadia Khomami, disponível em <http://www.theguardian.com/society/2015/apr/21/woman-dies-after-taking-diet-pills-bought-over-internet>, acedido a 22 de Abril de 2015.



## Sub-capítulo II – Representações sobre a mulher no ginásio

Um comum tópico de discussão no ginásio quando a população presente na principal sala de musculação é constituída principalmente por homens passa por falar de mulheres. Estas conversas são, na sua esmagadora maioria, feitas com um discurso tipicamente machista, girando em torno da objectificação sexual do corpo feminino. Estes episódios têm lugar mais frequentemente nas horas em que o ginásio está mais vazio. Isto porque, embora este ginásio em específico tenha uma diferença algo acentuada entre o número de homens e mulheres, não deixa de haver um número suficiente de clientes do sexo feminino para que o ginásio tenha, pelo menos, uma mulher a cada altura do dia. Nessas horas em que o ginásio está mais vago, no entanto, são as alturas em que é mais comum haver apenas homens no espaço.

Na sala de musculação existe uma televisão e, nela, geralmente passam vídeos de motivação, de *personal trainers* a instruir sobre treinos, de pessoas de nível ainda mais proficiente do que estes últimos a treinar, ou até de pessoas a participar em competições relacionadas com o ginásio – em particular vídeos de competições de *strongman* e *powerlifting*, servindo de motivação para “treinar pesado”, frase que é repetida inúmeras vezes.

Alguns destes vídeos levam a cabo outro tipo de discussões. Lembro-me de vários pequenos episódios isolados de comentários acerca de alguns vídeos de competições de *crossfit*, uma modalidade em que cuja divisão feminina tem uma representação muito forte em comparação com outros desportos de ginásio. O tipo de treino realizado, em conjugação com uma dieta rigorosa, faz com que as mulheres que figuram nestes vídeos tenham a musculatura abdominal definida, junto com ombros e costas bem desenvolvidos. Esta aparência de costas largas e baixos níveis de gordura corporal (o que, por sua vez, faz diminuir o tamanho das mamas, que são em grande parte constituídas por gordura) leva a que muitos homens neste ginásio comentem que estas mulheres “parecem homens”, que estão demasiado desenvolvidas, que já não são atraentes e que assim já não gostam delas. Na maior parte dos casos não respondo a estes comentários nem intervenho nas conversas. Contudo, em ocasiões em que comentários deste género foram proferidos por homens com quem já tinha estabelecido relações de maior intimidade, vim-me forçado a perguntar-lhes se pensavam que o facto de considerarem, ou não, estas mulheres atraentes estaria no topo das suas prioridades, e se seria um fator que pesava nas decisões que elas tomavam no dia-a-dia, ao decidirem treinar e levar a cabo este estilo de vida. As respostas que recebi a esta pergunta

indicam que eles simplesmente nunca tinham pensado no assunto dessa forma. É, também, um sinal do tipo de expectativas que há em relação às mulheres e à feminilidade, em particular num ambiente com uma aura ainda tão machista como um ginásio (e este, em específico, não foge à regra). Espera-se das mulheres que frequentam um ginásio que conheçam os seus 'limites', mantendo uma aparência elegante mas delicada, treinada mas não intimidante. É desejável que uma mulher treine, principalmente, a zona abdominal, os glúteos e as coxas, para salientar essas áreas, e não tanto os braços, peito e costas. Contam-se pelos dedos, aliás, o número de homens neste ginásio que discordaram deste tipo de opiniões, e que não consideravam que uma mulher com um corpo treinado de cima a baixo e uma aparência atlética homogénea se torne menos atraente.

Noutra ocasião em que a sala de musculação estava frequentada apenas por homens, encontrava-se uma mulher na sala de entrada do ginásio, onde estão localizadas as máquinas de cardio (como por exemplo, as passadeiras de corrida), e onde também há uma pequena área onde se encontram tapetes de yoga, reservada principalmente à realização de exercícios sem pesos e alongamentos. Era aqui que estava a mulher em questão que, no final do seu treino, estava a praticar alguns alongamentos e exercícios de yoga. Alguns deles, pela flexibilidade necessária e pela aparente vulnerabilidade da posição em que a pessoa se coloca, levaram a uma interpretação sexual por parte de alguns dos homens que estavam na sala de musculação. Nesta situação, observei reacções de olhares de desejo e quase estupefactos, por parte destes homens que chegaram a interromper o seu treino, de modo a poderem observá-la descaradamente. Ela tinha *headphones* colocados na cabeça, indicando que estava a ouvir música e, conseqüentemente, seguiram-se também uma série de comentários de alto teor sexualizante.

O ginásio enquanto espaço sofre de uma aparência que percorre uma linha ténue entre fábrica de aperfeiçoamento do corpo e local onde a intimidade é colocada numa zona de desconforto. É normal o uso de roupas justas e flexíveis, que oferecem boa mobilidade e conforto para a realização dos exercícios necessários. Por outro lado, e embora estes tipos de roupa (que deixam pouco à imaginação sobre a forma do corpo de cada um) sejam utilizados tanto por homens como por mulheres, levam a que algumas pessoas considerem apropriado fazer do ginásio um espaço de conquista de potenciais parceiros sexuais. Obviamente, as relações de intimidade podem ter início em qualquer situação, mas o carácter específico do ginásio, no que toca à forma como força as pessoas a colocarem-se em posições de vulnerabilidade, em particular quando ainda se estão a iniciar neste mundo, faz com que estas situações tenham mais frequentemente respostas negativas. Os episódios que acabei de

descrever são reflexo dessa linha ténue, e embora nenhum deles tenha tido consequências notavelmente negativas (não é possível saber se a mulher em questão neste último caso estava, de facto, a ouvir música com volume suficientemente alto para não notar que era alvo de comentários potencialmente constrangedores), isso não significa que estas situações se tornem apropriadas ou que sejam justificadas.

Contudo, é um produto da existente demarcação de papéis sociais, em particular no contexto ocidental, que restringem os homens e as mulheres a um conjunto específico de ações e atitudes ditos masculinos ou femininos. O ginásio, por sua vez, é também um local onde estes papéis sociais, no caso específico das mulheres, existem muitas vezes em áreas ‘cinzentas’, no que toca ao que a sociedade espera da mulher. É disso sinal o facto de muitas mulheres treinarem com uma ideia sempre presente em mente de nunca quererem um desenvolvimento corporal ‘exagerado’, para que nunca deixem de ser ‘mulheres’. Enquanto os homens treinam, por norma, o corpo todo, o principal ênfase recai sobre os músculos do tronco, costas e braços. No caso das mulheres, o foco assenta nas pernas e no rabo. O objetivo mais comum das mulheres passa por realçar as formas do seu corpo nestas zonas e, tanto como os homens, tonificar a barriga e a cintura, visto que a existência de uma barriga mole e flácida é o maior sinal de um corpo não treinado, fora de forma e com maus hábitos alimentares.

Como tal, é muito pouco frequente encontrar no ginásio mulheres que queiram moldar o seu corpo à imagem das atletas de *crossfit* (ou outras modalidades praticadas em ginásios) presentes nos vídeos que passam na sala de musculação. Existem, contudo, vários vídeos que passam sequencialmente em listas de reprodução, que consistem em exemplos de treino realizados por mulheres com corpos convencionalmente atraentes. A maioria destes treinos consistem em exercícios abdominais, de pernas e glúteos, confirmado e reforçando os objetivos mais frequentes que as mulheres têm em relação à sua imagem corporal. Têm, também, um segundo objectivo – embora o seu principal intuito seja o de motivar as mulheres e lhes oferecer ideias para realizarem treinos diferentes, são vídeos cuja apresentação visual agrada aos homens que, frequentemente (quando os vídeos passam na televisão sem que haja mulheres na sala de musculação) comentam o que vêem em tom de apreciação.





### **Sub-capítulo III – Instrumentalização da comida**

Muitas são as pessoas que se inscrevem num ginásio, treinam durante um certo período e vêem o seu desapontamento crescer ao longo do tempo por não conseguirem os resultados que esperavam. É comum no meio dizer-se que o desenvolvimento do corpo depende 10% do treino, 20% do sono e 70% da comida ingerida. Segundo Bourdieu (1974), as preferências alimentares variam consoante a ideia que cada classe tem do corpo, em relação à utilidade e aparência que este deve ter e, subsequentemente, no que toca ao efeito que a alimentação tem sobre o corpo em matéria de força, saúde e beleza – categorias que têm sentidos e hierarquias diferentes para cada classe. Diz o autor que as classes mais populares estão interessadas, em primeiro lugar, na força do corpo (para poderem desempenhar profissões diretamente relacionadas com o físico) e, como tal, consomem produtos que sejam simultaneamente baratos e muito nutritivos. As classes mais altas, por sua vez, colocam o ênfase na forma e aparência do corpo, tendo o privilégio de poder lutar para exercer mudanças no corpo e, por seu turno, moldam a sua alimentação consoante os efeitos que os alimentos terão visivelmente no corpo.

Partamos do princípio de que os ginásios são primordialmente frequentados por membros da classe média – conceito que, a meu ver, é cada vez mais confuso e difícil de delimitar, mas que continua a ser fundamental no seu papel de diferenciação dos limites máximos da estrutura social. Optar por consumir arroz e pão integral, carnes principalmente brancas, produtos magros, ovos, frutos secos, aveia, entre outros alimentos que são frequentemente mencionados, são escolhas que não têm o dinheiro como principal preocupação, mas sim, em primeiro lugar, a beleza corporal e, em segundo lugar, a saúde. Hoje em dia parecem existir simultaneamente dois fenómenos opostos – de um lado, uma chamada ‘cultura do emagrecer’ (Freitas, 2002), o que é reforçado pelo facto de que uma parte considerável das pessoas que frequentam um ginásio o fazem com o intuito de perder peso que consideram excessivo; do outro, uma contra-cultura de aceitação do ser gordo, tentando justificar as suas reivindicações dizendo que é possível ser igualmente saudável com excesso de peso.

Diz-me J várias vezes que a pergunta que mais frequentemente os clientes lhe colocam no ginásio é sobre aquilo que precisam fazer para conseguirem “ter abdominais”. Ora, a própria forma como a questão é colocada indica a quantidade de desinformação existente acerca do assunto. Ao contrário do que muitas pessoas pensam, a gordura não se substitui por músculo, e treinar diretamente os músculos abdominais pouco ou nada contribui

para que estes se tornem visíveis. Ganhar ou perder peso (quer se trate de gordura ou músculo) depende acima de tudo do número de calorias ingeridas. Se este número for maior do que o total de calorias queimadas pelo corpo – em função do nível metabólico de base e das calorias dispendidas no exercício físico – de uma forma consistente ao longo de semanas e meses, uma pessoa irá ganhar peso. Se o contrário se verificar, perderá peso. O objetivo comum de perder gordura e ganhar músculo depende de um déficit calórico e de uma quantidade elevada de proteína na dieta. O desconhecimento acerca destes assuntos leva as pessoas a pensar que, para perderem a gordura que consideram excessiva, têm que praticar dietas drásticas e “milagrosas”, ou simplesmente que têm de deixar de comer certos tipos de alimentos. Acontece que nenhum alimento é inerentemente mau (salvo raras exceções), e o principal fator que influencia mudanças na composição corporal é a quantidade de calorias ingeridas e a sua divisão nos três tipos de macro-nutrientes – proteínas, hidratos de carbono e gorduras. Escolher certos tipos de alimentos em detrimento de outros são detalhes minuciosos que fazem maior sentido em pessoas com uma dedicação mais avançada à sua condição física.

É em função desta lógica e deste maior entendimento acerca da maneira como o corpo reage à ingestão de calorias – ou seja, tendo conhecimento de que a forma mais eficiente de construir músculo é através do consumo de um excedente calórico, ainda que isto, por norma, contribua para um ligeiro aumento do nível de gordura corporal – que se criou e se reproduz o método mais comum de manipulação da dieta: ingerir um excedente ou déficit calórico de uma forma cíclica, de acordo com as épocas do ano.

Isto torna possível registar um fenómeno interessante que tem lugar no ginásio. Importa, no entanto, salientar que é um fenómeno quase exclusivamente reservado a homens, salvo exceções de mulheres que pretendem adquirir uma forma física mais musculada em todo o corpo, salientando-se da maior parte das mulheres que treina para perder peso e/ou realçar as formas ‘femininas’. Durante os meses de Outono e Inverno, os homens comem o mais que podem de forma a ganhar peso, independentemente de poderem perder a definição abdominal que tinham adquirido, por aumentarem o nível de gordura no corpo ao consumirem um excedente calórico elevado. Nos meses de Primavera, o foco geral passa pela perda de peso, comendo muito menos e praticando bastante exercício cardiovascular – as perguntas sobre dieta colocadas a J e P aumentam exponencialmente, assim como o número de pessoas a ocupar as máquinas de *cardio*. Este ciclo tem em mente a praia enquanto espaço de desinibição face a certas convenções sociais sobre o corpo, e enquanto palco para demonstrar os frutos do treino árduo e dedicação rigorosa à dieta.

Comer toma, então, um papel de extrema relevância em todo este espectro de ações. Podia realizar esta dissertação inteiramente sobre a comida, os papéis que tem e os rituais que se constroem em seu torno. Como referi anteriormente, costuma-se dizer que a comida é responsável por 70% dos progressos visíveis no nosso corpo. No ginásio, a comida tem extrema relevância tanto no pensamento e vida das pessoas que treinam de forma mais dedicada, como dos clientes mais casuais. A diferença principal, aqui, assenta no nível de conhecimento sobre vários aspetos, como ter uma noção básica do número de calorias de que o corpo precisa, e de que quantidade de comida corresponde a esse número, assim como, a título de exemplo, o facto de que o consumo de petiscos e sumos com alto teor de açúcar entre as refeições (entre outros fatores que as pessoas, principalmente as que querem perder peso, frequentemente desconhecem) também contribuem para inflacionar esse valor. Desde querer perder a barriga ou quantidades excessivas de gordura que possam gerar problemas de saúde, ao objectivo bastante específico de querer adquirir definição muscular na zona abdominal (repito bastante este tópico, mas é apenas reflexo da frequência com que ele surge em vários aspetos da vida ligada ao ginásio), tudo passa por aprender a controlar os alimentos que são ingeridos pelo corpo.

Dentro do ginásio, é às pessoas com os corpos mais invejáveis neste contexto que são colocadas mais perguntas. Contudo, é potencialmente problemático quando as respostas recebidas são, talvez, demasiado simplificadas e até erradas em alguns aspetos. Trata-se, aqui como em muitos outros aspetos relacionados com o ginásio, de uma reprodução de desinformação e mitos criados em torno de falsas premissas. A título de exemplo, ocorre-me uma situação em que eu próprio me senti curioso e quis saber qual a opinião de J sobre alterações que eu poderia fazer à minha dieta de modo a perder algum do peso a mais que tinha adquirido desde a minha inscrição no ginásio. O que ele me disse foi para deixar de comer pão porque, segundo ele, o pão engorda, e também não comer hidratos de carbono depois das 5 horas da tarde. Mesmo com o pouquíssimo conhecimento sobre nutrição que tinha na altura, achei bastante estranho haver uma espécie de hora mágica a partir do qual deixar de ingerir comida de um grande grupo alimentar fosse resultar em perdas de gordura. Certamente uma pessoa notívaga, que durma toda a manhã e inicie o seu dia apenas no período da tarde não está sujeita às mesmas condições que uma pessoa que viva sob um horário diurno. As minhas pesquisas confirmaram as suspeitas – de facto, não há nenhum horário mágico que influencie coisas como “períodos anabólicos” e tempo para perder gordura. Isto não significa, no entanto, que se trate de uma teoria sem pés nem cabeça. Deixar de comer hidratos de carbono a partir de uma certa hora significa, para todos os efeitos,

ingerir um número menor de calorias no período diário total e, como referi anteriormente, perder peso é tão simples como, essencialmente, comer menos. Entende-se de onde surgem estes mitos e porque se continuam a reproduzir, ainda que não tenham suporte científico por detrás deles. Este pequeno episódio ilustra algo que, para todos os efeitos, resulta, ainda que pelas razões erradas.

Para além de tudo isto, embarcar nesta cultura de ginásio passa, também, por alterar a relação que se tem com a comida. Nas sociedades ocidentais, a maior parte das pessoas pode dar-se ao luxo não só de comer para satisfazer as necessidades básicas, mas também por gula e prazer. Comemos doces, gelados, bolos, sobremesas, guloseimas, refeições elaboradas que são construídas em função de combinações de sabores, e mil e uma outras coisas que formam a cultura gastronómica de cada região. Comer por prazer é, assim, cultural, mas não tem o mesmo valor no ginásio. Pelo contrário, comer com os objetivos de transformação do corpo em mente é a norma. No ginásio aprendemos a olhar para uma refeição e pensar em calorias e na sua repartição em macro-nutrientes. Há o incentivo para pôr de parte vários pratos tradicionais e substituí-los por refeições mais simples, que podem mais facilmente ser controladas e contabilizadas. Estabelece-se, então, uma relação instrumental com a comida. Ela passa a ser mais uma ferramenta através da qual as pessoas trabalham para atingir os objetivos que estabelecem em relação aos seus corpos. A atenção ao detalhe é tal que se chega ao ponto de, para neutralizar sentimentos de desejo e, conseqüentemente, de culpa, o domingo passou a ser uma espécie de dia santo para os adeptos da cultura *fitness*. É o dia da batota, das *'cheat meals'*, em que se põem de parte os pratos constituídos por frango, brócolos e arroz branco e se comem os chocolates, gelados, batatas fritas e quaisquer outras coisas que uma pessoa deseje nessa semana em particular.

Desta forma, tem lugar uma reconfiguração da forma como a comida, o sabor e o prazer são encarados. Pode-se dizer, um pouco em tom de anedota, que se substitui o prazer de comer tudo o que se quer pelo prazer de observar as mudanças visíveis no corpo, junto com todos os sentimentos de confiança, conforto e bem-estar que surgem como consequência dessas mudanças. O prazer é fulcral nas nossas vidas, e é também, em parte, por isto que se torna exponencialmente mais fácil seguir este estilo de vida para uma pessoa que tenha prazer a treinar e fazer exercício físico. Quando não é este o caso, é frequente surgirem mais problemas de motivação e é mais comum sucumbir à tentação de comer os alimentos que nos proporcionam um prazer imediato. É, efectivamente, esta a troca que se faz – a do prazer imediato pelo prazer a longo prazo.

É possível comparar o diferente tipo de ritualização do ato de comer para quem adota a cultura *fitness* ao consumo de uma droga. Comer deixa de ser algo que se faz apenas quando se sente necessidade, e as refeições perdem a componente cultural e comum, de coisa que se partilha com a família à volta de uma mesa, para sofrerem o referido processo de instrumentalização e se tornarem marcadas por uma forte componente individualista. A refeição passa a ser um evento que tem lugar entre períodos de tempo estandardizados (normalmente, intervalos de 2:30 a 3:00h), e que é preparada exclusivamente com o intuito de ser a combinação de alimentos mais eficaz para corresponder aos objectivos do indivíduo que a consome. Em níveis mais avançados, há até pessoas que simplesmente repetem a mesma refeição até à exaustão – a título de exemplo, arroz branco como fonte de hidratos de carbono, brócolos por serem ricos em vários tipos diferentes de micro-nutrientes (vitaminas, minerais, etc.), e carne de porco, vaca ou de galinha como principal fonte de proteína e, por fim, amendoíns como fonte de gordura –, pesando os alimentos para terem uma ideia bastante mais precisa das quantidades de calorias e de macro-nutrientes que estão a consumir, mantendo um grau máximo de controlo sobre a sua dieta e tendo o poder de lhe exercer alterações quando forem necessárias. A comparação entre comida e droga, nesta linha de pensamento, faz-se a partir do carácter obsessivo que a alimentação pode adquirir se as pessoas, ironicamente, perderem o controlo ao tentarem tê-lo em demasia. Olhar para um qualquer alimento e tentar calcular mentalmente o seu valor nutritivo e o impacto que poderá ter na aparência e condição física é exaustivo o suficiente quando feito uma única vez. Esta prática repetida até à exaustão, no entanto, pode resultar em comportamentos pouco saudáveis, tanto a nível mental como a nível social. Esta atenção aos mais pequenos detalhes pode colocar as pessoas em posições desconfortáveis – a título de exemplo, ser convidado para jantares de convívio com vários amigos pode gerar alguns desentendimentos. É, também, por isso facilitada a criação de laços relacionais entre pessoas que se conhecem no ginásio, e se reúnem em eventos sociais fora desse espaço. Entrar num restaurante e pedir uma dose reforçada de carne ou peixe torna-se uma observação comum nestes momentos.

#### **Sub-capítulo IV – Culpa e aversão à gordura**

Para além de todo o esforço envolvido em manter uma dieta rigorosa, não obstante o nível mais ou menos avançado e meticuloso deste rigor, há ainda outro aspeto que influencia o esforço que o simples ato de comer pode representar. Há, regra geral, dois grandes tipos de pessoas que começam a frequentar um ginásio. Por um lado, aqueles que querem perder peso

e, por outro, os que querem ganhá-lo. Quem tem peso a mais e se inscreve num ginásio, acaba por descobrir (se ainda não se tinha previamente convencido de que seria mesmo necessário) que terá de revolucionar os seus hábitos alimentares, de forma a consumir um número consideravelmente inferior de calorias, junto com um aumento do número de calorias queimadas pelo corpo através de uma vida mais ativa e, assim, possibilitar a perda de peso. O esforço que daqui advém passa pelo facto de uma pessoa com excesso de peso se ter habituado a comer grandes quantidades de alimentos, e assim precisar de atravessar um período de privação em que se sentirá quase constantemente com fome até o corpo se habituar às novas práticas. Por outro lado, as pessoas que querem ganhar peso estão presentes no pólo oposto do espectro. É impressionante a quantidade de pessoas magras que pensam que sofrem de problemas de metabolismo acelerado por não conseguirem ganhar peso. Quase todas as pessoas magras com quem falei, aliás, tinham pensamentos semelhantes. Consideram, para todos os efeitos, que consomem quantidades enormes de calorias mas que o corpo, simplesmente, se recusa a ganhar peso (como se o corpo, aqui, fosse uma entidade com vontade própria, que pudesse tomar este tipo de decisões por teimosia). O esforço a que estas pessoas se sujeitam passa por um período de adaptação diferente, em que têm de habituar o estômago a albergar uma quantidade maior de alimentos. Têm, efetivamente, que alargar o estômago e, para que isto aconteça, é muitas vezes necessário continuar a comer para além do ponto de satisfação.

Não é, portanto, inerentemente mais fácil ou mais difícil atingir os objetivos desejados quando o ponto de partida é de excesso ou falta de peso. O factor comum dos dois lados é a falta de conhecimento acerca do número de calorias consumidas, que leva as pessoas a pensar que são vítimas de condições genéticas que as impedem de atingir os seus objetivos, e assim se deixam conformar com a infelicidade que sentem em relação ao seu próprio corpo. A esmagadora maioria da população humana tem condições metabólicas semelhantes, e é exatamente isto que J diz a uma pessoa que comece a frequentar o ginásio. Não obstante a desinformação que possa ser transmitida em alguns aspetos, esta é uma forma sólida de retirar falsas expectativas e ajudar a que as pessoas mantenham a motivação que as levou ao ginásio em primeiro lugar.

Em tom anedótico, é ainda interessante referir um exemplo pessoal de uma das minhas interações com J. Tem ligação com as minhas conclusões acerca da variação nos hábitos alimentares em diferentes épocas do ano. Eu comecei a frequentar o ginásio com o intuito de ganhar peso, porque era, na altura, bastante magro. Ao longo do tempo ganhei, no ponto máximo, 25 quilos em cerca de ano e meio. Naturalmente, com estes 25 quilos veio

também uma quantidade considerável de gordura que, ainda assim, ficava escondida de baixo da roupa. Durante os meses de Outono e Inverno, os comentários que recebi acerca desse peso foram sempre positivos – disseram-me que estava muito maior, que parecia “um homem”, que estava forte, enfim, comentários genéricos expectáveis nesta situação e frequentemente reproduzidos em outras que tais. No entanto, chegando a Primavera, J começou a perguntar-me se não estava a pensar fazer dieta, antecipando os meses de Verão, ao que lhe respondi que ainda não tinha pensado no assunto mas que o iria fazer. Num dia pouco mais tarde, no entanto, J dirigiu-se a mim enquanto eu treinava e pediu-me para levantar a camisola e apertar a barriga para ver o excesso de gordura. Este episódio é bastante exemplificativo do ambiente de culpa que se instala à volta da gordura presente nos corpos – que necessita de o estar em quantidades bastante reduzidas para ser considerada excessiva no ginásio – e da alimentação que as pessoas praticam. No ginásio pratica-se uma demonização da gordura, considerando-a algo que não pertence ao corpo (e que, de forma um pouco irónica, só é aceiteada durante os meses frios), devendo ser eliminada a qualquer custo, pago primordialmente em suor. Não quero por isto dizer que o ambiente vivido no ginásio seja semelhante a *bullying* incessante, mas a verdade é que há várias situações semelhantes que ocorrem ao longo do tempo e, comentário a comentário, os sentimentos vão-se acumulando.

Os clientes do ginásio não estão, por norma, satisfeitos com o seu corpo. Dizê-lo parece óbvio, ou não seriam os atributos considerados negativos na aparência corporal de cada um a principal motivação para frequentar um ginásio e submeter ao esforço e sacrifício necessários para mudar o corpo. De facto, existe claramente uma demarcação entre as atitudes tidas perante a magreza e a gordura nas sociedades contemporâneas. A magreza é encarada com positividade, como símbolo de saúde, de juventude, de beleza, de felicidade e de sucesso. A gordura, por sua vez, é adjetivada de forma oposta – os gordos são excluídos de certas dimensões do jogo social, tendo um comportamento considerado depressivo, desprovido da determinação necessária para o emprego de medidas de contenção face à alimentação; a sua imagem traduz, na perspectiva da cultura *fitness*, desânimo perante a vida e indica fracasso em relação à manutenção do próprio corpo e conhecimento dos seus limites.

Mas esta insatisfação com o corpo, no âmbito do ginásio, é particularmente interessante no que toca às pessoas que já têm os corpos melhor trabalhados. Diz-se (como muitas outras coisas no ginásio) que o dia em que uma pessoa começa a treinar é o dia em que fica para sempre pequena. Claro que há as exceções à regra – ou seja, as pessoas que chegaram a um nível de desenvolvimento corporal que as deixa satisfeitas –, mas esta mesma regra parece ditar que os adeptos mais fervorosos do *bodybuilding* andam sempre a perseguir

o corpo que vêem no espelho (isto é, o que vêem enquanto treinam, porque um corpo em atividade parece sempre maior do que aquilo que é em estado de descontração, já que os músculos estão fletidos, bombeados por sangue e com veias salientes). São eles que consideram que falta sempre melhorar algum detalhe, algum músculo que podia ser maior ou estar melhor definido, ou algum outro detalhe que os possa deixar ainda mais próximos desse objetivo difuso e praticamente inatingível.

Esta perspectiva exemplifica as diferenças nas representações corporais entre um corpo esculpido – símbolo de determinação, por vezes chamado obsessão, mas acima de tudo objeto de inveja, desejo e respeito, mais não seja do que através do reconhecimento do esforço dispendido – e um corpo gordo – encarado como demonstração de preguiça, de infelicidade, de insucesso, de excesso de maus hábitos. É, talvez, possível afirmar que, nos dias de hoje, existe mais pressão social sobre as pessoas para que tenham corpos cuja aparência corresponda aos padrões normais de atração. Existe, com certeza, mais informação, mais campanhas e estudos científicos sobre saúde, bem como mais contacto com modelos e ícones de *fitness* na publicidade, e atores que mostram o seu corpo nos filmes e séries de televisão.

A aversão à obesidade e obsessão pela correspondência aos padrões de corpo belo estão por detrás de várias doenças coloquialmente denominadas como ‘distúrbios alimentares’ (de entre os quais se salientam a bulimia e a anorexia), mas que ainda assim atingem de forma diferente as pessoas do sexo feminino e masculino. Esta divergência provém das diferentes expectativas sociais existentes em relação a ambos os sexos – espera-se (um pouco menos na minha geração, mas não obstante) que o homem seja inteligente, forte, com sucesso profissional e financeiro para sustentar a família; da mulher, espera-se que seja fisicamente atraente, delicada e maternal, que cozinhe, arranje um marido e cuide da casa. Mesmo que estas expectativas estejam menos vincadas nos dias de hoje do que no passado, continuam a subsistir os valores que lhes são subjacentes – ou seja, a conquista de independência e direito de desempenho de outros papéis sociais por parte da mulher ainda não a livrou completamente dos imperativos culturais e padrões estéticos que a aprisiona mais do que ao homem.

Ser magro, tanto para o homem como para a mulher, é ter o poder de controlar o próprio corpo e sobre ele exercer mudanças, e conseqüentemente abrir mais portas através da atração física e aceitação social. E, para alcançar este estatuto de magreza, os frequentadores do ginásio lançam-se para o mundo dos suplementos, dos treinos pesados – sem que, muitas vezes, nem eles nem os *personal trainers* tenham preparação suficiente para executar os



exercícios mais técnicos – e regimes de dieta perigosos, que em conjunto podem comprometer não só a saúde física como também a saúde mental. Remeto, aqui, de novo para o exemplo anteriormente referido da mulher que correu graves riscos de vida através do abuso de substâncias e da prática de uma dieta inconsequente.

### **Sub-capítulo V – Hierarquia, autoridade, conhecimento e dor**

Falei anteriormente de C, nomeadamente sobre o facto de ele ser visto como um personagem bastante caricato dentro do ginásio, sendo portador de uma atitude que, para o bem e para o mal, chama a atenção das pessoas que frequentam o ginásio. Um dos aspetos que tornam isto verdade prende-se com a forma como ele encara parte do seu treino. Assim que entra no ginásio e acaba de trocar de roupa no balneário, a última e mais importante coisa que faz antes de iniciar o treino é ‘preparar’ as máquinas que vai utilizar – quero com isto dizer que coloca peso nas barras ou máquinas de que vai usufruir –, porque o seu treino consiste normalmente em circuitos (realizando uma série de repetições de um exercício numa peça de equipamento, rodando para a próxima e percorrendo o percurso que ‘montou’ um total de 4 ou 5 vezes, sem descansar). Isto significa que, para todos os efeitos, C ocupa várias peças de equipamento sem que as esteja a utilizar por longos períodos de tempo. Se alguém ultrapassar a imagem de intimidação que C transmite e lhe pedir (saliento, aliás, o facto de ser necessário de pedir, em primeiro lugar) para utilizar uma dessas peças de equipamento, ele não irá dar uma resposta negativa, embora reaja inicialmente de forma passiva-agressiva tentando dissuadir a pessoa que está à espera. Toda esta situação tem relevância, particularmente, porque não seria possível a ninguém que não estivesse num estado de desenvolvimento corporal semelhante ao de C entrar num ginásio e apoderar-se de um quarto (ou mais) do equipamento disponível para o uso de todos.

Esta é uma situação que acontece todas as vezes que C vai treinar a este ginásio, e é sempre ignorada por J, P e o *personal trainer* que lá esteja a trabalhar no momento. Mas é apenas um exemplo máximo de algo que parece fazer parte da cultura do ginásio. As pessoas com corpos mais treinados agem como se tivessem direito prioritário de utilização do equipamento do ginásio, e os clientes mais casuais, por vezes, atribuem-lhes este mesmo direito, quer por sentimento de intimidação, quer por simplesmente não se quererem colocar numa posição desagradável e, ao invés, evitarem possíveis conflitos. É comum, inclusive, que pessoas alterem o plano de treino que tinham para um determinado dia quando, ao chegarem ao ginásio, reparam que uma peça de equipamento que iam utilizar está a ser ocupada por

alguém mais experiente, raramente sendo possível observar situações em que uma pessoa simplesmente se dirija a uma outra com o intuito de pedir para partilhar o equipamento. Quando o fazem, no entanto, as respostas raramente são negativas, embora também não sejam particularmente positivas. Trata-se acima de tudo de uma parte da cultura de ginásio que reforça uma atitude de cortesia comum para com os outros utilizadores do espaço, e partilhar o equipamento, nas raras ocasiões em que alguém decide fazer com que isto aconteça, é a norma.

O caso específico de C é ligeiramente diferente, no entanto. Outro detalhe que contribui para que ele se saliente e dê nas vistas no ginásio é o facto de ele ter um critério de seleção específico sobre a quem dá atenção – ou seja, em relação às pessoas com quem fala e com quem decide colaborar em situações como a de partilha de equipamentos. Mais claramente, C age de acordo com a hierarquia observada no ginásio, que está estruturada em função da aparência física dos corpos. As únicas pessoas com quem C conversa e partilha o equipamento são pessoas que, segundo a sua perspectiva, merecem o seu respeito por treinarem a um nível que ele considere digno de atenção.

Os *personal trainers* do ginásio têm um papel importante enquanto ‘educadores’ e figuras de autoridade. Vindo normalmente de *backgrounds* formativos relacionados com a motricidade humana, anatomia e desporto, possuem competências e conhecimento que, no contexto de um ginásio, merecem respeito e consideração na perspectiva dos clientes. O ginásio, em função das atividades nele praticadas, é um espaço marcado por bastante desconhecimento e desinformação por parte do público em geral, havendo uma atitude para com o ginásio semelhante à postura que se tem perante uma droga como a erva – ou seja, encara-se o ginásio como potencial porta de entrada para outros mundos (nomeadamente no que toca ao consumo de esteróides e outras substâncias ilícitas) que, embora tenham lugar no mesmo espaço, são vistos como marcados por um nível de seriedade e perigo muito diferente.

Para além disso, também se olha para o acto de treinar o corpo com pesos como algo ao qual se deve dar bastante atenção, pelos riscos de lesão corridos quando os exercícios não são executados corretamente. Aqui concordo em pleno e, pessoalmente, quando comecei a treinar no ginásio, entrei com ideias semelhantes e fiz questão de pedir ajuda em todos os exercícios que pratiquei numa fase inicial, para ter alguma paz de espírito e confirmação de que os meus treinos não iam trazer consigo graves consequências. Não obstante, ter a atenção suficiente para realizar os exercícios com cuidado, de modo a proteger o corpo, não implica a necessidade de considerar o ginásio como algo que deve quase ser evitado até não haver alternativas melhores. Mesmo entre quem já tem experiência considerável a treinar, há muitas

pessoas que evitam realizar os exercícios ‘compostos’ (ou seja, regra geral, os exercícios mais complexos, realizados com barra, que implicam a utilização de quase todo o corpo e, conseqüentemente, vários grupos musculares) por terem medo de os praticar incorretamente e correrem grandes riscos de lesão. Estes exercícios em específico devem ser realizados com a supervisão de alguém e, se possível, filmados para que a própria pessoa tenha uma ideia exata de como o seu corpo se move naquela situação – especialmente no caso dos exercícios que constituem o halterofilismo olímpico, por serem os que têm o maior nível de complexidade.

Tudo isto atribui aos *personal trainers* grande autoridade face aos clientes no ginásio, que a eles se dirigem e praticam religiosamente o que por eles é dito. O aspeto mais curioso de toda esta dinâmica relacional entre os clientes e os PTs prende-se com a gestão da dor. Treinar num ginásio implica, para todos os efeitos, sofrer com dor enquanto os exercícios estão a ser realizados. Em primeiro lugar, este tipo de treino resulta num conhecimento da possibilidade de distinção entre diferentes tipos de dor – as ditas “dores boas” (dores musculares, que indicam que o músculo está a passar pelo processo de reparação, o que resulta em hipertrofia), e as “dores más” (dores articulares, tendinites, etc.) Fazer esta distinção é um lugar-comum entre os adeptos da cultura *fitness*, mas é uma das muitas coisas que estranhei quando comecei a frequentar o ginásio. Para mim e para muita gente, a dor era sempre uma coisa má – a noção de “dor boa” não fazia parte do meu vocabulário. Mas este estranhamento desapareceu rapidamente, e as dores que seguiram os primeiros dias de ginásio depressa se tornaram um hábito e, de certa forma, algo agradável, na medida em que pareciam representar um sinal de que o meu progresso corporal estava já ao virar da esquina. Não obstante, muita gente enfrenta o ginásio com menos motivação do que a que eu tinha quando ali entrei pela primeira vez, e é frequente ouvir pessoas a queixarem-se e a comentar a sua vontade de desistir.

Mas a dor também tem uma função de iniciação no ginásio como em diversos outros grupos sociais. A dor é um factor relevante enquanto ritual de passagem em diversos contextos, e as dores musculares sentidas após os treinos não são exceção. Faz parte da memória presente no corpo e o seu conhecimento torna-se sinal de pertença ao grupo. É uma das marcas da cultura *fitness* e, inclusive, conseguir treinar em dias consecutivos é um dos primeiros grandes obstáculos que se ultrapassam e que, neste espaço, são dignos de menção.

Os *personal trainers* desempenham um papel fundamental ao ajudarem na aprendizagem de como ultrapassar, ou mesmo abraçar, tanto as dores de fadiga muscular sentidas durante os treinos como as dores que se instalam nos dias seguintes. Dou um exemplo pessoal de um acontecimento que teve lugar durante os meus primeiros meses de

treino. Quando comecei a frequentar o ginásio, um dos PTs que lá trabalhavam era X, um dos melhores *bodybuilders* portugueses. O treino mais doloroso que fiz até hoje foi orientado por ele. Neste exemplo específico, X decidiu concentrar o treino apenas no grupo muscular coloquialmente chamado “femoral”, designando os músculos presentes na parte de trás da coxa. Após mais de uma hora de treino intensivo e um número incontável de repetições realizadas em diversos exercícios, o resultado final, ao contrário do meu desejo-fantasia de obter um crescimento mágico destes músculos durante a noite, foi o aparecimento de dores terríveis que tiveram a duração de duas semanas e me deixaram a coxear durante este período de tempo, sendo impossível esticar as pernas. Esta é uma consequência anedótica do excesso de treino que, descobri então, não é apenas um mito do ginásio, mas sim algo que pode ter impactos bem verdadeiros e dolorosos.

É também um caso exemplificativo de um chamado “estatuto de passividade” que os clientes que treinam num ginásio adquirem perante os *personal trainers*, tentando corresponder às suas expectativas ao tentarem realizar todos os exercícios propostos (ainda que, muitas vezes, o façam enquanto reclamam em todas as oportunidades), mesmo quando se estão a sentir fisicamente mal, o que pode ser potencialmente perigoso quando as pessoas não têm um conhecimento profundo sobre como o seu corpo reage a determinadas situações – algo que, com o treino no ginásio, se pode aprender ao longo do tempo. É preciso, para todos os efeitos, aprender a ouvir o corpo e saber quando parar – um dos possíveis problemas de iniciar a “carreira” num ginásio prende-se com a motivação, ou seja, assim que se ganha o ritmo necessário para continuar a treinar no ginásio durante vários dias por semana, com regularidade, torna-se difícil saber dizer “não”; acontece que o corpo, por vezes, precisa e beneficia imenso de pausas para recuperar, principalmente no que toca ao sistema nervoso e às articulações –, bem como aprender a distinguir entre as dores boas e as dores más, e saber, nestas ocasiões, pôr o ego de parte e interromper o treino, de modo a não agravar quaisquer possíveis mazelas.

A velocidade a que o conhecimento científico recentemente produzido é reconhecido e, conseqüentemente, permeável para o senso comum, resulta num natural intervalo de tempo entre estes dois momentos. Entendo que isto também pode ser sentido no âmbito das matérias que são consideradas como dignas para lecionar numa universidade. Com isto em mente, o impacto também é presenciável no ginásio. Acontece que o poder e autoridade que os *personal trainers* têm é potencialmente perigoso quando, na medida em que o que por eles é dito raramente é questionado pelos clientes do ginásio, transmitem conhecimento datado e, para todos os efeitos, errado.

Em várias situações diferentes, discuti com J e alguns dos PTs do ginásio, questionando algumas coisas que eles repetiam incessantemente (e que também o são de forma bastante comum na Internet e por esse mundo fora). Um dos maiores motivos de discussão provém do agachamento – nomeadamente, o exercício realizado com a barra às costas. Treinar as pernas (ou, mais especificamente, a falta de treino de pernas) é um grande motivo de gozo entre os homens, e também uma espécie de barómetro que diferencia os que “treinam a sério” e todos os outros. Dentro do treino de pernas, o agachamento é o exercício por excelência, considerado um dos principais testes de força que se podem realizar.

Acontece que a vida nas sociedades contemporâneas é marcada pela sedentariedade e, desde as nossas profissões não físicas e carreiras estudantis ao entretenimento e descanso, grande parte da população passa a maior parte do seu tempo sentada. Os nossos corpos não foram desenhados para estar sentados, e ao fazê-lo desenvolvemos maus hábitos e criamos problemas de mobilidade. No contexto do ginásio, isto nunca é mais verdade do que quando o comum frequentador tenta realizar um agachamento – os tornozelos prendem, as costas dobras, o medo toma conta e as “pequenas” (e progressivamente mais sérias) lesões rapidamente se seguem.

Um dos grandes mitos do ginásio está associado ao agachamento, e é frequentemente perpetuado pelos PTs do ginásio. Sugerem eles, várias vezes, a clientes de todos os níveis de experiência, que realizem agachamentos curtos – ou seja, não completos, sem que as ancas desçam até abaixo do nível dos joelhos –, com o intuito de poderem executar o exercício (neste caso, apenas parte dele) de modo a treinarem as suas pernas, ainda que não tenham mobilidade suficiente para o fazerem na sua totalidade. Isto levou-me a, em várias ocasiões diferentes, tentar conhecer as justificações dos PTs para ensinarem as pessoas desta forma. Refutei, até, os seus argumentos com diversos estudos científicos que comprovam a inadequação e graves riscos da forma como ensinam o exercício, mas até hoje duvido que tenha conseguido ter o impacto que desejava, para ajudar a prevenir (ainda que apenas naquele ginásio em específico) a perpetuação destes maus hábitos e possíveis lesões de clientes inexperientes que não têm o conhecimento de que estes “meios-agachamentos”, em oposição ao que os PTs dizem, aumentam a pressão exercida sobre os tendões dos joelhos e tornozelos e, assim, trazem consigo maiores riscos.

Outro exemplo relevante prende-se com a máquina utilizada para realizar o exercício de extensão de pernas sentado. Esta máquina em particular é bastante controversa e, no âmbito da fisioterapia, tem sido bastante estudada. As conclusões atingidas indicam que esta máquina deve deixar de ser utilizada para reabilitação dos joelhos, como frequentemente o é.

Muito sucintamente, trata-se de um padrão de movimento pouco natural, que coloca bastante mais pressão nos joelhos do que outros exercícios comuns realizados no treino de pernas. Acontece que, no ginásio, este exercício também é recomendado como alternativa aos agachamentos e outros movimentos semelhantes que, embora mais complexos, são menos arriscados. Exatamente por ter conhecimento da controvérsia suscitada por esta máquina, confrontei J (por ser o dono do ginásio e, conseqüentemente, o único com poder para remover máquina, se assim o desejasse) com o intuito de o informar sobre a pesquisa que tinha realizado em relação a este exercício. De maneira certamente irónica, só imediatamente depois de falar me apercebi do que estava ali em causa – torna-se cada vez mais óbvio que, se a principal preocupação da generalidade dos frequentadores do ginásio não passa por motivações de saúde, então o risco colocado sobre articulações tão potencialmente problemáticas como os joelhos não é, também, a maior prioridade. J é um fã deste exercício, tal como muitos dos seus clientes. Acima de tudo, é um exercício útil para desenvolver os quadriceps (o grupo muscular da parte anterior das pernas, considerado muito atraente), e o risco acrescido é suplantado por esta eficácia e pela facilidade de execução.

Sinto que, através destes dois exemplos e do que tenho vindo a dizer anteriormente, estou a pintar uma imagem algo má de J e dos PTs que trabalham no ginásio. No entanto, o facto de precisar de procurar exemplos específicos para poder criticar o trabalho que eles fazem é indicador da qualidade geral desse mesmo trabalho. Os PTs têm bastante conhecimento indispensável, adquirido através da sua formação universitária, e são pessoas com bastante energia e poder motivacional, que conseguem pôr as pessoas mais tímidas e desconfortáveis a realizar os seus treinos até ao fim. Têm, simplesmente, alguns lapsos no seu conhecimento que, por via da posição em que estão e da autoridade que a ela está associada, podem acabar por ser perigosas. A verdade, no entanto, é também que a maior parte dos frequentadores do ginásio não tem uma disciplina na alimentação e no treino que lhes permita atingir com relativa facilidade os objetivos a que se propõem. E o facto de, por norma, não terem um grande desenvolvimento em termos de musculatura e força, não lhes permite realizar exercícios com grandes quantidades de peso – peso este que, por sua vez, é progressivamente mais arriscado, e faz com que os exercícios precisem de ser executados com cada vez mais técnica e precisão, de modo a evitar acidentes.

Há, no entanto, pessoas que colocam ênfase num bom funcionamento articular, de modo a poderem continuar a treinar. Algumas destas pessoas – em particular, as que utilizam esteróides – chegam a considerar prioritária esta faceta da sua saúde, em comparação com o estado dos seus órgãos, ou possíveis conseqüências futuras causadas pelo uso prolongado (e,

muitas vezes, descontrolado) destas substâncias. Mas se a juventude e a beleza física estão intimamente relacionadas e são o principal objeto de desejo ligado ao corpo, as condições de vida de hoje a 50 anos não são questões prioritárias.

O caso de J é um pouco diferente. Ele formou-se em Gestão, e não numa área diretamente relacionada com o exercício físico. Naturalmente, o conhecimento que adquiriu na universidade contribuiu para o sucesso do seu ginásio. Mas, no que toca a treino e dieta, ele ensina aos clientes aquilo que, segundo a sua experiência pessoal, funciona. Portanto, embora ele não tenha o mesmo *background* formativo que os PTs que emprega, não deixa de ser mais experiente e conhecedor em relação às atividades especificamente praticadas em ginásios.

Se ganhar o hábito de praticar exercício físico é difícil o suficiente por si só, treinar em isolamento torna-o ainda mais complicado. O elemento social presenciado no ginásio é, desta forma, particularmente influente. Não só torna possível que cada indivíduo estabeleça elos relacionais com outras pessoas que partilham um objetivo comum, como também lhes permite motivarem-se reciprocamente. Para além disso, fazer parte deste movimento implica a aquisição de muito conhecimento sobre nutrição, descanso, o próprio treino e como lidar com pequenas lesões que possam resultar do “castigo” constante ao qual o corpo é submetido (o tratamento de grandes lesões, claro, é deixado para os profissionais). A camaradagem no ginásio permite esta troca de informações e, assim, tornar o conhecimento mais acessível – inversamente, claro, esta dimensão social também contribui para a proliferação dos mitos e informação datada e errada, tão frequentemente repetida no contexto de um ginásio. Para além disto, torna-se ainda possível conhecer potenciais parceiros de treino, o que, em teoria, significaria mais um motivo para não faltar aos treinos.

Num bom ginásio há sempre um ambiente de entreajuda. Os *personal trainers* ajudam os novos clientes a aprender os exercícios e como utilizar os equipamentos disponíveis – este aspeto é crucial, tendo em conta os possíveis perigos associados à prática de exercício físico. Os próprios clientes, por seu turno, também acabam por ser influenciados por este ambiente acolhedor e começam, também, a ser mais cordiais e cooperativos em relação às outras pessoas que treinam no mesmo espaço.

Um dos pensamentos mais frequentemente presentes na mente das pessoas antes de decidirem começar a treinar é o medo de serem julgadas pela aparência do seu corpo (quer tenham excesso de peso ou falta dele). Muitas das pessoas com quem falei no ginásio passaram por isto, mesmo que não o quisessem admitir inicialmente. Eu próprio também passei por uma experiência semelhante. Afinal, a ideia que tinha do ginásio era a de um

espaço assustador, cheio de homens enormes e intimidantes, e em que a qualquer altura poderia realizar mal um exercício e sofrer consequências graves.

Basta estabelecer uma comparação entre a forma como os adeptos da cultura *fitness* se referem ao ambiente dos ginásios e aquilo que é dito pelos clientes não regularmente assíduos ou mesmo quem desistiu de treinar – os primeiros consideram o ginásio um espaço de abstração face ao mundo exterior, onde podem ter um momento diário de introspeção e construção pessoal. Contudo, quem pouco treina ou chegou ao ponto de abandonar o ginásio, muitas vezes o fez por falta de envolvimento com o “espírito” do exercício físico, sentindo-se aborrecidos e, ao mesmo tempo, desconfortáveis e expostos como se estivessem na montra de uma loja, não obstante o facto de entenderem que o exercício físico constitui uma solução racional para atingir quaisquer objetivos relacionados com a aparência corporal e a condição física.

Obviamente, este pensamento é reflexo de estereótipos levados ao limite do absurdo, e ninguém vai facilmente deslocar um braço ao pegar num haltere – é claro que estes cenários acontecem, mas contam-se pelos dedos. É possível que isto aconteça mais frequentemente noutros ginásios, em que haja menos supervisão e acompanhamento aos clientes recentemente iniciados. No ginásio em foco neste trabalho, no entanto, o panorama não é alarmante. Curiosamente, o único caso, do meu conhecimento, que assenta exatamente nesta descrição aconteceu-me a mim mesmo, poucos meses depois de ter começado a frequentar o ginásio.

Não obstante, é certo que as pessoas exercem juízos de valor umas sobre as outras dentro do ginásio (tal como fora dele, ou não seria isso uma parte natural da nossa existência social, e um mecanismo através do qual pomos em prática categorias, das quais nos servimos para fazer sentido das diferenças entre cada pessoa). Contudo, a atitude que é exteriorizada por parte das pessoas mais experientes, em relação às que estão a começar o seu percurso, não é de chacota ou desaprovação. Antes pelo contrário, o ambiente de entreajuda sentido no ginásio tem, certamente, um grande impacto na forma como as pessoas mais experientes vão, em certos momentos específicos, dar conselhos e ajudar os novos frequentadores.

O outro lado da moeda prende-se com a faceta comercial do ginásio. Para um *personal trainer*, as aulas personalizadas que são dadas a uma pessoa em particular constituem grande fonte de rendimento. Estas aulas são vendidas em pacotes de várias sessões que duram cerca de uma hora e, em cada uma delas, o PT dá toda a atenção a uma pessoa (ou, em casos raros, duas), conduzindo uma sessão de treino. Estes pacotes são tão mais caros quanto maior for a percentagem de comissão para o ginásio. Isto, naturalmente,



faz com que os PTs depositem menos importância nas instâncias de interação com os clientes do ginásio que acontecem fora das aulas particulares, exceto nas suas tentativas de adquirir mais clientes. Olhar para os frequentadores do ginásio como potenciais clientes e não como pessoas que praticam exercício e, provavelmente, precisam de instrução em várias dimensões, pode ter consequências negativas.

Para além disto, convém ter em mente que uma importante parte do lucro de um ginásio (ou de uma cadeia de ginásios) provém dos itens que são vendidos no espaço. Suplementos, roupas para treinar, comidas “saudáveis” comercializadas como milagrosas constituem toda uma panóplia de produtos a que os frequentadores do ginásio, por via das suas aspirações de construção de um corpo mais belo e mais saudável (por mais irónico que pareça), estão extremamente suscetíveis. Pessoas com pouco tempo livre, algum excedente monetário disponível para gastar e, acima de tudo, muita vontade de atingir os resultados com o menor esforço possível – afinal de contas, poucos apreciam o percurso, mas todos apreciam o objetivo final – acabam por ser convencidas a comprar os mais variados produtos.

### **Sub-Capítulo VI – Saúde, beleza, vestuário e sociabilidades**

Na descrição que faço sobre as preocupações e motivações da generalidade dos indivíduos, coloco a saúde, de certa forma, em segundo plano. É verdade que a saúde é uma das maiores preocupações na atualidade, no contexto das sociedades ocidentais<sup>13</sup>, mas as implicações simbólicas dos cuidados do corpo e da prática de exercício físico não podem ser ignoradas. A busca pela longevidade e pelo prazer, em conjunto com o uso da saúde como resposta, até certo ponto, pré-formatada, tão frequentemente utilizada como solução para questões sobre motivações para frequentar um ginásio, podem ocultar outras razões importantes que não são facilmente captadas num primeiro momento, de forma superficial.<sup>14</sup> Há inclusive indicações históricas de que a difusão do *bodybuilding* (e, subsequentemente, das ramificações associadas ao treino num ginásio) foi potencializada, em parte, por homossexuais – considerando a necessidade de combater as consequências sociais e culturais dos primeiros anos da epidemia de HIV, através da obtenção de um corpo musculoso e viril, no caso dos homens, ou magro com curvas, para as mulheres.

---

<sup>13</sup> Ver: Le Breton, 2007.

<sup>14</sup> Para aprofundar as motivações importantes, frequentemente ocultadas nos momentos iniciais do discurso verbal, ver: Crespo, 1990.

Hoje, trabalhar o corpo num ginásio continua a ser indicativo de valores simbólicos e culturais, da necessidade de ter uma melhor qualidade de vida – através da aquisição do poder de transformar o corpo de uma “prisão” em relação à qual nos sentimos desconectados, para uma ferramenta da qual podemos usufruir à nossa vontade –, de pertencer a um determinado grupo social e a um estilo de vida. O corpo é, desta forma, um veículo de aceitação (ou não) em função da aparência que manifesta.

É, até, possível afirmar que, num contexto social e histórico instável, de “modernidade líquida”, em que os meios tradicionais de produção de identidade – como a família, a religião, a política, o trabalho – não têm o poder de outrora, o corpo está a ser apropriado como um meio de expressão e representação do eu individual e de grupo (Goldenberg; Ramos, 2002: 42). O corpo contemporâneo é mais do que um veículo de sensações. É um passaporte do sucesso, da aceitação social, e uma grande parte (discutivelmente, a maior) da formação de uma primeira impressão sobre uma qualquer pessoa. O corpo é observável de várias formas e pode ser organizado em várias categorias – o corpo é um meio de representação, de contestação, de afirmação, de comunicação e de arte (são disto exemplos os próprios *bodybuilders*, bem como os corpos modificados com tatuagens e *piercings*). E de entre todas as possíveis formas de apresentação e representação do corpo, o corpo belo contém o maior valor simbólico<sup>15</sup>, na medida em que a sociedade caracteriza a beleza como um atributo estritamente físico, e um valor autónomo distinto de qualquer valor moral (Lipovetsky, 2002: 121).

Nesta perspectiva, a moral nos dias de hoje estabelece-se através do corpo, criando a necessidade e o dever de o indivíduo interferir no corpo com a intenção de se obter mais aceitação e sucesso nas suas relações sociais. Um corpo em forma é um sucesso pessoal ao qual qualquer pessoa pode aspirar, se realmente tiver motivação para se dedicar a esse objetivo. Esta dedicação, por sua vez, passa pelo investimento numa panóplia de métodos (de alguns dos quais já falei anteriormente) – intervenções cirúrgicas, clínicas de estética, drogas de vários género (algumas utilizadas para controlar o apetite, outras para queimar gordura, e ainda outras para ganhar músculo e força) e dietas “milagrosas”.

A cultura do corpo é uma espécie de “cultura do narcisismo”, indicando que atravessamos um período paradoxal em que as pessoas que frequentam um ginásio se voltam para si mesmas, concentrando-se em alterar a sua aparência física, para se distinguirem

---

<sup>15</sup> Sabino faz um estudo sobre os novos papéis e representações sociais do homem, que se insere num livro que relaciona ginásios, musculação e agências de encontros (Sabino, 2000).

através da apresentação de um corpo belo. Não obstante, esta preocupação, por vezes excessiva, com a aparência física, saúde e esforço de enquadramento dentro de padrões sociais acerca do corpo, não leva necessariamente a uma fragmentação do indivíduo, na medida em que este caminho se percorre em conjunto com outras pessoas que partilham objetivos semelhantes, criando-se um sentido de coletivo e pertença de grupo (Castro, 2003). Frequentar um ginásio significa fazer parte de um equilíbrio entre o individual e o coletivo – trata-se de um espaço onde as pessoas praticam exercício físico, por vezes acompanhadas por um parceiro ou integrando aulas de grupo, mas sempre com objetivos individuais específicos, e no ginásio é perfeitamente aceitável olhar para o espelho, observar o corpo em movimento e também reconhecer o progresso atingido. Reproduz-se um sentimento de pertença individual antes de ser membro de um grupo social (Le Breton, 2006), e adotar um estilo de vida caracterizado pelo consumo de roupas, acessórios, bens materiais e simbólicos, embora se tratem de manifestações do individualismo contemporâneo, fazem parte de um movimento mais amplo que é transversal a toda a sociedade e se caracteriza como regulação social<sup>16</sup>.

Tudo isto pode ser melhor entendido através de uma análise das mudanças físicas, simbólicas e normativas das práticas corporais e estilos de vida de homens e mulheres. Fatores como a higienização do corpo, a invenção e proliferação de produtos cosméticos, o movimento feminista (e as implicações que este teve tanto para a independência das mulheres como, de certa maneira, a libertação dos homens face ao extremismo de determinados papéis sociais), o aumento do valor da magreza e conseqüente demonização da gordura, as roupas coladas ao corpo, o progressivo incremento da quantidade de pele aceitável de mostrar em público consoante os contextos – este último, em conjunto com um maior número de adeptos da depilação em todo o corpo, particularmente no caso dos homens (por parecer mais “limpo” e por permitir mostrar uma maior definição muscular, que de outra forma seria ocultada por pelos) – contribuíram para transferir certas características da roupa para a pele.

A forma física passou a representar cada vez mais o valor e a moral do indivíduo; a preocupação com a pureza religiosa e o fogo do inferno foi transferida para a balança e para o espelho (Del Priore, 2004). O medo de envelhecer, de engordar, de ter um corpo que não se enquadre com os ideais de beleza e atração física impulsiona as pessoas a procurarem um equilíbrio entre beleza, saúde e juventude. A beleza é sinónimo de juventude, e esta por sua vez está associada à ideia de saúde. Contudo, quando esta procura é feita de forma

---

<sup>16</sup> Sobre o culto do corpo enquanto estilo de vida caracterizado por uma cultura de consumo, ver: Castro, 2003.

descuidada e com recurso a métodos não-naturais, há uma forte possibilidade de que essa aparência física conquistada, ainda que possivelmente considerada bela e jovem por muitos, não seja uma representação de saúde.

Ainda que uma pessoa comece, de facto, a frequentar um ginásio com motivações de saúde (como, aliás, a maior parte afirma), muitos acabam por admitir que, ao conseguirem notar cada vez mais o progresso visível no corpo, as motivações estéticas tomam principal relevância. No panorama contemporâneo, a prática de exercício físico constitui cada vez mais um dever coletivo, algo que beneficia tanto o indivíduo como a sociedade no geral (e foi sob esta perspectiva que, de um ponto de vista histórico, as primeiras políticas direcionadas para a prática de educação física tiveram lugar em Portugal).

Os meios de comunicação contribuem para difundir estes processos de preocupação com o corpo e com a saúde. Revistas, *sites*, programas de televisão abordam esta temática e vendem um ideal de saúde como estreitamente relacionado com a boa forma física – algo que, como vimos, é próximo da realidade, mas nem sempre é assim tão simples. Tão grande é a variedade discursiva e tantas são as fórmulas mágicas comercializadas que se torna cada vez mais difícil, sob a perspectiva dos frequentadores do ginásio, definir objetivamente o que caracteriza uma pessoa saudável. O conjunto de respostas é algo vago – fala-se de bem-estar físico e psicológico, de ter energia para viver, de prolongar a vida e a juventude, mas também de uma relação íntima entre a nossa vontade e aquilo que o corpo nos permite fazer.

Este último ponto, por seu turno, pode claramente ser trabalhado no ginásio. É, acima de tudo, ter o poder de controlar o corpo, ao invés de se ser controlado por ele. A conceção de saúde é frequentemente definida como “bem-estar”, que por sua vez está ligado ao corpo, nomeadamente no que toca à sua funcionalidade, capacidade de desempenho de tarefas (os exercícios no ginásio e os desafios da vida quotidiana) e, não menos importante, a aparência e, conseqüentemente, as impressões que os outros têm dela.

Foucault<sup>6</sup> considera que o corpo está preso por poderes que lhe impõem limitações, proibições e obrigações. Não basta apenas ter cuidados de higiene e responder às necessidades básicas do corpo. É preciso trabalhá-lo, controlá-lo e discipliná-lo. Para quem frequenta o ginásio, a prática de exercício físico passa a ser a ferramenta através da qual se obtém uma maior capacidade de valorização da vida e das “pequenas” coisas de que ela depende, como a alimentação e, mais geral, a saúde como um todo – o frenesi de contar

---

<sup>6</sup> Sobre o impacto da disciplina e do castigo no corpo, ver: Foucault, 1977

calorias de modo a obter um controlo sobre a dieta, e a subsequente alteração da relação que se tem com a comida, como referi anteriormente, em conjunto com os hábitos de treino, alastram-se a outros momentos da vida; quando chega a hora de sair à noite, de beber álcool ou ceder a outros “abusos”, o indivíduo mais provavelmente se irá controlar (de uma forma que não o fazia anteriormente), pensando de forma consciente na preservação dos resultados obtidos e valorização do trabalho investido.

A prática de exercício físico no ginásio ensina – em semelhança às motivações políticas históricas de preparação física da população para a guerra mas, naturalmente, num registo muito mais leve – disciplina. Esta, por sua vez, não se limita ao treino no ginásio, à determinação na realização de todas as séries de exercícios a que um indivíduo se propõe, ao espaço físico do ginásio e ao contexto de vigilância dos *personal trainers*. Esta disciplina, a partir de certo ponto, torna-se permeável para todos os domínios da vida, ensinando valiosas lições que podem ser empregues em qualquer situação – controlar as calorias consumidas, dominar os desejos (como por exemplo, de comer certos alimentos que não correspondem aos objetivos de transformação corporal), bem como a valorização do esforço dispendido em prol da saúde e da beleza física, por ser através da atenção prestada a tudo isto que se torna possível alcançar os resultados desejados e ultrapassar as limitações impostas ao corpo por questões como a vida crescentemente sedentária; todos estes fatores podem contribuir para que o frequentador do ginásio se aperceba que pode tomar controlo de certos aspetos da sua vida.

A culpa não tem só um papel de relevância em relação à comida. Tem-no, também, no que toca à disciplina necessária para continuar a treinar durante vários dias por semana, quando a motivação começa a diminuir. Treinar no ginásio torna-se um hábito e, até, uma obrigação (quase diária, tendo em conta que parte considerável dos adeptos do ginásio mais dedicados treinam, regra geral, 5 vezes por semana), tanto que, nas ocasiões em que a pessoa começa a falhar dias de treino por qualquer motivo, instalam-se sentimentos de culpa, de mal-estar físico e psicológico – é o peso na consciência de quem abraçou o hábito de treinar no ginásio.

Esta procura do bem-estar, por seu turno, também contém os seus riscos. Além do tempo e dinheiro gastos no ginásio, alguns mal-estares provêm dos excessos cometidos em nome dos objetivos desejados. A racionalização instrumental do quotidiano em nome da saúde pode, por vezes, resultar na sua perda – não só pelo uso de drogas, mas também pelo risco de lesão corrido durante o treino no ginásio, lesões estas que podem ter consequências permanentes (crónicas ou de teor ainda mais agravado). Para além disso, a cirurgia plástica

vai ganhando cada vez mais popularidade em Portugal – ainda mais em mulheres do que em homens e, embora não haja dados oficiais, o panorama parece apontar para uma maior igualdade na distribuição das intervenções realizadas –, o que também traz consigo alguns riscos, bem como uma taxa bastante elevada de pessoas insatisfeitas com as cirurgias que escolheram. Diz Le Breton (2007) que as modificações corporais, no imaginário da sociedade ocidental contemporânea, indica uma mudança moral do indivíduo e, do outro lado da moeda, uma mudança moral leva à consideração de que o corpo presente já não é adequado, sendo necessário modificá-lo. Se o homem existe em função das formas corporais através das quais comunica com o mundo, qualquer modificação nessas formas implica uma redefinição da sua individualidade. Tanto a cirurgia estética como todo o espectro de dimensões que constituem a realidade da pertença à cultura *fitness* – a dieta, o treino, o trabalhar o corpo – resultam, em última análise, numa mudança da identidade, valores, objetivos e perspectivas do indivíduo.

Atravessamos hoje a era da imagem (Maffesoli, 1996). Portanto, na atualidade o indivíduo é aquilo que demonstra através do seu corpo (quer pela forma, pela roupa ou pelas marca que nele carrega). No entanto, é óbvio que a preocupação com a imagem – ou seja, a apresentação estética do corpo, bem como as ações e formas de expressão verbal e modos de vida – não é algo exclusivo da era pós-industrial. O conceito de beleza é relativo à cultura e ao contexto histórico atravessado, e evolui consoante a influência do meio dentro do qual existe, enquanto reflexo daquilo que as pessoas que constituem esse meio consideram mais valioso.

Definir a beleza é uma tarefa um pouco ingrata, pois corremos o risco de cair num buraco conceptual e filosófico. Por outro lado, se o conceito de beleza está intimamente relacionado com a cultura e o momento histórico específicos, então será, quiçá, mais produtivo tentar caracterizar a beleza em função da imagem corporal geral e dos atributos particulares a que as pessoas aspiram – nem sequer mencionando, claro está, a componente não observável, não física, da beleza. Para além disso, no contexto específico que atravessamos, o conjunto de características que compõem o ideal-tipo de beleza é fortemente influenciado pela exposição mediática de determinadas imagens corporais, coordenando desta forma as ideias que as pessoas têm sobre aquilo que devem desejar. Esta beleza mediática é tida como desejável, sendo comum homens e mulheres quererem ser parecidos com as celebridades e ícones do momento.

Os padrões de beleza vigentes são divulgados através dos *media*, e os cuidados com o corpo aparecem estreitamente ligados ao alcance da felicidade. É notável a influência dos meios de comunicação no que toca às imagens que associamos à beleza e à saúde. As paredes

do ginásio estão cheias de pósteres dos resultados de sessões fotográficas com modelos de *fitness* de ambos os sexos, e cada um destes pósteres traz consigo o logotipo de uma marca de suplementos - desta forma, não só se divulga uma determinada imagem corporal que deve ser desejada, como também se transmite a mensagem de que o uso dos suplementos de uma qualquer dessas marcas é indispensável para atingir os objetivos. Importa referir que estes pósteres estão colocados na proximidade da loja de suplementos que se encontra dentro do ginásio, servindo ainda mais para reforçar esta ideia.

Nota-se, ainda, a presença de outras imagens – neste caso, de *bodybuilders* profissionais, ou seja, dos detentores de corpos parecendo mutantes (sendo esta uma definição desejável por parte de quem chega a este nível de desenvolvimento), que não enganam ninguém em relação ao seu uso de esteróides. Estas imagens estão presentes na sala de musculação, em ponto bastante mais pequeno dos que os pósteres existentes no ginásio, e contêm mensagens motivadoras em tom anedótico. A título de exemplo, numa delas é utilizado o termo “frango” na cena representada – um *bodybuilder* super musculado que parece gritar com um homem magro, numa situação que aparenta ser de um treino do segundo orientado pelo primeiro. Neste caso, a imagem não deixa dúvidas em relação à hierarquia praticada no ginásio que, claramente, se estrutura em função do capital social percebido através da aparência física.

Outro exemplo da utilização dos *media* relacionado com o ginásio consiste nos vários pequenos vídeos que J, por vezes, decide criar e colocar na página de *Facebook* do ginásio. Os vídeos são, regra geral, bastante semelhantes. Consistem em pequenas sequências de treino, tanto dele como de alguns membros do ginásio que fazem parte do ciclo íntimo de relações de J – ou seja, que estão no topo da hierarquia do ginásio – e, no que toca a estes vídeos, não são manipulados por filtros nem edição de vídeo. São, simplesmente, mais uma ferramenta motivacional para atrair pessoas para o ginásio e solidificar a autoridade de J sobre estas matérias – por um lado, demonstra os resultados dos seus treinos e, por outro, da orientação que ele dá aos seus clientes prediletos –, em particular quando estão acompanhadas por mensagens encorajadoras no *Facebook*.

A mesma estratégia de utilização das imagens de modelos de *fitness* é utilizada na página do ginásio no *Facebook*. Há *posts* feitos de forma bastante regular, quase diariamente, e são constituídos por imagens destes modelos mas, ao invés do que acontece com os pósteres presentes no ginásio, aqui os modelos não se encontram a posar de forma típica para uma sessão fotográfica, mas aparentam, sim, estar a treinar. O restante conteúdo do post é, regra

geral, um desejo de bom dia e uma pequena mensagem motivadora, seguida de uma sugestão de plano de treino para aquele dia.

A existência de uma página de *Facebook* dedicada ao ginásio também contribui – através da união dos clientes do ginásio no mesmo sítio virtual, ao gostarem dessa página – para que J possa utilizar esta rede de contactos, criada na rede social, para organizar eventos. Falei aqui, brevemente, de alguns exemplos desta situação. Alguns eventos estão diretamente relacionados com a prática de exercício físico, como a criação de uma equipa para participar nas corridas que têm lugar em Lisboa, ou os eventos que se assemelham a corridas de obstáculos moldados de acordo com o treino de fuzileiros. Outros eventos, no entanto, são realizados com o objetivo de solidificar laços de intimidade entre os participantes – tratam-se, principalmente, de jantares de grupo em restaurantes, participação em festas e saídas à noite a bares, salões de *bowling*, entre outras coisas.

Estes eventos organizados em torno da pertença aos grupos sociais formados no âmbito do ginásio vão servir de palco para o desenvolvimento de relações sociais influenciadas pelos valores (como a disciplina, a título de exemplo) transmitidos nas entrelinhas do treino neste espaço. E na medida em que atravessamos a chamada "cultura do narcisismo", havendo uma ligação intrínseca entre o narcisismo e a aparência física, a responsabilidade de estabelecer bons relacionamentos sociais cabe ao indivíduo e ao seu bem-estar, que depende da forma como o próprio indivíduo se percebe a si mesmo. O desenvolvimento da aparência corporal tem, então, implicações nas relações sociais, mas não por via da manifestação de características físicas por si só, mas também pela carga simbólica por elas transportada e pela influência que têm na imagem individual transmitida aos outros. É através da comunicação de primeiras impressões e, conseqüentemente, dos julgamentos primários criados em relação a uma qualquer pessoa, que se constroem as relações interpessoais.

As conseqüências que o treino no ginásio tem, regra geral, manifestam-se não só nas alterações visíveis e notáveis no corpo, mas também em mudanças na auto-estima<sup>17</sup> e, por seu turno, na beleza que os outros vêem no indivíduo. Falo na auto-estima por duas razões – em primeiro lugar, porque treinar no ginásio tem as naturais influências na aparência corporal, através do desenvolvimento muscular que, por sua vez, resulta numa melhoria na postura e pode servir para atacar outros problemas, como as dores nas costas, nos joelhos, entre outras;

---

<sup>17</sup> Sobre a relação entre a auto-estima, as auto-percepções do indivíduo e o exercício físico, ver: Fox, 2000.



em segundo lugar, o treino resulta também num melhoramento da relação do indivíduo com o seu próprio corpo, através da aquisição de um melhor entendimento sobre como o corpo funciona, quais as suas limitações, e também qual o seu potencial de utilização e desempenho. Estas suspeitas foram-me confirmadas em diversas ocasiões por pessoas diferentes. Ao longo do tempo que passei a realizar a minha observação no ginásio, acompanhei informalmente o progresso de algumas pessoas, principalmente adolescentes que, para todos os efeitos, se tornaram quase irreconhecíveis na sua postura (física e não só), em comparação com o primeiro dia em que entraram no ginásio.

Embora nem todas as pessoas estejam no mesmo pé de igualdade no que toca à sua conquista da beleza física, o ginásio torna esta beleza numa promessa acessível para todos. Na perspetiva dos frequentadores do ginásio, não se trata tanto de um “se” como de um “quando” – desde que a disciplina e determinação, ao tornar o treino num hábito suficientemente frequente e ao controlar a alimentação, se mantenham constantes, permanece a ideia de que a beleza corporal está ao fundo do túnel, sempre ao alcance de quem conseguir percorrer o caminho necessário. Do outro lado da moeda, considera-se que quem não tiver a motivação necessária para continuar no percurso correto ficará preso na infelicidade enquanto estiver fora dos padrões de beleza.

Obter um corpo belo – e toda a influência que tem nestas dimensões referidas – tem, então, fortes consequências no estabelecimento de relações sociais, sendo considerado um pré-requisito para a felicidade e realização pessoal e amorosa. Mas o corpo belo e essas alterações na personalidade e postura de um indivíduo têm, também, impacto no mercado de trabalho – na medida em que a imagem transmitida pelo indivíduo não seja uma de inferioridade, infelicidade e insucesso pessoal, é possível que as relações profissionais sejam mais frutíferas. Trata-se, novamente, de uma marca da classe média, este interesse no investimento e atenção dada à apresentação pessoal e a consciência dos resultados positivos que pode ter. A beleza funciona, também, como uma variável económica com reflexo no mercado de trabalho, de bens e serviços<sup>18</sup>, tanto nas possibilidades de contratação como de salário e subida na carreira – naturalmente, é mais valorizada em determinados setores do que noutros, mas nestes funciona como elemento discriminador para ambos os sexos.

A beleza corporal, no entanto, traz também consigo consequências negativas. Vários são os esterótipos criados em torno das pessoas que, para todos os efeitos, conquistaram e construíram um corpo belo através de todo o esforço necessário nas várias dimensões que

---

<sup>18</sup> Para aprofundar o tema do impacto socio-económico da beleza, ver: Dweck, 2005.

influenciam essa aparência física. É comum considerar que uma mulher bela tem uma maior disponibilidade sexual em função da beleza corporal, e é também comum a existência de sentimentos de inveja e rivalidade – julgar a suposta superficialidade de uma pessoa que dispendeu bastante tempo e esforço no trabalho e treino do corpo, ou tentar de outra forma denegrir o valor social desse desenvolvimento corporal são, entre outras coisas, algumas das reacções negativas mais frequentes. Não obstante, os pontos positivos têm maior peso do que os negativos.

Falei anteriormente, de forma breve, da utilização de certos tipos específicos de roupa no ginásio. Para praticar exercício físico, em especial no que toca à realização de exercícios que necessitam de grande mobilidade articular, é necessária, naturalmente, a utilização de acessórios de roupa que não constituam um obstáculo ao movimento. Partindo desta noção, é possível diferenciar entre dois cenários diferentes – por um lado, a utilização de roupas largas (a título de exemplo, uma camisola de manga curta alguns tamanhos acima e uns calções de algodão, ou mesmo do género utilizado na prática desportiva, como os de futebol ou de basquetebol, todos eles largos); no lado oposto, as roupas justas ao corpo.

É possível registar, em vários casos, uma clara evolução de um para outro tipo de roupa. Mulheres e homens que frequentam o ginásio há pouco tempo e iniciam o seu percurso de aperfeiçoamento da forma física recaem, tendencialmente, no uso de roupas largas. Estas servem para ajudar a esconder as imperfeições corporais, por via das quais as pessoas não se encontram numa posição de conforto e confiança no que toca ao seu próprio corpo. Os clientes que têm uma relação de maior seriedade com o ginásio, que treinam há já uma quantidade considerável de tempo, e em cujos corpos não só o progresso é notável, como também a sua proximidade com os padrões de beleza corporal, adotam progressivamente um vestuário mais revelador.

No caso das mulheres, este processo tem início mais cedo – havendo, aliás, muitas que treinam no ginásio com leggings desde o primeiro dia, ainda que cubram a parte superior do corpo com *t-shirts* relativamente largas – e, por norma, de forma menos pronunciada do que no caso masculino. Os homens, por seu turno, começam por utilizar camisolas de manga cava, para poderem mostrar os braços e alguns músculos do tronco. Passam, depois, em alguns (poucos) casos, para o uso de *stringers* – as camisolas de manga cava com grandes decotes, que essencialmente só cobrem a barriga e a zona lombar. Remetendo novamente para as características exclusivas do treino de perna – na medida em que uma parte considerável da população masculina escolhe não treinar as pernas e, de entre os que treinam, a maioria fá-lo com pouca vontade e menor ainda satisfação –, nota-se que o uso de calções

largos ou calças de fato de treino (também elas, por norma, largas) pouco muda, exceto na minoria masculina que realiza o treino de pernas com prazer e com a mesma dedicação com que treina as outras partes do corpo. No caso destes últimos, é comum observar a utilização de calções ou calças justas, primordialmente de licra, que revelam as formas das pernas, não interferem na realização dos movimentos mais complicados (como o agachamento), e que trazem também uma motivação extra, a nível psicológico, por ajudarem o indivíduo a sentir melhor o funcionamento dos músculos das pernas durante o treino.

Estas alterações progressivas no vestuário servem para corroborar as minhas conclusões acerca do impacto da beleza na auto-confiança dos indivíduos que, nomeadamente, na relação mútua que ambas as variáveis partilham. À medida que os resultados do treino se manifestam no corpo e a beleza percebida aumenta, também melhora a auto-confiança e, consequentemente, a forma como os outros reagem ao indivíduo.

O evento que mais fortemente reconfigurou a distribuição demográfica do ginásio foi a abertura de uma *box*. Tal como os *fitness clubs* ou *health clubs*, *box* é o nome dado a um tipo específico de ginásio – neste caso, remete para os ginásios de *crossfit*. Difere de um ginásio normal na medida em que se trata de um estabelecimento sem demarcadas divisões de espaço. Ou seja, no caso de um ginásio comum, existem normalmente várias salas. No exemplo específico do ginásio em causa nesta dissertação, o espaço está dividido entre a sala de entrada – onde se encontra a receção, as máquinas de *cardio*, o local designado para a realização de alongamentos e a loja de suplementos –, a sala de musculação – onde está colocado quase todo o equipamento de musculação, nomeadamente, halteres, barras e máquinas – dois balneários e duas salas onde se realizam as atividades de grupo, incluindo as aulas de *crossfit* que servem para difundir esta modalidade.

A *box*, por seu turno, é localizada numa zona de lojas pré-fabricadas. Trata-se de um pequeno e simples espaço que contém uma diversidade de equipamentos utilizados no treino de *crossfit*, que consiste na realização de circuitos divididos por estações, cada uma delas temporizada. Por força desta temporização, o ambiente presenciado dentro da *box* é, em si, também diferente do ginásio. Na medida em que o espaço é dedicado à realização de treinos em grupo, numa espécie de turma de clientes fiéis e assídua, não tem o mesmo lugar para pausas e conversas entre exercícios. Os treinos duram, em média, entre 45 minutos e 1 hora e, durante este tempo, os praticantes pouco descansam e não interagem entre si para além do estritamente necessário para realizar os exercícios, e excetuando as eventuais mensagens motivacionais.

Não quero com isto indicar que não é possível que as pessoas estabeleçam relações com quem treinam na *box* – simplesmente fazem-no antes ou depois dos treinos. Aliás, é em torno da *box* e da necessidade de J criar uma clientela fiél neste novo espaço que vários eventos sociais se têm realizado, estando abertos aos frequentadores de ambos os espaços. Alguns deles – em particular, os dias abertos da *box* – estão acessíveis ao público de fora, que tenha interesse em iniciar a sua participação.

Essencialmente, o *crossfit* é uma forma de praticar exercício que está tão na moda como os ginásios generalistas comuns, e que desperta tantas reações positivas como negativas. O que é de mais relevante aqui, no entanto, é o facto de que a abertura desta *box* ter resultado numa espécie êxodo de uma parte notável da clientela que mais assiduamente se dirigia ao ginásio para treinar. Acontece que este pequeno mas saliente êxodo é constituído principalmente pelo público feminino que frequentava as aulas de grupo de *crossfit*, que tinham lugar às quartas-feiras. Talvez por isto seja fácil sentir a diferença no público com que me é possível cruzar normalmente no ginásio. Se antes era um público mais homogéneo (ainda que, já nesta altura, principalmente masculino), hoje a lacuna na distribuição da clientela assídua por sexos é um pouco mais pronunciada.

Não me é possível prever como será o panorama futuro no ginásio. Posso apenas analisar a situação atualmente presenciável. Se, numa fase inicial deste trabalho, tinha considerado fazer uma análise de tipos diferentes de ginásio, colocando em oposição um *fitness club* da moda e o ginásio em causa nesta dissertação – considerando-o mais próximo de um ginásio clássico, de nicho, de ambiente tipicamente machista –, acabei por concluir que esta distinção não se aplicava de forma tão salientada como eu imaginei. Como tal, deitei fora esse projeto e decidi concentrar a minha análise apenas neste ginásio, por me ter apercebido de que é caracterizado por dimensões que, regra geral, são transversais a todos os ginásios. De facto, ainda que haja cada vez mais mulheres a penetrar na cultura *fitness* e no treino em ginásios, não deixa, para já, de ser um meio dominado por homens e atitudes estereotipicamente (e de forma bastante anedótica) associadas a concentrações elevadas de testosterona.

Para todos os efeitos, treinar “duro” e pesado, fazendo uso da agressividade como mecanismo para aumentar a concentração e a eficiência (leia-se, a “força”) na realização de exercícios – por vezes grunhindo ou mesmo gritando e fazendo barulho com o equipamento, tudo com o objetivo de desenvolver os músculos do corpo para, após incontáveis sessões de treino árduo (e uma dieta controlada, claro) atingir os objetivos de aparência corporal forte e atlética –, são coisas que, por via da tipificação de papéis de género, ainda estão normalmente

associadas aos homens. A mudança é, no entanto, palpável, mas trata-se de um processo moroso que ainda está longe de atingir a igualdade de género neste aspeto.

Portanto, o número de mulheres no ginásio é bastante reduzido em relação ao de homens e, então, um acontecimento como a abertura da *box*, que resultou na deslocação de uma quantidade considerável de mulheres de um espaço para o outro, tem um impacto imediatamente sentido. Durante a hora de ponta (especificamente, a do período de final da tarde) do ginásio, este efeito é menos acentuado, simplesmente por se tratar da altura do dia em que mais pessoas afluem ao ginásio e, conseqüentemente, também o momento em que mais mulheres se podem encontrar no espaço. Contudo, nas restantes horas do dia, o ginásio torna-se um espaço quase exclusivamente masculino.

Entendo que o treino de *crossfit* na *box* é apelativo, especialmente para os frequentadores mais casuais do ginásio, que também têm os seus objetivos de mudança corporal mas não tiram o mesmo prazer do estilo de treino praticado num ginásio tradicional. Para estas pessoas, o facto de terem uma oportunidade de treinar de forma estruturada, com um treinador específico a supervisionar todo o processo e a motivar constantemente cada um dos clientes (para além da motivação mútua existente entre os próprios), não deixa grandes dúvidas sobre qual dos espaços escolher. Objetivamente, o treino de *crossfit* é ineficiente, e dificilmente se atingirão os resultados desejados na aparência corporal. No entanto, e tendo em conta que o cliente casual de um ginásio não tem um conhecimento profundo sobre técnicas de treino e nutrição, a própria adequação do *crossfit* não é posta em causa. Interessa que, acima de tudo, permite ao indivíduo passar uma hora recompensadora e divertida, a praticar um estilo de treino bastante ativo, que promove a coesão grupal e mais facilmente despoleta um gosto por parte de quem assim treina.

A popularidade da *box*, assim como da variedade de aulas de grupo que têm lugar no ginásio desde a sua abertura, está intimamente relacionada com a ideia difundida no âmbito da cultura *fitness* de associar o divertimento à disciplina. Ou seja, ainda que as pessoas frequentem um ginásio com os objetivos específicos de saúde e beleza mencionados anteriormente, os ginásios são, acima de tudo, espaços de comercialização do exercício físico – e, por seu turno, da panóplia de ramificações cujo acesso depende do poder de compra do cliente (falo de suplementos, de esteróides, de artigos de vestuário que, porventura, se encontrem à venda no ginásio, ou mesmo de aulas personalizadas e individuais dadas pelos *personal trainers*, que são adquiridas em pacotes de várias sessões). Como tal, a procura histórica de eficiência nos treinos, impulsionada pela sempre crescente investigação científica

destes assuntos, dá um passo atrás face à difusão de um treino específico – geralmente, de grupo e de alta intensidade, como o é o *crossfit* – junto do maior número possível de pessoas.

Historicamente, a beleza e, em especial, a beleza feminina, esteve sempre associada a percursos de sofrimento (desde o uso de corpetes à cirurgia plástica). A saúde, sabemos hoje, também requer uma quantidade considerável de disciplina, nomeadamente em relação às horas de sono e ao controlo do número de calorias consumidas. É, por isto, surpreendente que se olhe tanto nos dias que correm (mais, aliás, do que no passado) para o exercício, em específico o reservado à manutenção e desenvolvimento da capacidade física, como algo divertido.

Isto está claramente ligado à transformação do trabalho do corpo para uma dimensão da esfera privada (e não da esfera pública), que funciona primordialmente em torno de lógicas de maximização do lucro. É exatamente por via desta lógica que a diversão é apresentada como um aspeto fundamental da cultura *fitness* – não obstante o cansaço e exigência de concentração inerentes ao exercício físico, o enfoque é colocado na diversão e no lazer. Os ginásios contemporâneos colocam o ênfase no prazer de treinar e na ausência de competição, em comparação com os ginásios clássicos (imagine-se o exemplo dos ginásios onde se pratica boxe ou uma arte marcial), lugares exaustivos ao invés da gentileza dos centros de *fitness*, onde é possível praticar exercício físico de uma forma bastante mais relaxada.

O ginásio de *fitness* oferece a possibilidade de o cliente se dedicar a uma grande variedade de atividades, frisando a oportunidade de participar em atividades que não são inerentemente desportivas ou atléticas, mas sim dedicadas à procura do bem-estar físico e psicológico, e não a uma jornada de competitividade que tomaria conta de largos anos da vida do indivíduo. Se hoje em dia o comum frequentador do ginásio a ele se dirige com o intuito de atingir melhores condições de saúde, beleza física e bem-estar, o ambiente agradável, os empregados amigáveis e acolhedores, os treinadores entusiásticos e motivadores e – especialmente no caso do ginásio, mas também aplicável à *box* no final dos treinos intensos e não muito longos – a atmosfera relaxante são dimensões altamente comercializadas pelos ginásios como mecanismos de atração de clientela.

As revistas e *sites* de *fitness* estão cheios de artigos com dicas sobre como tornar os treinos mais fáceis e divertidos, oferecendo frequentemente sugestões como ir ao ginásio com um parceiro de treino ou ouvir música num aparelho portátil, para assim ter mais energia e vontade para treinar. O tempo no ginásio é, assim, definido pelos entusiastas como “tempo para si mesmo”, não obstante o facto de que os movimentos são tudo menos casuais e o

tempo é gerido estritamente por vários factores – em aulas de grupo, geralmente conduzidas ao som de músicas que orientam o ritmo dos exercícios e, portanto, os frequentadores destas aulas estão sob o controlo do treinador; nas áreas de musculação e *cardio*, por sua vez, há um controlo recíproco dos turnos de utilização do equipamento do ginásio.

Parece existir aqui alguma leve ambiguidade entre a dinâmica de potencialização de relações sociais presente no ginásio e esta consideração de que o ginásio constitui tempo para o próprio indivíduo. Mas há, contudo, um espaço para ambos. A prática de exercício físico num ginásio, pelos principais objetivos de saúde e beleza física, é uma prática inerentemente egoísta. É uma ação praticada pelo “eu” e para o “eu”, quer se trate da melhoria da aparência e capacidade de desempenho do corpo, quer da procura de melhores condições de afirmação pessoal perante os outros. No entanto, como vimos, o ginásio possibilita bastantes situações de estabelecimento de relações sociais – quer pelos eventos de prática de exercício em grupo, quer pela organização de eventos exteriores ao ginásio, quer pelo simples ato de conversar em períodos de descanso. Nesta via de pensamento, tanto a dimensão egoísta como a dimensão social podem coexistir no ginásio.

Um pequeno exemplo disto foi um evento que teve lugar recentemente. Consistiu num dos “dias abertos” realizados na *box* que, como referi anteriormente, têm o objetivo de atrair mais clientes para este espaço, incluindo as pessoas que já pagam a mensalidade do ginásio, ou vice-versa – pois J oferece uma promoção de modo a que qualquer pessoa possa pagar um valor mensal pouco acrescido, para assim ter acesso a ambos os espaços. Mencionei anteriormente, também, que a *box* consiste num espaço pequeno, apenas com uma divisão e, desta vez, o evento realizado teve bastante mais adesão do que os anteriores. Por isso, J foi obrigado a colocar algumas das máquinas na rua, para libertar um pouco de espaço dentro da *box*, e simultaneamente aproveitar um dos últimos dias de Verão, dando a oportunidade para as pessoas treinarem ao ar livre. Para todos os efeitos, a *box* funciona como uma extensão do ginásio, o que se pode depreender pelo facto de que, desta vez, alguns dos *personal trainers* do ginásio vieram prestar assistência durante este evento, aproveitando para participar na prática dos próprios exercícios. Após o evento, grande parte dos participantes dirigiu-se em conjunto para um restaurante, para comemorar o dia bem passado e, simplesmente, criar um momento de socialização. Podemos, aqui, depreender não só as dinâmicas individualistas que levam as pessoas a participar neste evento, como também a atração geral da socialização, em particular até na prática de exercício físico, levando a que um evento deste género consiga atingir grandes dimensões.





## Conclusão

Todos nós somos, em primeiro lugar, seres sociais. Como tal, a nossa existência ganha sentido em função das interações sociais nas quais participamos. O corpo é o instrumento de que fazemos uso, num primeiro momento, para pôr em prática estas interações. É através de julgamentos estabelecidos em torno da nossa apresentação física que se criam as primeiras impressões. Nesta linha de pensamento, torna-se relevante construir um corpo em torno do ideal de beleza vigente na sociedade de que fazemos parte e, assim, melhorar a nossa situação individual em termos do capital social atribuído ao corpo, bem como de aceitação social, e até melhores resultados em contextos de atração física e mercado de trabalho.

É no ginásio que esta construção corporal tem lugar. Este é um espaço que se encontra intimamente relacionado com a cultura *fitness*, que vê a sua origem na mudança histórica da responsabilidade de manutenção da condição física – que, por sua vez, deixou de caber às instituições governamentais enquanto esforço coletivo, e passou a caber a cada pessoa, indo ao encontro do crescente individualismo registado nas sociedades ocidentais. E se, numa fase inicial, os ginásios ganham popularidade por razões de saúde e bem-estar físico, as motivações psicológicas e identitárias, ligadas aos desejos de obtenção de um corpo belo, rapidamente tomam um papel de protagonismo.

Ao caminhar no percurso que leva a este objetivo final, cada pessoa se vê confrontada com vários obstáculos, que tão fortemente caracterizam a cultura *fitness*, sendo transversais à realidade geral dos ginásios e de quem neles treina. Faz parte de todo este processo aprender a distinguir entre dores “boas” e dores “más”, enfrentando as adversidades e dificuldades inerentes ao próprio ato de treinar, assim como estabelecer uma relação instrumental com a comida, que deixa de ser consumida por prazer, e passa a ser alvo de disciplina e controlo, constituindo um instrumento fulcral para atingir os objetivos de beleza corporal. Esta reconfiguração da forma de encarar a comida leva à necessidade de aprender a lidar com sentimentos de culpa quando o indivíduo cede à tentação, num contexto em que a gordura é encarada com uma forte aversão.

O ginásio funciona, também, de acordo com uma lógica hierárquica específica, construída em torno do capital social corporal. Ultrapassar os obstáculos relacionados com a dor e a alimentação são algumas das formas de obter uma posição melhor nesta estrutura hierárquica, onde quem tem o corpo mais invejável tem, por consequência, maior poder e autoridade. Os *personal trainers*, por seu turno, têm uma condição especial, na medida em

que a sua posição de autoridade não é necessariamente afetada pela sua aparência física. Um *personal trainer* pode ter um corpo bastante “normal” (em termos daquilo que é comum fora do ginásio) e ainda assim ter poder de autoridade por via da sua formação académica e conhecimento sobre treino, nutrição e anatomia.

As mulheres são confrontadas com situações adversas específicas ao género feminino, num contexto que, historicamente, era reservado a homens, e ainda hoje é considerado masculinizado. Não obstante, há cada vez mais mulheres a penetrar na cultura *fitness* e a treinar em ginásios, ultrapassando estas condições que, à partida, as colocam numa situação desvantajosa e desconfortável.

Em suma, o ginásio é um espaço polivalente e heterogéneo, onde se constroem vários tipos de relações sociais, e que é estruturado consoante uma lógica própria, mas que acaba por não estar assim tão longe da realidade fora deste espaço. Treinar num ginásio e fazer parte da cultura *fitness* é, afinal de contas, uma moda que parece ter vindo para ficar.

## Referências Bibliográficas

- Adler, K. e Marcia R. Pointon (1993) *The body imaged: the human form and visual culture since the Renaissance*. Cambridge University Press.
- Bourdieu, P., & Sergio Miceli (1974), *A economia das trocas simbólicas*, São Paulo: Perspectiva.
- Bourdieu, P., (1984), *Distinction: A social critique of the judgement of taste*, Harvard University Press.
- Berger, M., (2006), *Corpo e identidade feminina*, Dissertação de Doutorado, Universidade de São Paulo.
- Castro, A. L., (2003), *Culto ao corpo e sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo*, (Vol. 234), Annablume.
- Crespo, J., (1990), *A história do corpo. s.n.*
- Davis, F., (1973), *Inside Intuition: What We Know About Nonverbal Communication*. McGraw-Hill.
- Dweck, R. H.; Alberto Di Sabbato e Frederico Teófilo de Souza, (2005), *O impacto socioeconômico da beleza-1995-2004*, Relatório Final: Niterói.
- Elias, N., (1994), *O processo civilizador: uma história dos costumes*, Rio de Janeiro: J. Foucault, M., (1977), *Discipline and Punish: The birth of the prison*, Vintage.
- Fox, K. R., (2000) "The effects of exercise on self- perceptions and self-esteem." *Physical activity and psychological well-being*, 13, pp.81-118.
- Freitas, M. C. S., (2002), "Mulher light: corpo, dieta e repressão.", em S. L. Ferreira e Enilda Rosendo do Nascimento (orgs.), *Imagens da mulher na cultura contemporânea*, (vol. 7), Salvador: NEIM/UFBA.
- Giddens, A., (1991), *Modernity and Self-Identity*, Cambridge: Polity Press.
- Goffman, E., (1963), *Behavior in Public Places. Notes on the Social Organization of Gatherings*, New York: The Free Press.
- Goffman, E., (1967), *Interaction Rituals. Essays on Face-to-Face Behavior*, New York: Pantheon Books.
- Goldenberg, M. e Marcelo Silva Ramos, (2002), "A civilização das formas: o corpo como valor.", em *Nu & vestido: dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca*. Editora Record.
- Hertz, R., (2013), "The pre-eminence of the right hand: a study in religious polarity", *HAU: Journal of Ethnographic Theory*, 3(2), pp.335-57.
- Le Breton, D., (2007), *Adeus ao corpo*, Papirus Editora.
- Le Breton, D., (2006), *A sociologia do corpo*, Petrópolis: Vozes.
- Lévi-Strauss, C., (1969), *The elementary structures of kinship*, (340), Beacon Press.
- Lipovetsky, G., (2002), *The third woman: the stability and shock of basis of feminity*, Anagrama, Barcelona.
- Maffesoli, M., (1996). *No fundo das aparências*. Vozes.
- Maguire, J. S., (2007) *Fit for consumption: Sociology and the business of fitness*, Routledge.
- Mansfield, L., (2005), *Gender, power and identities in the fitness gym: towards a sociology of the 'exercise body-beautiful complex'*, (Doctoral Dissertation, © Louise Mansfield).

- Mauss, M. (1973), "Techniques of the body", *Economy and Society* 2 (1), pp.70-88.
- Novaes, J. D. V., (2004), *Sobre o intolerável peso da feiúra: Corpo, sociabilidade e regulação social*, Tese de Doutorado, Departamento de Psicologia, Pontífica Universidade Católica, Rio de Janeiro.
- Reed, J. D., (1981), "America shapes up", *Cover Story, Time*, 2, pp.94-106.
- Rocha, J. C., (2011) *Corpo belo: um estudo antropológico em academia de ginástica feminina*, Universidade Federal do Piauí
- Rosa, S. P., (2010), *Este corpo que (me) consome: representações sociais do corpo e da comida e o papel social dos outros em jovens universitários*, Lisboa. ISCTE.
- Sabino, C., (2000), "Um olhar sobre o masculino: reflexões sobre os papéis e representações sociais do homem na atualidade." em Goldenberg, M. (org.), *Os novos desejos: das academias de musculação às agências de encontros*, Editora Record.
- Sabino, C., (2004), *O peso da forma: cotidiano e uso de drogas entre fisiculturistas*, Rio de Janeiro: Universidade Federal do Rio de Janeiro.
- Sassatelli, R., (2010), *Fitness culture: gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Palgrave Macmillan.
- Stern, M., (2008), "The Fitness Movement and the Fitness Center Industry, 1960-2000", *Business and Economic History On-Line* 6, pp.1-26
- Sweetman, P., (1999), "Anchoring the (postmodern) self? Body modification, fashion and identity.", *Body & society*, 5(2-3), pp.51-76.
- Veríssimo, J., (2008), *O corpo na publicidade*, Edições Colibri.