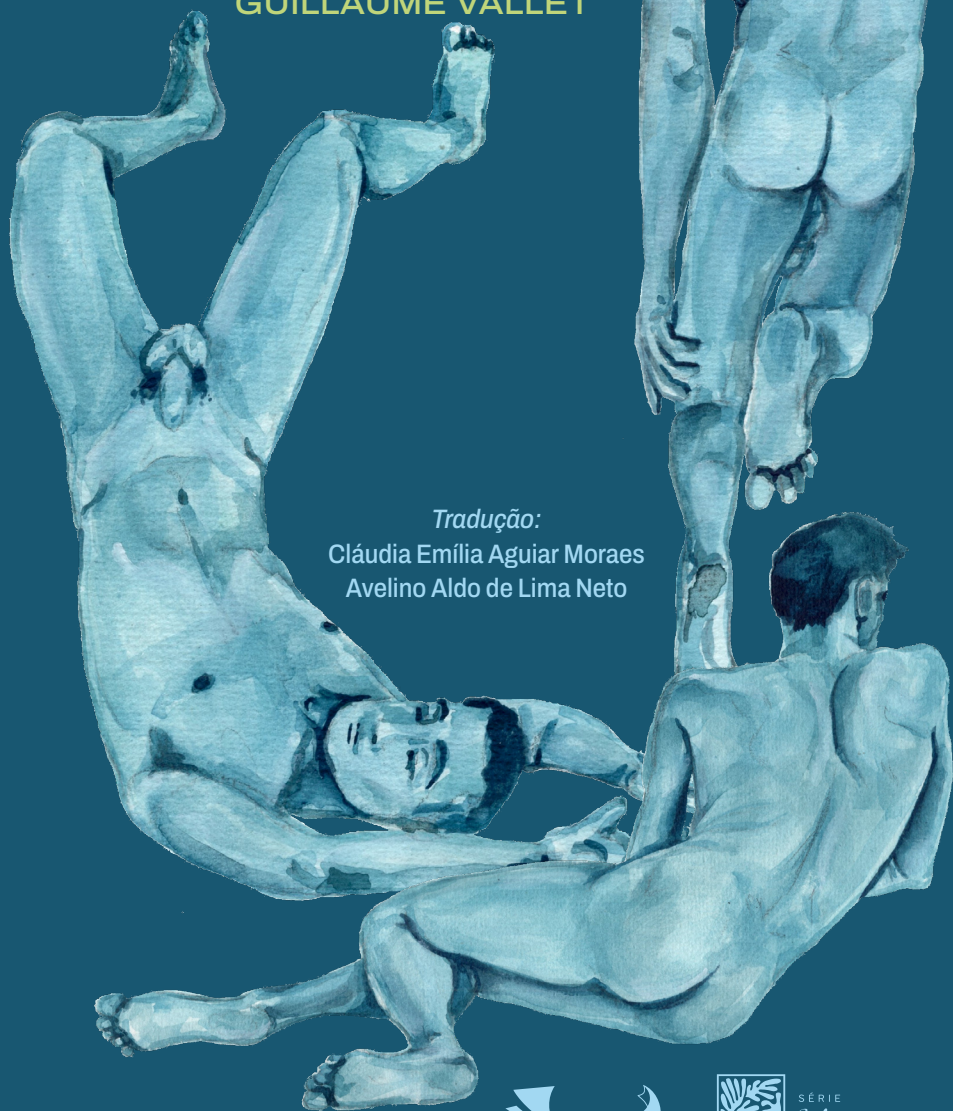


# A FÁBRICA do MÚSCULO

GUILLAUME VALLET



*Tradução:*

Cláudia Emília Aguiar Moraes  
Avelino Aldo de Lima Neto

  
editoraifrn

  
edufrn



SÉRIE

*Intercorporeidade*

A  
FÁBRICA *do*  
MÚSCULO

GUILLAUME VALLET

*Tradução:*

Cláudia Emília Aguiar Moraes

Avelino Aldo de Lima Neto



SÉRIE  
*Intercorporidade*

Natal, 2026

Reitor

**José Arnóbio de Araújo Filho**

Pró-Reitora de Pesquisa,  
Pós-graduação e Inovação

**Francaide de Lima Silva Nascimento**

Coordenadora da Editora IFRN

**Magda Renata Marques Diniz**

Reitor

**José Daniel Diniz Melo**

Vice-Reitor

**Henio Ferreira de Miranda**

Diretoria Administrativa da EDUFRN

**Maria das Graças Soares Rodrigues (Diretora)**

**Helton Rubiano de Macedo (Diretor Adjunto)**



### **Conselho Editorial**

Francaide de Lima Silva Nascimento (Presidente)

Alba Valéria Saboia Teixeira Lopes (Secretária)

Alison Pereira Batista

Alana Driziê Gonzatti dos Santos

Albérís Eron Flávio de Oliveira

Airton Araújo de Souza Júnior

Amilde Martins da Fonseca

Bruno Balbino Aires da Costa

Cedrick Cunha Gomes da Silva

Cláudia Battestin

Elisabete Pianco de Sousa

Ênio Fernandes Amorim

Jobson Martins da Silva Maranhão

Joicy Suely Galvão da Costa

José Everaldo Pereira

José Geraldo Bezerra Galvão Júnior

José Soares Batista Lopes

Julie Thomas

Kaline Andreza de França Correia Andrade

Leonardo Alcântara Alves

Luciana Maria Araújo Rabelo

Magda Renata Marques Diniz

Marilson Donizetti Silvino

Moisés Llopis i Arlacón

Paulo Augusto de Lima Filho

Pedro Felipe de Lima Henrique

Paula Ivani Medeiros dos Santos

Ramón Evangelista dos Anjos Paiva

Rômulo Magno Oliveira de Freitas

Tacicleide Dantas Vieira

Vanilton Pereira da Silva



### **Conselho Editorial**

Maria das Graças Soares Rodrigues (Presidente)

Judithe da Costa Leite Albuquerque (Secretária)

Adriana Rosa Carvalho

Alexandro Teixeira Gomes

Anne Christine Damásio

Cândida Maria Bezerra Dantas

Cassiano de Almeida Barros

Cícero Flávio Soares Aragão

Cláudio Marcos Teixeira de Queiroz

Eliane Santos Cavalcante

Euzébia Maria de Pontes Targino Muniz

Francisco Wildson Confessor

Ismenia Blavatsky de Magalhães

Jacqueline de Araújo Cunha

John Fontenele Araújo

Leonardo Mendes Alvares

Lígia Rejane Siqueira Garcia

Marcelo Gomes Pereira

Márcio Dias Pereira

Olívia Morais de Medeiros Neta

Rogério de Araújo Lima

Samuel Anderson de Oliveira Lima

Tarciro Nortarson Chaves Mendes

Tatyana Mabel Nobre Barbosa

Winifred Knox

### **Projeto gráfico, diagramação e capa**

Hanna Andreza Fernandes Sobral

### **Ilustração da capa**

Daniel Torres (artista local)

### **Revisão linguística**

Wildson Confessor (coordenador)

Yara Souza (colaboradora)

Prefixo editorial: Parcerias

Linha editorial: Técnico-científica

Disponível para *download* em:

<http://memoria.ifrn.edu.br>

<https://repositorio.ufrn.br>



Os textos assinados, no que diz respeito tanto à linguagem quanto ao conteúdo, não refletem necessariamente a opinião do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte e da Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

As opiniões são de responsabilidade exclusiva dos respectivos autores. É permitida a reprodução total ou parcial desde que citada a fonte.

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Estado do Rio Grande do Norte – IFRN  
Sistema Integrado de Bibliotecas - SIBi

V186f	Vallet, Guillaume. A fábrica do músculo [livro eletrônico] / Guillaume Vallet, tradução de Cláudia Emília Aguiar Moraes, Avelino Aldo de Lima Neto. – Natal : Editora IFRN ; EDUFRN, 2026. 316 p. ; il. ; PDF  Inclui: Referências ISBN: 978-85-54885-67-0 (Editora IFRN) 978-65-5569-655-4 (Editora da UFRN)  1. Educação do corpo. 2. Educação física. 3. Economia do corpo. 4. Universo fitness. I. Título.
IFRN/SIBi	CDU 796+37

Elaborada pela Bibliotecária  
Marise Lemos Ribeiro – CRB-15/418

A seleção desta obra foi realizada pela Comissão de Pós-graduação da UFRN, com decisão homologada pelo Conselho Editorial da EDUFRN, conforme Edital nº 01/2023-PPG/EDUFRN/SEDIS, para a linha editorial técnico-científica, de acordo com o disposto no processo 23077.089941/2025-52.

## SÉRIE INTERCORPOREIDADE

Para valorizar a cooperação internacional entre o IFRN e a Universidade de Montpellier, a *Série Intercorporeidade* almeja propor obras oriundas dessa aproximação e das redes de pesquisa dela nascidas. Com isso, objetiva-se compreender os processos de socialização em jogo quando um indivíduo procura transformar e/ou cuidar do seu corpo; aspira-se, igualmente, revelar as tensões de uma visibilidade social mais ou menos aceita quando o corpo é considerado fora da norma. Em outras palavras, trata-se de identificar a dimensão contemporânea dos desejos de apropriação e de reapropriação do corpo que são, principalmente, projetos de construção identitária. Ao reposicionar o corpo no centro da ação humana, os comportamentos de produção corporal nos quais outras formas de agir são expressas revelam a fabricação de uma identidade particular. Ela se inscreve em um espaço de interações ou emana de uma intercorporeidade (segundo o pensamento de Merleau-Ponty), a ser levada em conta como uma inscrição do Ser na textura do mundo através do corpo, que dá sentido ao mundo com os outros corpos. Os desejos pessoais entram então em conflito com as lógicas sociais – conscientes e inconscientes –, as quais são tanto uma fonte de restrições quanto de liberdade. Tais dinâmicas questionam a busca de autonomia e de autoafirmação nas formas de engajamento com o mundo.

Avelino Aldo de Lima Neto (IFRN)  
Eric Perera (Université de Montpellier)

**Diretores**

## COLLECTION *INTERCORPORÉITÉ*

Pour valoriser la coopération internationale entre l'IFRN et l'Université de Montpellier, la Collection *Intercorporéité* souhaite proposer des ouvrages issus de ce rapprochement et des réseaux de recherche qui en découlent. L'objectif est de comprendre les processus de socialisation en jeux lorsqu'un individu cherche à transformer son corps et/ou à le gérer, de révéler les tensions d'une visibilité sociale plus ou moins acceptée lorsque celui-ci est perçu comme hors-norme. Autrement dit, il est question de cerner la dimension contemporaine de désirs d'appropriation, de réappropriation du corps qui sont avant tout des projets de construction identitaire. En replaçant le corps au centre de l'action humaine, les comportements de production du corps où s'exprime d'autres façons d'agir avec son corps, dévoilent la construction d'une identité particulière qui s'inscrit dans un espace d'interactions ou émane une intercorporéité (selon la pensée de Merleau-Ponty) à prendre en compte comme une inscription de l'Être dans la texture du monde par son corps signifié à autrui. Les désirs personnels se heurtent alors aux logiques sociales – conscientes et inconscientes – à la fois source de contraintes et de liberté, qui interrogent une recherche d'autonomie et d'affirmation de soi dans les manières de s'engager au monde.

Avelino Aldo de Lima Neto (IFRN)  
Eric Perera (Université de Montpellier)

**Directeurs**

# SUMÁRIO

## APRESENTAÇÃO 10

*Maria Isabel Brandão de Souza Mendes*

## PREFÁCIO 13

*Guillaume Vallet*

## INTRODUÇÃO 18

A “demanda” do corpo

## CAP. 1 | PRODUZIR \_\_\_\_\_ 44

A economia do “corpo-universo” 46

O que significa produzir o corpo? 57

    Pensar a produção do corpo imaginado 57

    Realizar a produção do corpo imaginado 87

A fabricação do corpo no capitalismo 124

    Corpo e princípios capitalistas 124

    Corpo e “função de produção” 132

    O sistema econômico do *bodybuilding* 141

## CAP. 2 | VENDER \_\_\_\_\_ 146

O mercado para vender 149

O mercado “individual” 149

O mercado “social” 156

O mercado para consumir 167

O consumo da produção 167

O consumo do corpo hoje 171

Consumo excessivo e *dopíng* 179

## CAP. 3 | A FÁBRICA \_\_\_\_\_ 184

Um universo modelado pela história e pela cultura 186

Alguns elementos históricos 186

O lugar religioso 190

Um universo plural 194

A organização do espaço 198

*House of pain* 205

A fábrica como carreira 210

Uma carreira “à la carte” 223

## **CAP. 4 | O GÊNERO DA FÁBRICA \_\_\_\_ 230**

**A masculinidade hegemônica 235**

A virilidade nos esportes 237

A questão (sensível) da homossexualidade 242

O “masculino defensivo” 252

O gênero bem presente na academia de musculação 258

Uma fábrica “agênero”? 264

**CONCLUSÃO 270**

Um mito, uma fé, um combate

**REFERÊNCIAS 292**

**POSFÁCIO 302**

*Marta Genú Soares*

**ÍNDICE REMISSIVO 311**

## APRESENTAÇÃO

É com muita satisfação que faço o prefácio do livro *A Fábrica do Músculo*, de Guillaume Vallet. Este livro é excelente para debatermos sobre a construção do corpo em suas interfaces com a musculação. Distinguir o corpo musculoso poderia estar inscrito no desejo de construção da personalidade e da identidade. Como destaca o autor, a crescente veiculação de marcas esportivas e o atual cenário de exibição do eu nas redes sociais incita a realização de esportes e de atividades físicas.

Diante de uma análise minuciosa, o autor demonstra que o corpo, ao mesmo tempo é individual e social, e por mais que pareça estar livre, insere-se num sistema de constrangimentos e obrigações. Seu objetivo é falar da produção do corpo e do músculo, em particular no Ocidente, pois é o que conhece melhor a partir de suas experiências vividas e de sua investigação. Pesquisador em economia e sociologia, Guillaume Vallet pratica musculação há mais de duas décadas e, mais recentemente, boxe inglês e *grappling*.

No fisiculturismo, a meta é esculpir, detalhar o músculo e o tonificar. A exibição da musculatura acaba refletindo um imaginário particular associado ao poder e à força. A fabricação do músculo ganha adeptos no mundo da academia, considerado o local mais popular para se lançar nas práticas físicas.

Ao detalhar os motivos de se querer construir um corpo musculoso, o autor apresenta nuances desse processo de for-

ma nada evidente. Da criação de algo, à busca de si próprio, de manter-se ocupado, de querer arrumar um emprego na indústria do *fitness*, ou até mesmo o desejo de mudança de rotina, são motivos para a fabricação do músculo.

Nos meandros do livro, o autor aponta a produção do corpo em relação à sua dimensão social. Ao relacionar produção e consumo sinaliza que por detrás de um projeto individual existem outros que são construídos socialmente. Nesse contexto, a “mercadorização” do corpo se faz presente e permeia essas relações.

O uso de substâncias consideradas dopantes também é mencionado no livro, trazendo-nos reflexões sobre a sociedade do desempenho e a produção do corpo. Essa busca excessiva pelo desempenho não seria algo inalcançável e até mesmo perigosa?

Com maestria, o autor se dirige ao cenário das academias de ginástica, onde o corpo é fabricado. Com características específicas, a academia é também um espaço de sociabilidade, de encontro com os outros e de trocas mútuas.

Na fabricação do músculo, o autor demonstra sutilezas de questões de gênero nesse processo. Desse modo, a relação com o corpo possui suas idiosincrasias, ao fato do ser homem ou do ser mulher. Ao trazer aspectos históricos sobre marcadores físicos, o autor questiona a naturalização desses aspectos que são construídos social e culturalmente.

Além disso, Guillaume Vallet demonstra a construção do corpo por meio da musculação como uma batalha constante e demorada. Desenvolver a resistência muscular não é tarefa fácil contra a gravidade. Vários desafios são postos ao longo do livro que exhibe questões genéticas e culturais na ânsia pela fabricação do músculo.

*A Fábrica do Músculo* deve ser motivo de estudo para jovens, adultos e idosos que se preocupam com temas atuais relacionados aos modismos sobre o corpo e a saúde. A construção do corpo influenciada pelas mídias sociais, ao mesmo tempo em que suscita a necessidade de uma leitura atenta e crítica, pode despertar uma atenção a si mesmo e a quem está ao nosso redor.

Convido o leitor a realizar uma leitura atenta para desfrutar desse livro cheio de riquezas do universo *fitness*. Parabéns ao autor pela sensibilidade de diálogo com referenciais teóricos diversos embalado pelas suas experiências vividas.

Strasbourg, fevereiro de 2025.

**Maria Isabel Brandão de Souza Mendes**

*Professora Titular do Departamento de Educação Física/UFRN*

*Programa de Pós-graduação em Educação Física/UFRN*

## PREFÁCIO À EDIÇÃO BRASILEIRA

*Guillaume Vallet*

Três anos se passaram desde a publicação da primeira edição deste livro. Ao escrever estas linhas em 2025, a primeira impressão que me vem à mente é que a “fábrica de músculos” nunca foi tão atual. Na França, o mercado de *fitness*, que descrevi quando escrevi o livro publicado em 2022, continuou a crescer. Atualmente, existem cerca de 5.300 academias de ginástica na França, com grandes empresas como a *L’Orange Bleue* (430 academias), *Keep Cool* (270 academias) e *Fitness Park* (260 academias). Esse crescimento do número de *gyms* (+16% em relação a 2021) significa que essas academias podem gerar vendas de cerca de 3 bilhões de euros. Esses números, que validam o entusiasmo das massas pelas práticas de *fitness*, confirmam a demanda por esporte, saúde e bem-estar, independentemente da categoria social (classe social, gênero, etnia e idade).

Mas esses números também confirmam minha ideia de que estamos existencialmente ancorados no “capitalismo de vulnerabilidades”. Se eu tivesse que acrescentar algo à primeira versão, é essencialmente nesse aspecto que eu gostaria de insistir. Para lembrar, o “capitalismo da vulnerabilidade” se refere a essa nova fase histórica do capitalismo, que começou na década de 1980, e tem quatro características principais:

(1) Um sistema econômico que produz endogenamente crises sistêmicas (financeiras, de saúde, de segurança) cada vez mais violentas e frequentes. Essas crises dão origem a vulnerabilidades, que correspondem a um sentimento e/ou a uma realidade de falta de recursos para viver com segurança.

(2) Uma progressão do neoliberalismo, tanto ideologicamente quanto em termos da natureza das atividades econômicas. Em outras palavras, o neoliberalismo consagra a sacralidade do livre mercado, que continua a se expandir, substituindo outras formas de organizar a troca, como as estruturas sociais. Nesse contexto, a lógica empresarial é particularmente enfatizada. Da mesma forma, o Estado está se desvinculando da gestão de certas políticas públicas: o Estado neoliberal não está desaparecendo completamente, mas está alinhando suas operações à lógica do mercado para melhor atendê-lo.

(3) No “capitalismo da vulnerabilidade”, a responsabilidade individual é colocada no centro da organização econômica e social. Cabe a cada indivíduo encontrar soluções para lidar com essas vulnerabilidades, e é por isso que a relação individualizada com o corpo, com o objetivo de transformá-lo de recurso em capital, torna-se decisiva. O corpo musculoso adquire um *status* “superior” nesse tipo de sociedade, pois evoca a imagem de um indivíduo forte, mas, acima de tudo, organizado, saudável e “pronto para a batalha”. Todas essas são qualidades que se tornaram primordiais nas numerosas, mas efêmeras, interações sociais de hoje – associadas à cultura “necessária” da autoimagem projetada nos outros – bem como em um mercado de trabalho mais competitivo, que exige trabalhadores mais reativos, mais flexíveis e mais “durões”.

Assim, a fábrica de músculos possibilita a incorporação do espírito do “capitalismo da vulnerabilidade”. No entanto, é essencial observar que, como uma extensão do ponto (2), a fábrica de músculos também levou a um crescimento no número de empreendedores do corpo: influenciadores, treinadores e outros consultores nutricionais se tornaram as novas figuras do “capitalismo da vulnerabilidade”, em um grau ainda maior do que o descrito na primeira versão do livro. No entanto, por trás desse empreendedorismo “esportivizado” também se escondem realidades mais precárias no mercado de trabalho corporal, que não abordei suficientemente na primeira versão: estamos testemunhando uma transformação da relação salarial por meio da “uberização” do mercado de trabalho dos empreendedores corporais, que muitas vezes se tornam prestadores de serviços atolados em um mundo ultracompetitivo em que apenas uma pequena parcela deles consegue ter uma boa vida.

**(4)** Esses empreendedores do corpo também nos lembram que o acesso e o processamento de informações se tornaram elementos fundamentais do “capitalismo da vulnerabilidade”, por meio da informatização, da digitalização e, agora, da disseminação da Inteligência Artificial (IA). A responsabilidade individual associada à fábrica de músculos significa que precisamos ser capazes de consumir e/ou disseminar informações para termos sucesso em nosso projeto pessoal de construir nossos corpos.

Essas quatro características do “capitalismo de vulnerabilidade” revelam mais uma vez as oportunidades, bem como os medos, os riscos e os receios gerados por esse sistema. No que diz respeito às oportunidades, acredito que a IA, por exem-

plo, fortalecerá o compromisso pessoal com a musculação, por meio de um maior conhecimento do potencial do corpo humano e de seu desempenho. Ela oferecerá novas possibilidades de treinamento, às vezes “mistas” (entre a musculação na academia e a prática em casa), principalmente por meio da gamificação na qual ela se baseia. A partir dessa perspectiva, o compromisso com as atividades esportivas será fortalecido. Um campo totalmente novo de pesquisa está se abrindo aqui, porque o crescimento do mercado de *fitness*, que será acompanhado por uma maior concentração econômica, exigirá que as empresas do setor inovem, e a IA estará no centro desse processo.

No que diz respeito aos aspectos mais sombrios da fábrica de músculos dentro do “capitalismo da vulnerabilidade”, na minha opinião, é o atual contexto geopolítico e econômico. Houve um retorno visível ao poder e à força, muitas vezes associados a novas formas de virilismo. Os líderes políticos à frente dos principais países no cenário político mundial na última década incorporaram esse virilismo, além disso, enfatizando o corpo “forte” em suas aparições na mídia: Jair Bolsonaro, Donald Trump, Vladimir Putin e até Emmanuel Macron – socando um saco de pancadas em uma exibição de seus bíceps protuberantes – são apenas alguns exemplos. Além disso, os vários conflitos e guerras que estão se multiplicando em todo o mundo, a ascensão de forças políticas extremas, e a insegurança sentida ou vivenciada por muitos indivíduos, são fatores estruturais que levarão cada vez mais pessoas, em cada vez mais países, a ver os músculos como uma armadura.

Portanto, *A Fábrica do Músculo* tem um futuro “brilhante”. É por isso que, como autor, espero que os leitores brasileiros

apreciem o conteúdo do livro: é uma grande honra para mim escrever este prefácio para a versão brasileira de *La Fabrique du Muscle*. O Brasil é de fato um país com uma cultura esportiva altamente desenvolvida, com a cultura muscular em particular no centro de sua rica história. Para um cientista social e entusiasta do condicionamento físico como eu, investigar a fábrica de músculos no Brasil é um grande desafio para compreender a importância das práticas de desenvolvimento corporal. Realizar um estudo de campo nesse país seria um grande avanço para a minha pesquisa, e espero ter a oportunidade de torná-lo realidade, pois continuo convencido de que as formas da fábrica de músculos no Brasil, no futuro, nos ajudarão a prever como será a fábrica de músculos em outras partes do mundo. A fabricação de músculos, que nos leva a considerar o corpo como um território que ainda não foi totalmente explorado, incorpora aqui o que Michel de Montaigne já pensava em 1595 sobre o Brasil: “Nosso mundo acaba de encontrar outro, e esse outro mundo só virá à luz quando o nosso o deixar”.

## INTRODUÇÃO

### A “DEMANDA” DO CORPO

A crise da covid-19, que atingiu o mundo em 2020, foi um lembrete cruel dos excessos da nossa sociedade hiperdesenvolvida e das fragilidades da espécie humana. E por fragilidades entende-se a rapidez e a facilidade com que uma doença que apareceu numa parte do planeta, se propagou aos seus cantos mais remotos e afetou todos os indivíduos, de uma forma ou de outra, até mesmo atingindo alguns num curto espaço de tempo. Elas revelaram vulnerabilidades de várias ordens: por um lado, ninguém se sentia verdadeiramente a salvo do vírus; por outro, os nossos sistemas de proteção (sociais, econômicos e sanitários) pareciam falhar. Perante esse choque sem precedentes, essas fragilidades revelaram também os excessos do nosso modo de desenvolvimento econômico, baseado na filosofia do sempre mais: consumir mais e, conseqüentemente, produzir mais, o que levou à extração de cada vez mais recursos naturais, independentemente do custo ambiental, social e político. Num contexto geográfico globalizado, significou também uma expansão crescente das atividades humanas.

Na hipótese médica de uma transmissão inicial de um vírus animal ao homem, a covid seria classificada como uma zoonose, uma doença transmitida aos humanos por animais,

normalmente animais selvagens. De fato, o nosso sistema econômico, que nos incita a querer e a consumir mais, levou-nos, ao longo do tempo, a entrar em contato crescente com espécies animais com as quais não deveríamos ter tido nenhuma interação (Vallet, 2020). Da mesma forma, esse modo de desenvolvimento levou-nos, durante muito tempo, a acreditar que as regras econômicas poderiam estar livres das leis físicas e naturais e, até mesmo, de que não haveria limites.

Vivemos um período marcado por grandes medos e incertezas: já não somos capazes de nos projetar positivamente no futuro e o mundo atual nos deixa perplexos, até mesmo, nos assusta. Por isso, sentimos a necessidade de voltar ao essencial, de pensar no local em termos de produção e de construir sistemas de pensamento que valorizem a filosofia do aqui e agora. Dessa forma, perante as vulnerabilidades mencionadas, cresce a necessidade de nos protegermos, ou de produzirmos a sensação de estarmos protegidos.

Se esta é uma tendência perceptível na esfera econômica, onde os produtos locais são agora valorizados em todo o mundo, ela pode ser facilmente transposta para um tipo particular de produção: a fabricação do corpo. Cada vez mais pessoas treinam incansavelmente com o objetivo de produzir um corpo, numa combinação de esperança e desejo, onde o desenvolvimento muscular desempenha um papel central. Esta busca pelo músculo contrasta com o aumento simétrico da obesidade, um fenômeno notadamente observado nos países ocidentais.

No caso da França, a prevalência da obesidade aumentou de 8,5% da população em 1997 para 15% em 2012 e 17% em 2020 (para a obesidade mórbida, os números são 0,3%, 1,2% e 2%, respectivamente). Naturalmente, esses números não re-

fletem as grandes variações entre idades, categorias sociais e regiões. Por exemplo, em 2020, a taxa de obesidade era muito diferente de acordo com a idade: 9,2% para os adultos de 18-24 anos contra 19,9% para os de 55-64 anos. Em termos de categorias sociais, os gestores (9,2%) têm um desempenho muito melhor do que os operários (19,9%) ou os empregados (19,2%). Por fim, a menor prevalência de obesidade observada no sul do país (15,9% na região *Provence-Alpes-Côte d'Azur* e 15,5% na Occitânia) e na região *Île-de-France* (14,2%) contrasta com a maior prevalência na região *Hauts de France* (22,1%).

Mas, para além das oposições entre o corpo musculoso e o corpo obeso, o corpo valorizado e o corpo estigmatizado, o corpo tornou-se sobretudo um objeto de egocentrismo: nós o subjugamos, nós o observamos e o contemplamos, nós queremos transformá-lo a partir da ideia subjacente de o dominar para o tornar parte de um projeto de intervenção. De fato, numa época em que a adesão às ideologias herdadas vem diminuindo, o corpo é o material tangível, visível, sensível que cada um possui e que lhe é diretamente acessível. Dito de outra forma, é um recurso, um espaço de aparente liberdade e soberania; um caminho possível para a salvação de cada indivíduo: seria através da distinção do corpo que construímos a nossa própria personalidade e identidade.

Embora esse tipo de relação com o corpo não tenha surgido com a crise da covid, não deixa de ser recente do ponto de vista histórico da longa duração, sobretudo no Ocidente. Se o corpo já era valorizado na Antiguidade, a relação do indivíduo com ele foi posteriormente marginalizada, esquecida e mesmo maculada por normas sociais e morais notadamente religiosas. Na concepção católica original, por exemplo, o

corpo era separado da alma pelo estatuto inferior que lhe era conferido: era apenas um sinal de pecado e de putrefação, não merecendo ser valorizado como tal. Pelo contrário, a pureza da alma deve ser buscada, para além da matéria e do tempo presente. É por isso que a divisão do cristianismo entre católicos e protestantes, a partir do século XVII, pode ser vista como uma ruptura. Para os protestantes, como voltarei a referir mais adiante, o corpo é um recurso a explorar “aqui embaixo”, no plano terreno. Assim, esta cultura da exigência e do cuidado com o corpo foi se difundindo gradualmente e, depois, se impondo ao longo dos séculos, acompanhando a ascensão do individualismo.

Para ilustrar esse fato, tomemos o caso dos movimentos higienistas que surgiram e difundiram as suas ideias durante o século XIX em conjunto com o progresso científico. Esses movimentos incitavam as pessoas a prestar uma atenção especial ao seu corpo, e não é por acaso que foi nesse contexto que surgiram os esportes modernos. Simultaneamente, a concentração demográfica nas cidades possibilitou o aparecimento de novas atividades físicas que eram tão boas para o corpo individual como para a sociedade em geral. No início do século XX, essa relação com o corpo intensificou-se no âmbito da construção dos Estados Nacionais: os avanços científicos aplicados ao corpo tinham de tornar visível – e se necessário, de forma ostensiva – a cultura (e mesmo a raça, como se dizia na época) a que diziam pertencer.

A atenção individual ao corpo aumentou ainda mais a partir dos anos 1950, com a ideia de que a construção da identidade pessoal estava ligada à realização pessoal. Cientistas sociais como Ronald Inglehart (1997) associaram esse processo ao

desenvolvimento de valores pós-materialistas: não tendo vivido diretamente as restrições econômicas da Segunda Guerra Mundial, as gerações nascidas logo após esta voltaram-se para um consumo mais cultural que se liberta das condições materiais – daí a expressão pós-materialista, já que uma vez satisfeitas as necessidades materiais essenciais, o indivíduo procura satisfazer as necessidades mais orientadas para a autoestima e o bem-estar, uma aspiração que se realiza não para os outros, mas para si próprio. É nesse contexto que as atividades corporais se difundiram maciçamente na sociedade.

Do mesmo modo, essa atenção ao corpo deve-se em grande parte à democratização da psicologia, que invadiu todas as esferas da vida a partir dos anos 1950, incluindo-se na procura do sucesso pessoal. Esse pode estar ligado a uma procura de riqueza, de bem-estar e de saúde, ou de tudo ao mesmo tempo. Em última análise, o que importa é que a realização pessoal exige a adesão do indivíduo a uma necessidade bem definida: a de fazer da sua vida parte de um projeto de sucesso, tendo como filosofia estruturante a procura perpétua do desempenho. A transformação dos valores e das necessidades econômicas, somando-se a psicologia, contribuíram nos últimos setenta anos para uma modificação da demanda, que consiste em poder praticar mais atividades esportivas com o objetivo de obter a forma corporal desejada. Em outras palavras, a busca de um corpo tão inédito e musculoso foi-se constituindo progressivamente.

### **A “oferta” do corpo**

Ao mesmo tempo, a “oferta” também mudou consideravelmente. Os últimos setenta anos assistiram ao aparecimen-

to de grandes marcas, verdadeiros gigantes mundiais com o poder de nos incentivar a praticar esportes: *Adidas, Nike, Under Armour, Decathlon*, para citar apenas algumas, conseguiram, com as suas inovações de produtos, encorajar-nos a praticar atividade física e a nos concentrarmos no nosso corpo. Tomemos a *Decathlon* como exemplo: não só a sua gama de vestuário está adaptada a uma variedade de esportes ao ar livre, como também, ao longo dos anos, a marca conseguiu oferecer produtos que permitem praticar exercícios em casa.

Esse exemplo está longe de ser insignificante: se a casa foi durante muito tempo um espaço importante de produção econômica (notadamente nas economias agrárias), o advento da economia de mercado deu origem a uma sociedade dita de lazer, constituída por atividades aparentemente antagônicas à vida profissional. As pessoas trabalham fora de casa para terem tempo de lazer. As fronteiras entre trabalho e lazer, dentro e fora de casa, são agora porosas devido às possibilidades de praticar esportes e atividades físicas em casa – a produção do corpo tornou-se potencialmente permanente. Houve, portanto, uma mudança fundamental na oferta esportiva disponível para os indivíduos.

Se juntarmos a esse fenômeno o desenvolvimento dos meios de comunicação social – da televisão, à *internet* e às redes sociais – onde a encenação do eu se tornou imperativa, podemos compreender melhor a força da oferta do esporte que convida, incita e até nos obriga a atividades físicas e a fabricar o corpo. Este é então colocado no centro do processo de desenvolvimento do ser humano, tanto na sua carne como nos seus elementos mais imateriais. Como salienta a socióloga Eva Illouz (2006), a aceitação dos sentimentos e das emoções mais

profundas torna-se um motor de ação, aproximando o corpo e a alma. As sensações corporais são procuradas e o trabalho muscular é associado a sentimentos e emoções. É necessário “encarnar” o trabalho do músculo para viver esta experiência e realizar-se plenamente. É o poder do corpo, através do corpo e para o corpo que é procurado, sendo o corpo percebido como um todo.

### **O corpo é (também) social**

O poder que os indivíduos têm sobre o seu corpo impõe-lhes uma grande responsabilidade. De acordo com o princípio do desempenho anteriormente mencionado, eles devem desenvolver um projeto corporal. A não realização desse projeto pode ser frustrante, ou mesmo pior, pois dá origem a um sentimento de subutilização de um potencial que, no entanto, é tão facilmente acessível.

É por esta razão que podemos questionar a noção de que o corpo só é individualizado quando falamos do corpo social. Se a relação individualizada com o corpo não pode ser negada, isso não significa que ele esteja dissociado do social. Os movimentos higienistas do século XIX, brevemente mencionados, confirmam isso. O social refere-se aqui às interações da vida cotidiana, bem como à influência das instituições e estruturas sociais no nosso comportamento.

A nossa relação com o corpo depende também do que é possível e desejável fazer com ele numa dada sociedade: a lei, as regras de comportamento na sociedade, os meios de comunicação social e a socialização que é transmitida através da família influenciam a nossa relação com o corpo. A cultura esportiva é aprendida desde a mais tenra idade e constitui um

importante marcador de desigualdade entre as famílias. Do mesmo modo, a escola é um local onde o esporte é obrigatório no currículo escolar, embora também aqui existam grandes disparidades entre escolas.

É por isso que o corpo, aparentemente livre, está inserido num conjunto de constrangimentos e obrigações: o indivíduo endereçado ao seu próprio corpo faz parte de uma relação dialética com os outros. Por um lado, pode distanciar-se dos outros, preso a uma visão narcísica da sua relação com o corpo. Por outro lado, pode agir de forma excessiva em relação aos outros. Se, ao longo dos séculos, o corpo conseguiu libertar-se dos grilhões que o aprisionavam numa dimensão passiva e até pecaminosa, o corpo aparentemente liberto de hoje só existe para alguns conseguirem conformá-lo às normas sociais. É esta conformidade com as normas que lhes dá esperança de uma integração social bem-sucedida.

Nesse caso, se o corpo é normatizado, ele é, por definição, cerceado. É então comparado e pensado em função dessa dimensão social: livre, mas talvez não totalmente liberto. Assim, temos o direito de colocarmos as seguintes questões, simultaneamente simples e complexas: de que corpo estamos falando? Para além das diferenças genéticas e das escolhas individuais, que corpo é aceitável e aceito numa dada sociedade? Consequentemente, essas atitudes individuais mostram que o corpo não é uma matéria física que se impõe ao indivíduo de forma externa, aleatória e até fatalista: é fabricado. É claro que é uma matéria física, viva, dependente da herança genética, e tem uma dimensão biológica. Mas, na sequência das ideias desenvolvidas até agora é preciso compreender que tem também uma dimensão social, na medida em que o ambiente e as

escolhas feitas pelo indivíduo moldam o seu corpo. Assim, há todo um processo de transformação da matéria física que resulta numa fabricação, no sentido de uma cadeia de produção. É esse processo que leva à conclusão de que o produto está inacabado, incompleto, falhado ou perfeito. Essas avaliações são certamente subjetivas, mas estão também relacionadas com as normas sociais de uma determinada época e sociedade.

De fato, esses adjetivos não estão desencarnados socialmente: estão ligados a normas sociais e históricas que definem o belo e o feio, o gordo e o magro, o forte e o fraco. As normas de produção são sociais. No Ocidente, no início do século XX, um corpo que hoje descreveríamos como obeso era visto como um sinal de sucesso e opulência social em certas classes. Do mesmo modo, o corpo bronzeado tão procurado atualmente era, no Antigo Regime, a marca dos camponeses obrigados a trabalhar ao ar livre; em contrapartida, a pele branca da nobreza era valorizada. Assim, o corpo é de fato um marcador social e um reflexo de uma determinada condição.

E quanto ao século XXI, qual é o modo de produção do corpo? Sejam claros desde o início: definir um único corpo como referência para milhares de milhões de indivíduos seria um empreendimento complexo e até enganador. Não existe um corpo, mas muitos corpos, construídos de acordo com o gênero, a idade, o nível de educação, a cultura e assim por diante. No entanto, são evidentes características comuns, nomeadamente na cultura ocidental. O corpo mais cobiçado aqui é uma silhueta sem gordura visível, com poucos pelos e, sobretudo, com músculos. Hoje em dia, a produção dos músculos é o objetivo de muitos indivíduos, seja ela alcançada diretamente (através do esporte) ou indiretamente (através do

trabalho, mas este é cada vez mais raro nas chamadas economias do conhecimento).

Do mesmo modo, a referência neste livro ao corpo ocidental não é etnocêntrica, no sentido do corpo ideal, admirado e aclamado o tempo todo e em todos os lugares. Embora seja difícil definir um tipo de corpo universal, o meu objetivo é sobretudo falar da produção do corpo e do músculo, em particular no Ocidente, pois é o que conheço melhor a partir da minha investigação, mas também das minhas práticas esportivas e observações. O interesse é então saber se esse corpo serve de modelo ou de repelente noutras partes do mundo. A globalização da cultura, que inclui a nossa relação com o corpo, é uma realidade, ainda mais na era da *internet* e das redes sociais.

Na verdade, a constatação da existência de uma fábrica de músculos levanta algumas questões: quais são as motivações subjacentes? Por que e para quem? Como e onde se pode construir músculo? Há quem se oponha a isso?

### **Por que falar de fabricação do corpo?**

Este livro tem como objetivo responder a essas questões, tendo em conta dois significados da palavra fabricação. Em primeiro lugar, está relacionada com a produção, ou seja, com um processo racionalmente pensado de transformação de materiais. Em outras palavras, é uma forma de produção organizada com vista a um objetivo final, em que se procura maximizar os lucros, minimizando os custos de produção. Voltarei a esse ponto mais tarde, mas convém notar desde já que o objetivo é obter um lucro potencialmente explorável (econômica, socialmente etc.). Em segundo lugar, a fábrica refere-se

a um lugar, que pode assumir uma variedade de formas, mas todas com o mesmo objetivo: produzir músculo e, mais amplamente, “se fazer um corpo”. É o local onde se concretiza a produção recentemente referida. Por consequência, essa escolha de definição significa que me concentrarei na fabricação consciente do músculo, ou seja, aquele que é diretamente produzido através do esporte.

Aqueles que seguem a lógica desta fábrica podem ver a produção de músculo como um fim em si mesmo: estamos pensando no fisiculturismo, o esporte emblemático nesse domínio. Querem aumentar o tamanho dos seus músculos, tornarem-se grandes, ou seja, dotarem-se de uma musculatura desenvolvida. Todo o corpo pode ser trabalhado, mas por vezes certas partes são mais específicas: é frequente que os homens trabalhem mais os peitorais e os bíceps do que as mulheres, que se concentram mais no desenvolvimento dos glúteos e da parte inferior do corpo. Outros trabalham o músculo de forma qualitativa, procurando refiná-lo, torná-lo mais firme e tonificá-lo. O objetivo é esculpir, talhar e tonificar. Quer a produção seja quantitativa ou qualitativa, os princípios fundamentais são os mesmos: dar prioridade à forma do músculo.

Mas a fabricação do corpo diz também respeito a todos aqueles para quem esta atividade tem um objetivo mais amplo. Refiro-me ao trabalho muscular que não tem necessariamente como objetivo a forma, mas a função. Há um desejo de melhorar a explosão, a potência e a resistência muscular para obter um melhor desempenho esportivo. Esta filosofia enquadra-se bem, por exemplo, no *CrossFit* e nos esportes de combate. Nesses últimos, para além do trabalho muscular conseguido pela prática em si, o trabalho orientado com pe-

sos (incluindo o peso corporal) também ajuda a melhorar a flexibilidade, a explosão e a resistência. Assim, embora a musculação não seja um objetivo em si, é uma forma muito útil de performar na prática.

No entanto, a realidade da fabricação do músculo vai para além dessa oposição entre forma e função. Há um número crescente de academias que facilitam a passagem de uma prática física para outra: os adeptos dos esportes de combate também levantam pesos, tal como os fisiculturistas também praticam certas disciplinas de luta livre. Além disso, mesmo no caso de uma fábrica de músculos funcional, podemos constatar que a sua ênfase continua a existir: as roupas justas dos esportes de combate existem certamente por razões práticas, mas também desempenham um papel na exibição da musculatura de um indivíduo, refletindo um imaginário particular. Esse último associa o músculo ao poder e à força e, mais amplamente, refere-se a uma hierarquia entre indivíduos. Por consequência, o músculo fascina, razão pela qual a sua produção é almejada.

Sendo o músculo valorizado nas nossas sociedades, marcadas por todo o tipo de vulnerabilidades, vou debruçar-me sobre a grande variedade de formas de produção do músculo e sobre os esportes que o tornam possível (do fisiculturismo aos esportes de combate). Acreditamos na ideia de que o músculo é o material visível e funcional que encarna a saúde e, mais amplamente, a resiliência face ao inesperado (num confronto físico, por exemplo). É um porto seguro e um caminho para a salvação. Acreditamos nisso tanto quanto no estatuto de que o músculo é amplamente promovido pela existência de locais de práticas esportivas especializados, pelo acesso fácil a ins-

talações esportivas (tanto nas cidades como em casa) e pela cobertura midiática do corpo musculoso, tanto na televisão como nas redes sociais.

Os elementos anteriores nos mostram que a fábrica de músculos não é apenas uma questão de *happy few*, ou seja, de um pequeno número de entusiastas ligeiramente obcecados pela ideia de construir um corpo, por vezes, a qualquer preço. Trata-se, pelo contrário, de um fenômeno de massa, e até mesmo de sociedade, que diz respeito a todos, quer queiramos ou não, quer tenhamos consciência disso ou não. A ideia de poder, ou mesmo de ter, de ganhar músculos está certamente presente nos ginásios esportivos, mas também nos filmes, na publicidade e nos *posts* das redes sociais. A preocupação com o corpo, e mais especificamente com o músculo nesse caso, transcende as categorias sociais, a idade e o gênero. É claro que isso não significa que não se possam fazer distinções em função da escolha da prática: histórica e sociologicamente, é possível identificar esportes populares ou burgueses, tal como muitas vezes associamos um determinado esporte mais aos homens ou às mulheres. Mas, para além dessas distinções, existe um desejo feroz de produzir o corpo e ganhar músculos. Esse fenômeno tornou-se incontornável, tanto a nível social como econômico.

A minha intenção de compreender e explicar a fabricação do músculo situando-me no campo da economia decorre desse fato, na medida em que se trata de um indivíduo que gere e desenvolve não só uma ferramenta, mas também um recurso – o corpo – para o valorizar como capital. Para tal, a organização do trabalho é crucial, pois implica um plano e a adequação dos fins e dos meios para o alcançar. Pensar em termos econômicos implica também pensar em termos de um

sistema, ou seja, das instituições e regras que enquadram as ações individuais: as minhas reflexões sobre a oferta e a demanda da produção do corpo vão nesse sentido. Essa posição não nos impede de considerar a economia como social, histórica e politicamente incorporada. Acreditamos que o corpo manufaturado não existe totalmente em si nem para si. O corpo individual é fabricado em referência a normas sociais historicamente situadas e, por vezes, fabricado coletivamente: é através de um esforço coletivo que a produção é efetivada. Ao mesmo tempo, o corpo produzido dessa forma é capaz de mudar o sistema em que está inserido.

Assim, a minha referência direta à produção leva-me a centrar-me no mundo da academia de ginástica e musculação como local central de produção do corpo e do músculo. De fato, está no centro de tudo, porque acredito que tudo começa ali. As pessoas vêm aqui pelo seu ambiente, pelas suas estruturas e pelas suas técnicas específicas de construção do músculo. Estas características, pelo fato de serem eficazes, puderam, por consequência, propagar-se para o exterior de seus muros. Em termos práticos, isso significa, por exemplo, que embora o *street workout* tenha surgido como uma reação ao fisiculturismo, foi largamente inspirado pelas suas técnicas e filosofia. A cultura do músculo nesse campo não pode ser pensada de forma totalmente separada do fisiculturismo, cujo coração é a academia. É por isso que associo a fábrica de músculo a esse universo e que não trato o fisiculturismo de forma isolada.

A academia de musculação é uma realidade multifacetada, que engloba o fisiculturismo “puro”, o *fitness*, o *CrossFit*, os esportes de combate e outras práticas físicas. Incluo também os espaços para práticas físicas organizados em casa, típicos

da confusão frequente entre trabalho e lazer, interior e exterior, e da expansão das práticas do ginásio para o exterior que salientei anteriormente. No entanto, há diferenças significativas entre os diferentes tipos de práticas e, potencialmente, entre as próprias academias de musculação: no caso do fisiculturismo, *StrongFirst* ou *CrossFit*, não há contato físico direto com os outros. De acordo com uma lógica diferente, o objetivo é construir músculos sem tocar em ninguém. Mais concretamente, o fisiculturismo é uma prática que consiste em aumentar ao máximo a massa muscular, reduzir ao máximo a gordura e preservar a simetria global da musculatura. Para aqueles que participam de competições, pode acrescentar-se a encenação do corpo através de uma série de poses.

No caso do *StrongFirst*, o objetivo é desenvolver os músculos para a força, utilizando *kettlebells* – pesos com a forma de uma chaleira –, uma bola de ferro fundido com uma alça. O esporte surgiu em 1998, na sequência da publicação de técnicas pelo treinador Pavel Tsatsouline. É uma marca registrada, no sentido em que as academias que praticam esse esporte têm de respeitar especificações precisas.

O *CrossFit* insere-se no mesmo quadro jurídico, mas a sua prática é diferente. Utilizando halteres e barras, ou apenas o peso do corpo, os praticantes de *CrossFit* realizam uma série de exercícios – que por vezes fazem lembrar situações do cotidiano: abaixar, puxar, arrastar etc. – para melhorar a sua condição física. Considera-se que o *CrossFit* combina dez princípios:

- 1 resistência cardiovascular;
- 2 resistência;

- 3 força;
- 4 flexibilidade;
- 5 potência;
- 6 velocidade;
- 7 coordenação;
- 8 agilidade;
- 9 equilíbrio;
- 10 precisão e controle dos movimentos.

Já os esportes de combate (incluindo os esportes de preensão, de percussão, mistos ou com armas, esportes de defesa pessoal como o *krav maga*), há contato, mais ou menos evidentes (ou seja, corpo a corpo ou não); voltarei a esse ponto mais tarde. Seja qual for o caso, forma ou função, é preciso notar desde já que o objetivo é ganhar músculos. É por isso que, a partir de agora, irei me referir a academias no singular.

### **O mundo da academia**

Esse espaço evoluiu ao longo do tempo e continua a ser um sucesso. Durante muito tempo, foi essencialmente semelhante aos ginásios de musculação que chegaram na França nos anos 1980 e 1990. Relativamente raros, encontravam-se frequentemente em ginásios municipais, geridos de forma associativa. Havia mais pesos do que máquinas e o objetivo principal era “puxar o ferro”, numa mistura de musculação e *powerlifting*. Por outro lado, esses espaços eram dirigidos por antigos campeões de fisiculturismo que viam nisso uma extensão da sua atividade profissional. Transmitem os seus conhecimentos a um pequeno grupo de entusiastas, que eram frequentemente considerados desviantes devido aos físicos

maciços que procuravam e que não eram muito populares na França na época.

Se esse tipo de espaço já existia nos Estados Unidos a essa altura – em alguns casos há muito tempo, como na Califórnia, já nos anos 1940 –, ele já estava estruturado em torno de uma abordagem de massa em grande escala em todo o país: grandes salas, equipamentos de ponta (incluindo máquinas específicas para esse ou aquele músculo), atividades auxiliares (piscina, sauna, banho turco etc.) e treinadores especializados. É igualmente interessante constatar que o acompanhamento personalizado, que há trinta anos era privilégio das estrelas, está hoje amplamente democratizado: os esportistas recorrem a esses profissionais para elaborar um programa de treino, um programa nutricional específico ou, de uma forma mais geral, para melhorar o seu bem-estar. A procura e a oferta de formação aumentaram. Atualmente, estão disponíveis cursos *online* mediante pagamento. Esta oferta não se limita ao *fitness*, uma vez que os cursos de esportes de combate também têm estado disponíveis na *internet* durante os períodos de confinamento e distanciamento social devido à covid. Um exemplo são os vídeos de treino de boxe de 20-30 minutos oferecidos por Chérif Fasso. As grandes empresas digitais também se beneficiam disso, tanto como plataformas quanto como produtoras diretas de conteúdos: a *Apple*, por exemplo, ganhou 140 milhões de inscritos em seus serviços em todo o mundo em 2020, e as aulas de exercício físico oferecidas pelo seu canal, *Apple Fitness +*, são uma grande parte disso (Garner, 2021).

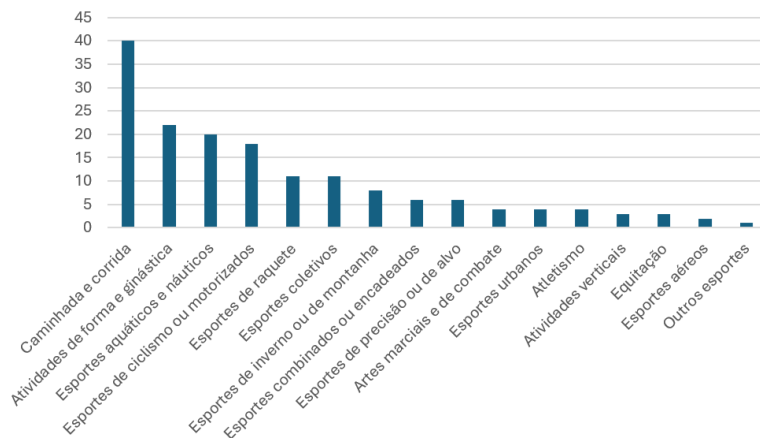
Mas voltemos à história das academias de musculação nos Estados Unidos. Algumas delas desenvolveram-se em

cadeia, sendo a *Gold's Gyms* e a *Weider Gyms*, sem dúvida, as mais emblemáticas. Essas observações sobre as academias americanas são mais importantes do que parecem à primeira vista: a globalização das práticas esportivas e a hegemonia exercida por esse país contribuíram para difundir uma cultura de massas que se alimenta do desejo de “fabricar um corpo”, com consequências na forma como concebemos o músculo e o produzimos. Isso significa que o nosso imaginário de corpo e de músculo está ligado à cultura americana, tal como as técnicas e a estrutura das academias. Não é, pois, de estranhar que o modelo americano seja também aplicado na França, onde a oferta de academias é hoje muito variada: pequenas, grandes, especializadas, poliesportivas, *premium* e *low-cost*. As academias *low-cost* estão crescendo desde o início dos anos 2010: por uma mensalidade baixa (menos de 20 euros), os membros têm acesso gratuito às instalações, muitas vezes 24 horas por dia. O objetivo de economizar nos custos com o pessoal (sem a oferta das verdadeiras aulas de grupo) explica em grande parte esta nova política de preços competitivos.

A fábrica de músculos é, portanto, multifacetada e mais complexa do que parece. As práticas anteriormente mencionadas podem agora ser encontradas aqui, bem como atividades auxiliares (saunas secas ou úmidas, massagem, nutrição esportiva, venda de vestuário e acessórios desportivos). Apesar da falta de infraestrutura e dos problemas de acessibilidade frequentemente criticados, a França é, no entanto, um país onde se realizam atividades físicas e esportivas, nomeadamente em academias de práticas esportivas. De acordo com um estudo realizado pelo Instituto Nacional da Juventude e da Educação Popular (INJEP) da França, em 2019, 66% das

pessoas com 15 anos ou mais que vivem na França continental ou nos departamentos e regiões ultramarinas francesas (DROM) afirmam ter participado de alguma forma de atividade física pelo menos uma vez durante o ano. Mantendo-se a mesma tendência, isso representa cerca de 36 milhões de franceses (INSEE, 2019). Os números a seguir permitem uma melhor representação das atividades esportivas. Os esportes relacionados com o *fitness* estão bem-posicionados, enquanto os esportes de combate estão em minoria.

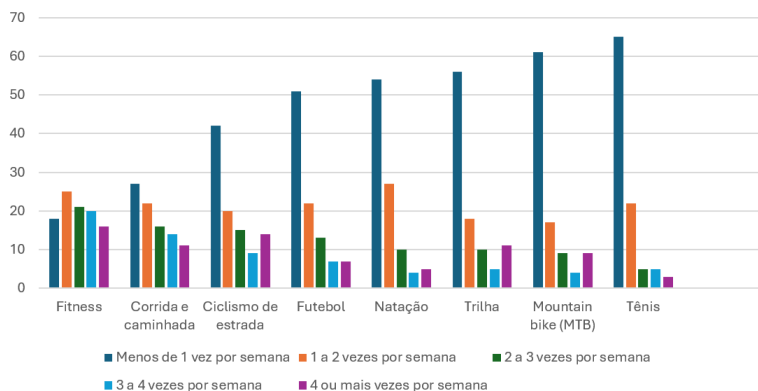
**Proporção de pessoas que participaram, em pelo menos, uma atividade esportiva nos últimos doze meses**



Fonte: INJEP (2019).

Da mesma forma, os dados a seguir mostram que os frequentadores de academias também são regulares:

### Frequência de participação por tipo de prática



Fonte: INJEP (2019).

De acordo com o INJEP, o *fitness* inclui obviamente essa prática, mas também inclui o fisiculturismo, o *CrossFit*, os esportes de combate e outras práticas como a ioga e o tai chi, também conhecidas como ginásticas suaves. Mesmo que esses números não façam distinção entre os que praticam de forma autônoma (*home fitness*) e os que o fazem em estruturas especializadas, podemos confirmar, a partir de outro estudo, a popularidade e a atração das pessoas por essas práticas destinadas à fabricação do corpo.

Assim, de acordo com Croutte e Müller (2018), um em cada três franceses pratica regularmente atividades *fitness*: 12,7 milhões para o *fitness* propriamente dito (englobando assim as atividades recém mencionadas) e 1,8 milhões para os esportes de combate. Além disso, 2/3 dos franceses afirmam praticar atividades físicas regularmente.

Parece que as academias são o local mais popular para se lançar nas práticas físicas: os dados disponíveis estimam que

existam cerca de 7 milhões de membros em cerca de 4.700 academias, ou seja, 60% das pessoas que dizem praticar esporte regularmente. A tendência é que a adesão a esse tipo de espaço aumente cerca de 4-5% por ano. De acordo com um relatório de 2019 (Deloitte, 2019), o volume de negócios das academias na Europa em 2017 foi de cerca de 26,6 mil milhões de euros. Os países que geraram o maior volume de negócios foram o Reino Unido (5,1 milhões de euros), a Alemanha (5,2 milhões de euros) e a França (2,5 milhões de euros). Esses números devem ser vistos no contexto das 61.000 academias de musculação existentes no continente europeu, que atendem a 62 milhões de pessoas. A distribuição na França, com base no peso das estruturas especializadas dominantes, é a seguinte, com os principais grupos sendo: *L'Orange Bleue* com 430 academias, *Keep Cool* com 260, *BasicFit* com 252 e *Fitness Park* com 200 unidades. Naturalmente, essas academias não representam a totalidade do mercado, pois existem muitas instalações menores em todo o país. Tudo depende do modelo de negócio associado, desde o *low-cost* ao *premium*, passando pela especialização (apenas musculação, por exemplo) e pela oferta poliesportiva (musculação, *fitness*, *CrossFit*, esportes de combate, massagens etc.). Esse modelo de negócio depende muitas vezes das características sociológicas de um determinado território: na região parisiense, não se encontram os mesmos tipos de academias que nas zonas mais rurais, porque a população e a cultura esportiva não são rigorosamente as mesmas.

Os 40% restantes que declaram praticar regularmente atividade física e esporte, preferem cuidar do seu corpo em casa ou ao ar livre. No entanto, 20% deles combinam o esporte em recinto fechado com esses dois outros espaços (sendo a

atividade física em casa o mais comum). Assim, a produção do corpo não se limita apenas às academias de musculação: por várias razões, ela é substituída ou continuada em casa.

Seja em casa ou fora dela, faz parte de um *continuum* que revela as fronteiras tênues entre trabalho e lazer – e, mais amplamente, entre vida privada e vida pública. A pandemia de covid deixou isso bem claro: de acordo com um estudo realizado durante o primeiro confinamento, em abril de 2020, 53% dos franceses continuaram a praticar atividades físicas regularmente, incluindo 37% semanalmente (Odoxa, 2020). Por exemplo, para dar uma ideia da tendência, durante o ano de 2020, marcado pelos confinamentos, as vendas de halteres da marca *Go Sport* na França aumentaram 160%, as vendas de tapetes de chão 112% e as vendas de máquinas *fitness* 90% (Garnier, 2021). Por último, importa referir que a produção do corpo não é, obviamente, uma atividade exclusivamente masculina: as mulheres representam 63% do total de praticantes. Consequentemente, embora tenha uma dimensão de gênero, que discutirei mais detalhadamente no capítulo IV, a produção do corpo também parece transcender certas divisões de gênero e até quebrar certas representações.

De uma forma mais geral, todos esses dados mostram-nos a importância e a complexidade da produção do corpo atualmente. Insere-se no contexto do envelhecimento, no qual a importância dada ao corpo aumentou em estreita ligação com questões de saúde, mas também com questões culturais: os aposentados ou idosos de hoje são os da geração dos Trinta Gloriosos<sup>1</sup> que aderiram aos valores pós-materialistas men-

---

1. Foram três décadas de prosperidade econômica, transformação social e fortaleci-

cionados no início desta introdução. Mas a produção do corpo também afeta as gerações mais jovens, talvez com motivações e modos de prática diferentes. Sem pretender ser exaustivo, concluo esse ponto relacionando a produção do corpo com os nossos estilos de vida: mais sedentários em razão do contexto do trabalho e mais urbanos, há uma busca por novos espaços para a produção do corpo, uma vez que esta é uma demanda almejada pelos indivíduos. Seja como for, essas características confirmam a centralidade dessa aspiração para um grande número de indivíduos, sendo esse o projeto definidor de uma parte das suas vidas, senão mesmo de toda a sua vida.

### **Estrutura, conteúdo e filosofia do livro**

Para concluir esta introdução, gostaria de fazer algumas observações pessoais relacionadas com o tema deste livro. Para além de investigador em economia e sociologia – trabalhando em particular nas práticas físicas desportivas – pratico musculação há mais de duas décadas e, mais recentemente, boxe inglês e *grappling* (uma forma de combate corpo a corpo). Essa dupla identidade – académica e esportiva – é, por um lado, reivindicada, mas, por outro, ela é fundamental para o processo de escrita deste livro. De fato, foi o meu conhecimento, minha experiência nessas duas esferas e essa dupla identidade que me permitiram refletir sobre a construção do corpo.

Por consequência, embora o conteúdo deste livro se baseie em análises científicas, também recorre a fontes de outro tipo, tais como anedotas, exemplos pessoais e discussões. Em

---

mento do estado de bem-estar na França, após a Segunda Guerra Mundial.

todo o caso, não há da minha parte qualquer vontade de fazer juízos de valor, mas sobretudo o desejo de compreender e explicar melhor as práticas da produção do corpo no mundo de hoje, situando-se novamente e respeitando o trabalho corporal de todas as mulheres e homens que menciono anonimamente neste livro. É por saber quão exigente e envolvente é o fazer do corpo que me permiti abordá-lo através do duplo prisma mencionado. Em particular, sei o que representa, do ponto de vista emocional, o projeto de produção do corpo. Depois de ter contraído tuberculose aos dezesseis anos, senti na minha carne o que significava a fraqueza física, tanto externa como interna. Sentir-se fraco e ser fraco: esse tipo de doença ataca diretamente o sistema imunológico e deixa-nos realmente nocauteados. O mínimo esforço nesses momentos dolorosos é impossível, e até perigoso, pois pode tornar-nos frágeis e levar-nos à morte.

Perante esse golpe do destino, pus-me a caminho para me vingar do meu corpo, tentando tornar o corpo ferido, mas vivo, mais forte, mais poderoso, mais resistente. Foi assim que vi um caminho de salvação: reconstruir o meu corpo para me reconstruir. Nessa época, o fisiculturismo parecia-me ser o melhor tipo de produção do corpo, dada a influência que os atores musculosos da minha juventude (Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone, Jean-Claude Van Damme em particular) tinham tido sobre mim. Do mesmo modo, na idade adulta, as tensões profissionais vividas no trabalho levaram-me aos esportes de combate. Era um mundo novo para mim, um novo desafio e uma nova oportunidade: não só aprendi novas formas de produzir o corpo que não sabia que existiam, como também tive a oportunidade de conhecer pessoas fantásticas. No final, com humildade, mas com muito trabalho,

consegui vingar-me do corpo e fazer dele um bem valioso na minha vida. Por isso, sei o que significa passar horas a treinar na academia, mas também, por vezes, em casa, num hotel ou ao ar livre, na natureza ou na cidade. Treinar, mesmo nos feriados, sem desistir, com uma vontade feroz de lutar e de concretizar o seu projeto, atingindo os objetivos que estabeleceu. Mas não é assim tão fácil, porque é preciso manter-se firme durante muito tempo e ultrapassar os olhares e comentários por vezes depreciativos. Assim, a produção é simultaneamente uma busca e uma luta constante em diferentes níveis. É sobre isso que me proponho falar neste livro.

Gostaria, no entanto, de deixar claro que não se trata de um manual de técnicas de produção do corpo e pretende dar conselhos sobre o desenvolvimento muscular ou princípios de treino desportivo. Abordo esta questão do *body-building* na perspectiva plural descrita anteriormente e de uma forma original, uma vez que vou falar dela com um vocabulário económico e sociológico, analisando as motivações individuais, os custos e os benefícios pessoais esperados desta criação de matéria. Nessa perspectiva, o “porquê”, o “para quem” e o “como” dessa fábrica de corpos serão detalhados ao longo do livro. Em outras palavras, questiono o significado económico e social da produção do corpo para além dos projetos individuais. Não pretendo ser exaustivo, nem o posso ser. Procuo, acima de tudo, dar conta da construção do corpo do meu ponto de vista e encorajar os leitores a questionar a sua própria relação com o corpo e o mundo em que vivem.

Assim, no primeiro capítulo, explico em detalhes o processo de fabricação do corpo, concentrando-me principalmente no “porquê”: por que tantas pessoas querem construir

o corpo com que elas tanto sonham? Veremos que esse processo não é tão óbvio como parece, que é por vezes um caminho cheio de armadilhas e desilusões, mas também de recompensas, alegria e reconhecimento. O segundo capítulo tem como objetivo situar a produção do corpo numa dimensão social. É por essa razão que relaciono produção e consumo, porque coloco a seguinte questão: para quem o corpo é produzido? Por detrás de cada projeto individual, há inevitavelmente outros, de uma forma ou de outra. Esse aspecto é central para determinar as características da produção do corpo e ligá-las aos elementos desenvolvidos no primeiro capítulo. O terceiro capítulo trata do local onde o corpo é fabricado. Embora esteja aberto ao resto da sociedade por diversas razões, a academia tem também o seu próprio mundo e as suas características específicas. Quer se trate da sua organização interna, do seu ambiente ou dos seus atores, é um lugar à parte. Finalmente, no quarto e último capítulo, volto ao tema da fábrica. É frequentemente destacado que a relação com o corpo não é exatamente a mesma se você é um homem ou uma mulher. Isso se deve a construção sexuada da identidade, na qual o corpo desempenha um papel específico como marcador físico, então, essa dimensão de gênero é aqui estudada e questionada. Bem-vindo ao mundo da fábrica do corpo!

# CAP. 1

PRODUZIR



A pesar da aparente simplicidade da expressão, a fábrica de músculos abrange um conjunto de processos que agora vou destacar. Falaremos de técnicas de produção, de organização e de trabalho, ou seja, de referências a um vocabulário econômico ou mesmo de gestão. Isso porque por detrás de cada produção de um corpo há um projeto individual, mas também coletivo, no sentido em que cada pessoa está fundamentalmente conectada à outras pessoas e ao sistema econômico. Vou dar uma primeira ilustração sobre isso falando da economia do corpo-universo.

#### A ECONOMIA DO "CORPO-UNIVERSO"

O ser humano não está fora do mundo: ele vive o mundo, que é o seu ambiente natural e social, e experimenta-o através do seu corpo. O corpo é o material sensível que lhe permite mover-se no seu ambiente, e até mesmo moldá-lo. Por consequência, o corpo é um recurso que cada indivíduo “gerencia” desde o nascimento até à morte. Quando se transforma, o indivíduo sente-o no mais profundo do seu ser, e regozija-se com isso, aceita-o ou fica consternado com ele. Pensemos, por exemplo, nas transformações corporais da adolescência ou nas deficiências físicas que afetam algumas pessoas. Nesse último caso, o corpo é um recurso que é “subjugado” e cabe ao indivíduo, sempre que possível, lidar com ele ou tentar mudá-lo. É nesse sentido que compreendemos melhor a ideia de “gerir” o corpo e o fato de este ser um recurso.

Mas quando se trata de gerir um recurso, podemos falar de economia. A economia refere-se à situação cotidiana em que os seres humanos produzem, consomem e distribuem recursos num determinado ambiente. A economia também se

refere à ciência que estuda a forma como os seres humanos produzem, consomem e distribuem os recursos de que dispõem. Enquanto ciência, a economia é complexa e é objeto de numerosos debates científicos internos, pelo que é frequentemente referida no plural: ciências econômicas. Em economia, uma forma fácil de abordar o ato de produção é olhar para a mobilização e relação de vários fatores que permitem passar da fase de produtos separados (*input*) para a produção final (*output*). Por exemplo, a produção do pão requer farinha, água, sal (cuja quantidade varia), um forno (um fator fixo) e o trabalho do padeiro (que também varia segundo o tipo de atividade). Utilizamos o termo função de produção para simbolizar esta combinação de todos os fatores, cuja natureza é puramente técnica. Em suma, fabricar um objeto significa mobilizar uma quantidade de capital (K) e de trabalho (L), que pode ser resumida na fórmula seguinte:

$$P = F(K, L)$$

Aplicando essa fórmula simples à fabricação do corpo, poderíamos dizer que ela depende de dois fatores essenciais: o trabalho e o capital. O trabalho refere-se aqui ao investimento individual na academia, onde os músculos foram mobilizados de forma precisa e direcionada. O capital, por outro lado, refere-se não só ao capital fixo das máquinas de musculação e dos pesos, mas também à alimentação específica que torna esse trabalho possível: alimentação, nutrição, suplementação (ou seja, a utilização de suplementos alimentares para fornecer nutrientes ou substâncias adicionais para compensar uma deficiência ou aumentar o desempenho). Nesse caso, trata-se

mais de uma questão de capital variável. Outra forma de capital variável é o capital genético, que se refere a uma herança biológica específica de cada indivíduo e que explica, em parte, a desigualdade de capacidade de desenvolvimento muscular.

Embora as quantidades relativas de trabalho e capital possam flutuar de acordo com as circunstâncias, um não pode existir sem o outro: é a sua combinação que dá origem ao “produto” final, o corpo musculoso. É já interessante notar que esse produto final tem a particularidade de estar essencialmente ligado ao capital, mas sobretudo ao trabalho. Em termos concretos, se tomarmos o exemplo do padeiro, podemos ver que o pão precisa certamente de trabalho para existir, mas que o objeto pão é distinto da pessoa que trabalhou para o criar. O pão não é o padeiro.

No caso do corpo, é necessário o trabalho do corpo para o produzir. Notemos esta especificidade – importante – do corpo: a sua produção não está separada da pessoa que a produz, o objeto é, ao mesmo tempo, o sujeito. Reconhecer isso significa considerar as ligações entre mente e corpo, entre cérebro e músculos: eles formam um sistema. Do mesmo modo, contrariamente ao que se depreende da apresentação da função de produção referida, a construção do corpo não é um processo mecânico, linear e seguro: como qualquer processo, é feito de avanços, recuos, mudanças e incertezas, até porque há emoções envolvidas. Estas levam-nos a considerar a história particular de cada indivíduo na sua relação com o corpo – e, portanto, a integrar o não tangível nessa produção. Por essas razões, a mobilização do capital e do trabalho para a produção do corpo assume formas muito diferentes consoante o indivíduo, o lugar e o tempo, apesar da existência de um padrão de referência legítimo.

Essas diferenças foram conceitualizadas pelo psicólogo americano William Sheldon (1970), na sua famosa tipologia física. Embora por vezes contestada, essa classificação tem a vantagem de pôr em evidência a diversidade de possibilidades no que diz respeito à construção do corpo. Para dar alguns pormenores, Sheldon elaborou perfis típicos com base em dados estatísticos sobre a embriologia (o estudo das camadas de tecido do corpo). É claro que se trata apenas de representações típicas, com uma grande variedade de situações dentro de cada categoria. No entanto, essa tipologia não deixa de ser útil para formar uma certa imagem da realidade. Destaca os seguintes perfis:

- *ectomorfos*: pouca massa muscular, com pouca gordura corporal. Os principiantes na musculação ou certos físicos de *CrossFit* e de esportes de combate tendem a ter esse tipo de físico. Nessas atividades, esse perfil permite-lhe ser muito móvel e rápido, o que é uma vantagem;
- *mesomorfos*: massa muscular elevada, pouca gordura corporal, estrutura óssea média. Esses são fisiculturistas experientes, uma vez que é muito difícil combinar os dois. Pode dizer-se que são os culturistas ideais perfeitos. Nos esportes de combate, esses físicos combinam potência e velocidade, o que os tornam lutadores formidáveis;
- *endomorfos*: massa muscular muito desenvolvida, tendência para engordar, ossos fortes. Em outras palavras, são os “grandes” da musculação, mesmo que estejam menos em sintonia com a ideia de equilíbrio e proporção da musculação do que os mesomorfos. No *CrossFit*, esse tipo de físico é menos adaptado ao movimento constante e à

intensidade extrema do treino. Nos esportes de combate, entram na categoria dos “pesados”: o confronto entre dois praticantes dá origem a combates intensos, mas o peso limita geralmente a sua capacidade de movimento.

Para além da ideia de perfis psicológicos, essa tipologia confirma também a nossa ideia de uma economia do corpo. Como teremos oportunidade de desenvolver mais tarde, esta tem três dimensões: é individualizada (1), mas também social (2) e política (3).

(1) *Individualizada*, antes de tudo, porque cada indivíduo gere os recursos do seu corpo em função dos seus outros recursos (financeiros, relacionais etc.), dos seus constrangimentos e dos seus desejos. A economia aplicada ao corpo transforma-o num corpo-universo, feito de limites, distinções, elementos tangíveis e ordem, mas também de novas possibilidades, sonhos e infinito. A economia do corpo é, portanto, caracterizada tanto pelo racional como pelo irracional. Por um lado, os indivíduos investem em seu corpo assumindo riscos e incorrendo em custos; esperam colher os benefícios e temem as perdas. Não há ganhos sem riscos. Existem dois tipos de risco em relação à musculação. É evidente que estão potencialmente ligados à realidade, mas vamos tratá-los separadamente para os evidenciar:

- *riscos para a saúde física e mental*: trata-se das dores provocadas por sessões de treino repetidas (*overtraining*, lesões), da dependência do treino e de certas dietas (que conduzem a uma distorção da imagem corporal e a perturbações alimentares) ou dos riscos encontrados nou-

tros contextos (doses perigosas de suplementos, consumo de drogas, dietas rigorosas e cíclicas);

- *riscos sociais para a saúde*: esses riscos estão relacionados com a probabilidade de isolamento e estigmatização. No que diz respeito ao isolamento, a musculação pode exigir um investimento total na vida cotidiana, ultrapassando os limites estritos do treino. Esse fato tem um impacto importante na vida familiar e social. Por outro lado, é por vezes a incerteza que prevalece sobre o risco: enquanto esse último pode ser objeto de probabilidades, o primeiro não o é, estando mais associado ao desconhecido. Da mesma forma, quando mencionei um elemento de irracionalidade, quis dizer que a economia do corpo funciona com base em emoções e sensações, feitas de alegrias e tristezas, de confiança e medos. É por isso que, nesse universo em evolução, tanto podemos ter sucesso como podemos nos perder.

(2) Em segundo lugar, *socialmente*, porque a economia do corpo é uma economia de plataforma: o corpo está ligado ao seu ambiente, bem como aos outros. Especificamente, o corpo é o *centro* que permite a troca de informações e recursos com outros, num sistema econômico que parece substituir parcialmente as ligações entre uma estrutura de produção tradicional (essencialmente a empresa capitalista) e um consumidor direto. Por outro lado, a economia do corpo como uma economia de plataforma coloca o corpo no mundo digital. Isso significa que a economia do corpo está ligada à mídia, e mais particularmente às redes sociais. Nota-se que essa economia se baseia num novo modelo: não só consumimos conteúdos

mediáticos e das redes sociais, como também podemos produzir conteúdos e lhes dar valor. Essa é uma grande diferença em relação às décadas anteriores, em que as pessoas eram mais receptoras do que produtoras de informação: por exemplo, o custo de produção de imagens televisivas era demasiado elevado para que alguém investisse nelas. Em contrapartida, com a revolução digital, que reduziu consideravelmente o custo de entrada no mercado, espalhou-se a ideia de que qualquer pessoa é capaz de divulgar informação e ganhar dinheiro com isso.

Consequentemente, essa economia do corpo desempenha um papel no desenvolvimento do capitalismo digital, oferecendo novas oportunidades para a acumulação de capital. A encenação midiática do corpo (e nas redes sociais em particular) é parte integrante da exploração dos dados e da onipotência dos algoritmos (Broca, 2013). Em função do comportamento dos utilizadores e das suas interações com os conteúdos (*likes, tweets* etc.), criam *links* entre *links*, fontes de tendências a seguir e, portanto, novas formas de promoção. O importante é estar visível para todos e, claro, ser visto pelo maior número possível de pessoas.

De fato, como dizia Marshall McLuhan (1964), “a mensagem é o meio”. Com as novas formas de mídia, o importante é destacar socialmente indicadores precisos e direcionados da nossa identidade através de mensagens, mas sobretudo através de simples imagens. Embora existam diferentes tipos de autoconhecimento, a exposição do corpo tornou-se onipresente e, por consequência, essencial se quisermos obter reconhecimento social. Essa exposição é muito mais acentuada na medida que o custo da difusão de mensagens e vídeos é muito

baixo, ou mesmo nulo. Isso constitui um incentivo tanto para publicar vídeos *online* como para os ver.

Muitos influenciadores se beneficiaram com essa mudança tecnológica, em particular aqueles que mostram os seus corpos e as suas transformações. É o caso de treinadores como Tibo Inshape (4,9 milhões de seguidores no *Instagram*), que oferecem conteúdos com programas de treino personalizados (cardio, ganho de peso, abdominais etc.). Embora acessível gratuitamente, esse conteúdo está associado à promoção de vários produtos (nutrição, equipamento de treino, aconselhamento especializado etc.). A parceira de *Tibo Inshape*, *Juju Fitcats*, segue a mesma lógica, embora os seus programas se destinem mais especificamente às mulheres.

Esse aspecto gratuito aliado à divulgação generalizada do corpo musculoso, enquadra-se perfeitamente na promoção do *street workout*: tal como a prática foi construída com base em técnicas de treino que permitiam exercitar o corpo gratuitamente na rua, os vídeos e *posts* publicados a partir dos anos 2000 enfatizam essa característica, associando o treino corporal a treinos quase “*ghetto workouts*” (Mueller, 2016). Essa tendência diz respeito aos praticantes de exercício físico do sexo masculino:

Esses primeiros vídeos, publicados no *YouTube* alguns anos após a criação do portal, em 2005, foram um sucesso imediato e geraram um interesse mundial. O vídeo mais visualizado citado pelos praticantes como sendo o disparador da sua própria prática e o sucesso mundial do “movimento” é um vídeo publicado no *YouTube*

em 2008, intitulado “*Hannibal for King*”. Mostra as proezas de Hannibal, um atleta afro-americano que treina num parque urbano, executando uma série de movimentos com o peso corporal, que viriam a tornar-se os exercícios básicos dessa futura doutrina (Mueller, 2016, p. 56).

Também há mulheres adeptas do *street workout*. O vídeo intitulado “*First female at Muscle-Up competition!*” Earth – Bartendaz, publicado no portal YouTube em outubro de 2013, é um dos milhares de vídeos disponíveis na *internet* que documentam a prática de *street workout*, essa nova forma de *fitness* urbano, que surgiu no início dos anos 2000 e que é praticada em uma escala quase global, cujo desenvolvimento se baseia precisamente na circulação de tais vídeos na *internet* (Mueller, 2016, p. 48).

Esse tipo de influenciador difunde uma determinada visão do corpo através das suas redes sociais. Mas o seu poder sobre a imagem corporal também pode ser indireto: aqueles que são populares nas redes, porque recebem muitas curtidas, frequentemente exibem seus corpos, associando-os a ações descritas nos *posts*. Pense-se no Inoxtag ou no Michou, populares entre os mais jovens, que se exibem também em suas férias, incluindo por vezes momentos de exercício físico ou de descanso, em que a parte superior do corpo (peitorais, abdominais, bíceps) está desnudada. De fato, é aqui que vemos a ligação entre as redes sociais e as mídias sociais: as primeiras não substituem totalmente as segundas, elas se completam.

Nessa perspectiva, os programas de televisão baseados na vida real (como *Les Anges de la télérealité* e *Les Marseillais au*

*Mexique*) transmitem sequências em que, na sua maioria, os protagonistas são bonitos, jovens e têm corpos perfeitos, ou seja, com músculos e sem gordura (em proporções variáveis para homens e mulheres). Esses protagonistas têm depois a oportunidade de publicar trechos adicionais de suas vidas nas redes sociais onde, mais uma vez, o corpo é onipresentemente encenado. No *YouTube*, é possível ver os seus confrontos, as suas reconciliações e os seus segredos. A história de vida está sempre ligada ao corpo.

Outro exemplo das fortes ligações entre os meios de comunicação social e as redes sociais que promovem uma determinada visão do corpo musculoso é o *Survivor Series* da *World Wrestling Entertainment* (WWE), que transmite combates de luta livre de acordo com cenários preestabelecidos (com os “bons” que enfrentarem os “maus”). O *Survivor Series* é transmitido como televisão *pay-per-view* nos Estados Unidos desde 1987, mas nos últimos dez anos, aproximadamente, tem sido acompanhado em várias redes sociais (nomeadamente no *YouTube*). Esses exemplos mostram claramente que os meios de comunicação social e as redes sociais nos conectam aos outros constantemente e que o corpo desempenha um papel fundamental nesse processo. O corpo-universo é, portanto, fabricado no mundo humano. A sua economia está ligada ao sistema macroeconômico que o enquadra. Por outro lado, a economia do corpo é um espaço que participa na transformação do capitalismo.

Vejamos o caso do corpo do operário francês do século XIX. Ele tinha características físicas e sensoriais específicas, o que significava que, quando posto em movimento, estava em sintonia com as características do sistema econômico da épo-

ca. Por um lado, era um indivíduo que agia como se estivesse separado de si próprio a sua capacidade produtiva, ou seja, a sua força de trabalho. Foi nesse contexto que se criou gradualmente um mercado de trabalho e se mercantilizou o corpo. Por outro lado, para produzir a riqueza industrial do seu tempo, ele tem de gerir os recursos associados ao seu corpo, ou seja, essencialmente produzir e reproduzir a sua força de trabalho, como diria Karl Marx (Vallet, 2011). Além do mais, como Marx bem assinalou, o sistema macroeconômico cria organizações de trabalho que incidem sobre os corpos dos trabalhadores: eles têm de se fundir nessas organizações, por vezes com lesões físicas e psicológicas que alteram a economia dos seus corpos. Em termos concretos, um acidente de trabalho altera a relação que os indivíduos têm com o seu corpo. Assim, o corpo-mercadoria da força de trabalho não pode ser separado do corpo que nele se encarna.

**(3) Política**, porque esta produção do corpo não é desencarnada: o indivíduo está situado de acordo com o seu capital e posição social. A produção muscular não é imune à luta pelo acesso aos recursos. Isso dá origem a uma certa distribuição de posições e gera insegurança. Por exemplo, o estatuto atual do corpo obeso não permite que quem o carrega (ou o suporta) se posicione favoravelmente em termos de acesso aos recursos. No entanto, se essa dimensão política implica concorrência em alguns casos, também conduz à cooperação em outros. Do mesmo modo, a produção do corpo é política porque faz parte de escolhas coletivas: também aqui, como sublinharei, a produção do músculo faz parte de normas sociais legítimas que definem o que é um “bom” e um “mau” corpo. Essas normas não caem do céu, mas são o resultado de relações sociais e de escolhas políticas.

Em suma, é esse o quadro em que se situa o produtor de músculo: na economia do corpo. Pelas suas características individuais e sociais, ela implica uma individualização da produção, em que cada indivíduo administra, por escolha ou constrangimento, os recursos de trabalho e de capital indispensáveis à fabricação do corpo.

## O QUE SIGNIFICA PRODUZIR O CORPO?

Essas observações preliminares levam-me a abordar mais pormenorizadamente a produção do corpo e, mais especificamente, do músculo. À primeira vista, a mobilização do trabalho e do capital parece simples: basta ir à academia e fazer alguns exercícios para ganhar massa muscular. No entanto, quem pratica ou já praticou sabe que a realidade é muito diferente. Ganhar músculo ou perder gordura exige esforços musculares e mentais muito particulares, cujos resultados nem sempre são garantidos. Para tentar compreender esse processo de produção do corpo, apresento a seguir as duas fases sucessivas que permitem realizar um projeto individual: pensar, depois realizar a produção do corpo.

### **Pensar a produção do corpo imaginado**

Pensar a produção de um corpo idealizado, sonhado e almejado não é um ato desligado do nosso ambiente econômico, social e político. Explico esse fato a seguir, começando pelo contexto social contemporâneo, conhecido como hipermodernidade, que influencia o imaginário do corpo que produzimos. Em segundo lugar, mostro que esse imaginário está inserido nas estruturas e relações sociais.

### *O imaginário do corpo hipermoderno*

Antes de falar do imaginário, voltemos ao termo, a *priori* complexo, hipermodernidade, que é central para o que vou dizer. As raízes históricas e filosóficas desse conceito remontam ao século XVIII, uma vez que inclui a modernidade. Caracteriza-se pela crescente concentração das atividades econômicas e sociais em torno do indivíduo. Embora isso possa parecer evidente no século XXI, nem sempre foi assim. Na sequência do que disse sobre o protestantismo na introdução, devemos recordar que as religiões há muito condenam a ideia de um corpo próprio, e muito mais a ideia de o utilizar para o prazer, através de práticas lúdicas. Nas sociedades feudais, a grande maioria das pessoas não tinha tempo nem sequer a ideia de pensar no seu corpo: este era apenas um instrumento de produção – essencialmente agrícola – e, portanto, um meio de sobrevivência, pura e simplesmente.

É nesse sentido que a modernidade marca uma ruptura com o passado. A filosofia do Iluminismo conduziu a uma reflexão sobre a ligação entre a sociedade e o indivíduo, com o objetivo de emancipar esse último. O indivíduo é visto como um ser autônomo, racional e fonte de progresso, por oposição à tradição religiosa em particular. Esta última não é necessariamente rejeitada em si mesma, mas sim, o fato de ser imposta a indivíduos que não a questionam. Nessa perspectiva, é compreensível que os grandes dogmas e ideologias herdados sejam menos facilmente impostos ao indivíduo.

Foi também a partir desse período que se assistiu gradualmente ao aparecimento dos esportes modernos. Embora se diga frequentemente que alguns deles têm ligações com atividades físicas já conhecidas na Antiguidade, não deixam

de encarnar essa modernidade, pois procuram enquadrar a sua prática em regras e orientá-la para um objetivo preciso, no qual o indivíduo tem um papel a desempenhar. Quer se trate de esportes individuais ou coletivos, cada um procura agora realizar o seu potencial e, em certos casos, encontrar um sentido para a sua vida. Reciprocamente, o indivíduo integra essas regras, que modificam o seu comportamento. Aprende a não fazer qualquer coisa – uma grande diferença em relação às atividades antigas. Por outras palavras, canalizam os seus impulsos e tornam possível o desenvolvimento do esporte em grande escala. Isso foi particularmente verdadeiro no século XX, que foi, sem dúvida, o século do esporte.

Os cientistas sociais consideram que, após a Segunda Guerra Mundial, surgiu uma segunda modernidade nos países desenvolvidos. Essa é por vezes designada por pós-modernidade ou hipermodernidade, e é esse segundo termo que utilizarei aqui. Fiz essa escolha porque, mais do que na pós-modernidade, a hipermodernidade estaria em continuidade com os ideais da modernidade. O prefixo “hiper” sublinha os excessos, os riscos e os desafios que são socialmente valorizados e que devem caracterizar as ações individuais: o indivíduo hipermoderno está concentrado na satisfação imediata dos seus desejos e intolerante à frustração, mas prossegue uma busca do absoluto de novas formas que ainda hoje são pertinentes. Sobrecarregado pelas exigências, pressionado pelo desempenho, impelido pela urgência, desenvolvendo comportamentos compulsivos destinados a saborear cada momento com a máxima intensidade, pode também cair num excesso de existência quando a sociedade lhe retira os apoios essenciais necessários para ser um indivíduo no sentido pleno do termo (Aubert, 2006, p. 157).

É nesse contexto que a hipermodernidade é por vezes associada à cultura do narcisismo, em que a preocupação com o eu se torna um objetivo em si mesmo (Lasch, 1979). E é também nesse contexto que o corpo pode aparecer como um criador de significado, ou mesmo como um meio de salvação para um indivíduo. O corpo já não é escravizado, mas, pelo contrário, livre, no sentido em que se torna acessível e pode ser transformado à vontade, como parte de um projeto pessoal.

A partir de então, o corpo seria o bem que cada indivíduo dispõe. Poderia ser uma fonte de desejo e um vetor de fantasias de autotransformação. Cada um teria a possibilidade de criar um novo corpo, um corpo próprio, que corresponderia aos seus desejos. O corpo seria uma espécie de âncora no presente, uma matéria visível que deve ser cuidada. Isso seria tão fundamental quanto, como já foi referido, a centralidade da busca por um sentido individualizado num mundo onde as grandes transcendências impostas estão perdendo força. É o que sintetiza o filósofo Christopher Lasch, autor da “cultura do narcisismo”:

Uma vez que a sociedade não tem futuro, é normal viver para o presente, fixar a nossa atenção na nossa própria “representação privada”, tornarmo-nos conhecedores informados da nossa própria decadência e, finalmente, cultivar um “interesse transcendental por nós próprios” (Lasch, 1979, p 32).

Assim, é fácil compreender por que o corpo é suscetível de adquirir um estatuto importante para certos indivíduos.

Não acreditando que possam transformar a sua vida de forma significativa, podem estar convencidos de que o seu objetivo, a partir de agora, é cuidar sobretudo de si próprios para se encontrarem, sendo o corpo o lugar de expressão da intimidade. A crescente medicalização da vida também empurra nessa direção. O estatuto positivo da medicina acompanhou a modernidade e a hipermodernidade. Atualmente, dependemos cada vez mais dela, nas suas diversas formas, para regular e melhorar a nossa vida. Não se trata apenas de uma medicina curativa ou reparadora, mas de uma medicina de prevenção, de tratamento e até de conforto: a ascensão meteórica da cirurgia estética, observada a partir da segunda metade do século XX, é prova disso. Em termos históricos, trata-se de um fenômeno relativamente recente. Numa época em que a religião católica dominava fortemente a sociedade, desvalorizando também o corpo, a medicina tinha pouca ou nenhuma legitimidade. Por outro lado, a partir do momento em que a modernidade abriu a possibilidade de melhorar a autoimagem através da modelação do corpo, a situação alterou-se.

O século XIX é particularmente significativo para essa mudança histórica, pois foi durante esse período que se registaram grandes avanços médicos. Ao nível da produção muscular, a descoberta do papel dos hormônios e todo tipo de estudo dos movimentos físicos e técnicos do corpo ligados à ginástica contribuíram para a construção de uma representação do corpo, permitindo designá-lo como “corpo-objeto”. Embora os esportes ingleses, mais orientados para o jogo de equipes, tenham participado desse movimento, foi sobretudo a ginástica alemã que o levou adiante. De fato, paralelamente às disciplinas esportivas que surgiram no Reino Unido, um

outro modelo começou a surgir na segunda metade do século XIX, principalmente na Alemanha (embora a França também tenha participado). Trata-se das ginásticas corporais, aparentemente menos orientadas para a competição, mas organizadas de uma forma racional e sistematizada. Eram praticadas no âmbito de grandes instituições, como o exército ou as escolas. O objetivo não é tanto instituir a competição, mas sim disciplinar o corpo e torná-lo funcional e performático. Trata-se de racionalizar a sua utilização, através de um trabalho muscular metodicamente pensado, cujo objetivo explícito é o seu aperfeiçoamento. Em outras palavras, o corpo e a atividade física tornam-se objetos que podem ser mensurados, confirmando assim o projeto de transformação através do trabalho sistemático.

Em suma, as diferentes formas de ginástica abriram a possibilidade de melhorar, e mesmo de transformar radicalmente, o ser humano. Essa nova filosofia do corpo deve ser enquadrada no pensamento científico e filosófico que permeou o século XIX e mesmo o século que o precedeu: no final do Iluminismo, generalizou-se a crença no progresso infinito da ciência e das capacidades humanas. Associado a esse fato, havia todo um debate sobre os critérios de normalidade, superioridade e degenerescência. Como resultado, a fabricação de músculo através da ginástica insere-se numa perspectiva de atividade muscular planejada, refletindo as possibilidades de progresso distintivo entre indivíduos (Vallet, 2016). Foi essa filosofia que posteriormente se difundiu e permeou o século XX.

Para refinar esse argumento, é preciso lembrar que, nesse século de hipermodernidade, é também a busca da saúde que

é visada: viver melhor, mais tempo, em boa forma. A pandemia de covid-19 nos lembrou disso, restabelecendo mesmo, pelo menos temporariamente, a prioridade da saúde sobre a economia. Enquanto se pensava que a economia tinha-se tornado toda (e demasiado) poderosa em relação a outras esferas (política, social, ambiental, sanitária), ditando a sua própria lógica e as suas próprias leis, a pandemia mostrou que as trocas econômicas podiam ser travadas em favor da saúde (se necessário, chegando a instituir períodos de confinamento). No entanto, a longo prazo, é evidente que a economia e a saúde não podem ser hierarquizadas, e muito menos contrapostas: pessoas com má saúde não são produtivas e os riscos ou crises sanitárias em grande escala restringem drasticamente as trocas comerciais. A pandemia abrandou a produção industrial durante algum tempo, mas não a produção do corpo.

Poderíamos então imaginar – e esperar – que a crise da covid tenha redesenhado os contornos da economia e que as estruturas produtivas tornaram-se mais compatíveis com a saúde dos indivíduos e a preservação do planeta. Embora esse não seja o tema deste livro, não deixa de ter consequências para a produção do corpo, agora colocado no centro da produção de riqueza, na esperança de tornar o corpo mais forte, mais resistente e mais resiliente. Na verdade, a produção resultante da fabricação do corpo ancora-o na atualidade de forma visível e controlada, melhora a saúde do indivíduo, tanto a nível mental como físico, e permite simultaneamente tratar doenças (através de cura) quanto evitá-la (prevenção). A nível psicológico, a construção do corpo baseada na ideia de que um corpo forte e poderoso – e com músculos visíveis – permite lutar contra a doença, a degeneração e até a morte.

Há uma imagem que me ilustra bem isso: a postura do fisiculturista quando posa para exibir os seus músculos. É como uma estátua com um corpo imóvel que resiste a qualquer teste e se impõe aos outros. Da mesma forma, certas poses dão a impressão de que o fisiculturista usa uma armadura que o protege das agressões externas. Ele volta a concentrar-se no seu corpo (e, portanto, em si próprio) para se proteger melhor da hostilidade do mundo: torna-se blindado. Não é, portanto, por acaso que uma marca de equipamento esportivo se chama *Under Armour*.

No entanto, essa saúde aparentemente radiosa é mais ambivalente do que parece. Em primeiro lugar, convém notar que a saúde não é um fenômeno binário: há muitos níveis intermediários entre a saúde plena e a saúde precária. Ela se inscreve em um *continuum* em que o indivíduo passa por muitas experiências, por vezes simultaneamente, que constroem a sua identidade. Embora, na maioria dos casos, a identidade individual atinja um certo grau de estabilidade ao longo do tempo – em particular na idade adulta – também está constantemente a mudar e a recompor-se. Esse fato é ilustrado pelo conceito de carreira, que explicarei mais tarde.

Gostaria agora de me debruçar sobre o caráter particular dessa construção da identidade individual, na qual a saúde, através da fabricação do corpo, é central. Segundo o meu trabalho, essa construção é marcada pela procura da força, do poder e da beleza, opondo-se assim a uma vulnerabilidade, ou mesmo a uma fraqueza corporal sentida, vivida ou temida. A história do fisiculturismo foi em parte construída sobre essa lógica, como Joe Weider (1919-2013), o pai da forma moderna da disciplina, frequentemente afirma. Com base na sua expe-

riência pessoal – a de uma frágil criança judia de uma zona desfavorecida de Montreal, muitas vezes maltratada pelos garotos da sua idade – ele exaltou o apelo desse esporte para aqueles que se sentiam frágeis e viam no seu corpo uma promessa de mudança: a de se tornarem fortes.

Na mesma linha, vamos contar brevemente a história de uma das lendas do *street workout* cujo nome já foi mencionado: Hannibal. Originário de Queens, um bairro operário de Nova Iorque, foi confrontado com a pobreza e levado a envolver-se no tráfico de drogas. Foi através do exercício físico, recorrendo ao ambiente urbano – e a técnicas inspiradas, nomeadamente, na vida na prisão – que conseguiu construir uma outra vida, dando a si próprio um outro corpo (Mueller, 2016). De forma mais ampla, essa dimensão de empoderamento através do corpo para combater a vulnerabilidade está muito presente no *street workout*. Essas podem ser vulnerabilidades sociais (delinquência, precariedade) ou vulnerabilidades de saúde, e as duas são frequentemente relacionadas. Por exemplo, o grupo americano de *street workout* “Bartendaz” em Nova Iorque, fundado por Hassan Yasin, mais conhecido pelo seu pseudônimo “Giant” (*growing is a noble thing*), utiliza o slogan “Health is wealth” (*saúde é riqueza*). Essa dimensão da saúde está ligada à luta contra a segregação conduzida pelos afro-americanos.

Assim, o corpo musculoso do *street workout* é semelhante a uma arte do fraco, no sentido dado por Michel de Certeau (1980). Em outras palavras, esse tipo de atividade é procurado pela potência e pelo sentimento de controle que ela confere àqueles que se sentem fracos. Num dos meus estudos, a que recorrerei frequentemente neste livro, vinte e cinco de trinta fisiculturistas afirmaram ter praticado esse esporte para com-

pensar uma fraqueza, enquanto vinte e um o associaram a um corpo fraco por serem demasiado magros (Vallet, 2014).

No entanto, se eu afirmar que a identidade, ligada à construção do corpo, é moldada ao longo de um *continuum*, parece-me errado falar de fraco como uma característica quase estabelecida que apenas certos indivíduos possuem enquanto outros não a possuem. Todos nós somos humanos, por isso todos nós somos obrigados a ser fracos em algum momento das nossas vidas. Além disso, os fracos podem ter um lugar próprio para se afirmarem em relação aos que são considerados fortes. Esse lugar é obviamente o corpo, que é muito mais do que um território de resistência: é o lugar onde se afirma a soberania pessoal, dando ao seu dono um sentimento de domínio e de poder.

Em suma, considero que as transformações do corpo provocadas pelo processo de fabricação corporal no contexto da hipermodernidade conduzem às mudanças na identidade individual – mas sempre dentro de uma lógica de continuidade: uma pessoa não apaga o passado. A sua experiência, tanto positiva como negativa, o constrói para formar um todo dentro de si. É claro que, consoante o momento ou a interação, um traço de personalidade pode sobressair mais do que outro. Mas repetamos: ele é um todo porque é humano.

Como o sociólogo Erving Goffman (1975) tão bem disse, um indivíduo tem uma identidade para si próprio e uma identidade para os outros, o compromisso entre as duas depende das interações sociais. Nos bastidores da nossa vida, ou seja, essencialmente quando estamos sozinhos conosco, longe dos outros, experimentamos sentimentos e sensações particulares onde desenvolvemos uma certa visão da nossa vida e do

nosso mundo. Mas quando somos chamados a entrar em cena nas interações sociais da vida cotidiana, apresentamos certos traços da nossa identidade. A escolha que fazemos baseia-se em expectativas sociais, para nos conformarmos ou para nos destacarmos – em qualquer caso, para construirmos uma personalidade social. Seja como for, existe uma continuidade entre essas identidades dos bastidores e aquela das atuações na vida cotidiana.

Assim, creio que na construção da identidade da pessoa que fabrica músculos, o forte está ligado ao fraco, o poderoso ao vulnerável, a luz à sombra. Não se trata de dois mundos separados, mas de um mesmo mundo. Um exemplo ilustra isso perfeitamente: o universo dos super-heróis. Quando pensamos neles, a primeira coisa que nos vem à cabeça é o seu corpo, dotado de superpoderes e/ou hiper músculos. É espetacular: hiperflexível, hiperforte, hiperpotente, hiperbelo. Em suma, corpos invencíveis para seres invencíveis. Mas os corpos desses super-heróis transmitem também um certo imaginário. A mensagem que transmitem é que é possível transformar o corpo para controlar o destino, desde que se queira. Além disso, os corpos muitas vezes atípicos desses personagens de ficção destilam a ideia de que não há limites para a fabricação do corpo.

Os super-heróis também se situam num *continuum*, mas com uma dialética diferente: fraco por dentro *versus* forte por fora. Como salienta Thierry Rogel (2012), apesar da diversidade dos seus perfis, são pessoas excepcionais, a meio caminho entre os homens e os deuses, e reconhecíveis por três características: capacidades físicas e/ou psicológicas extraordinárias (superpoderes), traje (disfarce ou novo corpo) e dupla identi-

dade (indivíduo normal e super-herói). Embora nem todos os super-heróis possuam necessariamente essas três características, essa tipologia é útil para estabelecer uma comparação com o fisiculturista. Como já mencionado, o fisiculturismo baseia-se na ideia de que a transformação do corpo confere ao indivíduo poderes adicionais (caraterística 1). O corpo é também como um traje, que, embora usado permanentemente, pode ser utilizado para realizar proezas nas interações sociais cotidianas: força, atração sexual etc. O corpo do fisiculturista transmite uma imagem de invencibilidade, que ultrapassa os limites da aparente boa saúde anteriormente descrita. Na maior parte dos quadrinhos, o tempo não tem qualquer efeito sobre os super-heróis, pelo menos não sobre as suas capacidades físicas. Eles transmitem a imagem de um corpo capaz de resistir ao teste do tempo e, em última análise, à morte, apesar dos riscos envolvidos (caraterística 2).

Essas duas primeiras características são bem visíveis nas academias dedicadas à musculação. As fotografias nas paredes recordam os passos a seguir e o poder associado ao corpo. Num dos locais que visitei, um cartaz ostentava a seguinte mensagem: “*We make heroes*”. A lógica é ainda mais exacerbada nas revistas especializadas onde os fisiculturistas são comparados a heróis, à lendas vivas, que se diz possuem um poder superior graças ao corpo que escolheram, símbolo de perfeição, mas também de trabalho metódico e ascético: “As suas sessões podiam durar até seis horas e ele passava várias semanas sem um dia de descanso”; “Utilizava cargas que os fisiculturistas mais fortes não se atreviam a levantar”; “Durante quase 25 anos, as sessões do *West Coast Warrior* foram lendárias.” Do mesmo modo, alguns fisiculturistas associam

a sua imagem à de super-heróis. Por exemplo, dois fisiculturistas icônicos dos anos 1990 e 2000 identificavam-se com os seus super-heróis favoritos: Aaron Baker com o Batman e Lee Priest com o Superman.

Nas revistas e na forma como são retratados, esses homens extraordinários operam num mundo que faz lembrar o dos super-heróis, um mundo feito de magia e de algo sobrenatural, mas também de tecnologia e de ciência. Os super-heróis adquiriram os seus superpoderes a partir desses diferentes elementos, tal como os fisiculturistas que podem contar com o treino, os produtos que ingerem e o seu capital genético. O fisiculturista e o super-herói operam num universo que não restringe o possível, mas que, pelo contrário, o multiplica. A transformação dos seus corpos permite-lhes adaptar-se ao seu ambiente e encarnar a perspectiva de um mundo melhor. Muitos fisiculturistas evocam esse fato quando falam da sua história pessoal, como Mike, um dos que entrevistei: “Adoro músculos. Era fã dos *X-Men*, era fã da *Marvel* quando era pequeno, sempre me senti atraído pelo culto do corpo, pelos músculos, é algo que combina comigo, então... era apaixonado por isso”.

No entanto, é importante salientar a característica 3 em detalhe. Os super-heróis têm personalidades ambivalentes: o seu superpoder é contrabalançado por uma deficiência física (Demolidor), psicológica (*Hulk*) ou social (*Superman*). Essa deficiência mantém uma relação complexa com o superpoder: porque o primeiro existe é que o segundo se revela. A cegueira do Demolidor dá-lhe acesso a uma maior sensibilidade dos seus outros sentidos, tal como o Homem-Aranha utiliza a picada acidental de uma aranha nuclear para se transformar e

mudar o mundo. Mas, simetricamente, essa deficiência está ligada a uma fragilidade que tem de ser escondida: a *kryptonite* para o *Superman*, o barulho excessivo para o Demolidor, a hipersensibilidade de David Banner que o transforma no *Hulk*. De fato, na famosa série *Hulk*, transmitida nos anos 1980, Lou Ferrigno, a estrela fisiculturista dos anos 1970 e 1990, desempenhou o papel do monstro verde.

Isso significa que, muitas vezes, o super-herói é uma pessoa fundamentalmente frágil, com uma fragilidade que tenta não revelar aos outros. Essa fragilidade está simultaneamente inscrita no seu corpo e é superada graças ao seu corpo. O corpo do super-herói está, portanto, no centro da sua identidade e das suas preocupações: ele deve usá-lo (*Demolidor*, *Batman*, *Homem-Aranha*) ou esquecê-lo (*Doutor Estranho*). Em ambos os casos, têm de encontrar um equilíbrio e até uma harmonia entre o corpo e a mente. A transformação do corpo de um super-herói é por vezes semelhante a uma vingança sobre a vida: um acidente na vida normal é compensado pelo poder aparentemente infinito do corpo. Mais uma vez, estou a pensar no *Hulk*.

Essa é também a experiência dos fisiculturistas: são frequentemente indivíduos socialmente frágeis, com uma baixa autoestima ou estigmatizados como fracos pelos outros. Através desse esporte, procuram transformar-se e adquirir uma melhor imagem de si próprios. Alan Klein, que estudou os fisiculturistas na Califórnia, refere-se a eles como *little big men* (Klein, 1993), ou seja, homens frágeis por dentro e que querem mostrar-se fortes por fora. Mas num mundo onde tudo é apresentado como possível, o exemplo dos super-heróis mostra que um indivíduo pode mudar a sua vida transformando o seu

corpo. Consequentemente, o capital muscular deve ser mantido e aumentado para preservar essa nova potência, transmitida pelo estigma visível, e para distanciar a fragilidade inicial. É a célebre filosofia *no pain no gain* do fisiculturismo, que produz o máximo de desenvolvimento corporal, mas sem qualquer peso inútil, ou seja, gordura. E é isso que faz com que o fisiculturismo tenha tanto significado para os seus praticantes, pois eles parecem ser donos do seu próprio destino, como super-heróis mais uma vez, confrontados num momento ou em outro com um destino que os obriga a fazer escolhas.

Em muitos aspectos, esse confronto com o destino tem uma dimensão moral. Antes de tudo, o super-herói sacrifica-se pela coletividade, abandonando-se a si próprio numa demanda que considera legítima. Mesmo os vilões dos quadrinhos têm um horizonte moral coletivo e pretendem agir em nome de uma causa libertadora comum – do seu ponto de vista, claro. Nesse sentido, os super-heróis projetam mais uma vez a imagem de uma dimensão extraordinária: embora por vezes atormentados psicologicamente, acabam por se sacrificar pelo bem dos outros. Para os seres humanos comuns, a referência aos super-heróis permite-lhes apropriar-se dessa dimensão extraordinária, que é, portanto, de certa forma desumana, no sentido em que um ser humano não a pode alcançar biologicamente. É uma forma de nos motivarmos.

Em segundo lugar, porque se sacrificam por uma causa coletiva, os super-heróis encarnam um código moral de normas e valores destinados a melhorar a sociedade humana. O Capitão América, por exemplo, está lá para combater a barbárie nazista. E é através do seu corpo – e das suas extensões, como o escudo – que ele vai conseguir. Estabelece-se uma li-

gação indireta: é, em última análise, o corpo do super-herói que transporta essa moral. É adotando esse corpo como referência social que se espera salvar a sociedade. Torna-se então o corpo bom, por oposição ao corpo mau, com todas as conotações morais que lhe estão associadas. Voltarei a este ponto mais tarde.

Frequentemente, é apenas a aparência de saúde que é procurada. Com efeito, o corpo parece ser um indicador objetivo da saúde de um indivíduo, sobretudo numa época de doenças e patologias (AIDS, obesidade etc.) que gostaríamos de erradicar exibindo um corpo saudável – e, de um modo mais geral, de um capitalismo de vulnerabilidades que está em ação desde os anos 1980. Essas vulnerabilidades não caem do céu. São produzidas pelo próprio sistema econômico. Se aquelas ligadas ao trabalho ou às crises financeiras receberam frequentemente atenção durante esse período, as relacionadas com sentimentos de insegurança física, identidade de gênero, saúde e ambiente assumem um papel cada vez maior. Essas vulnerabilidades são acompanhadas por vários medos: o medo de ser atacado, o medo de não ser suficientemente homem ou mulher, o medo de estar doente, o medo de morrer e, agora, o medo coletivo de ver a raça humana desaparecer.

É por isso que, nesse tipo de capitalismo, o corpo saudável é visto como um indicador de desempenho econômico e social: um corpo musculoso é um sinal tanto de produtividade econômica como de integração social. O corpo saudável é associado ao músculo, porque este evoca uma imagem de desempenho e de ausência de fraqueza. No domínio das ciências sociais, desde os anos 1950 que muitos estudos se centram na capacidade dos indivíduos produzirem um corpo que seja

uma fonte de produtividade. Trata-se de uma vantagem para o indivíduo que a consegue – ser mais produtivo aumenta o rendimento e os laços sociais – mas também é uma vantagem para a sociedade: diz-se que os indivíduos conduzem o sistema através do seu desempenho e da preocupação pessoal que demonstram pela sua saúde. Sem entrar em demasiados pormenores, mencionemos as famosas “teorias do capital humano” em economia e as teorias funcionalistas em sociologia. Para além das suas diferenças, essas teorias sublinham a necessidade dos indivíduos assumirem a responsabilidade pela sua saúde: procurar melhorar a sua saúde – nesse caso, tendo em conta o seu corpo – oferece benefícios individuais e coletivos.

Em termos mais gerais, essas teorias confirmam que a referência à saúde é agora uma norma permanente, equiparada a uma virtude num mundo que perdeu o rumo, onde cabe ao indivíduo ser responsável pela sua própria vida. O corpo é visto como um meio de parecer jovem e em forma, sem sinais evidentes de doença, velhice ou senilidade. Por detrás disto está um objetivo fantasiado de distanciamento ou mesmo de negação da morte. É todo o paradoxo do corpo que o indivíduo tenta gerir, uma vez que é simultaneamente o suporte da vida, mas também o lugar onde a vida é vivida e o portador dos avisos da morte (em particular através do envelhecimento e da velhice, que devem ser combatidos).

Assim, é fácil compreender por qual razão algumas pessoas querem esconder as disfunções do seu corpo, especialmente as que são visíveis. Voltando às doenças recém mencionadas, como a AIDS, o interesse do fisiculturismo nas décadas de 1990 e 2000 pelas pessoas com HIV pode ter sido um desejo

não só de expectativa de melhora da sua saúde, mas também de procurar apagar os sinais visíveis da doença no corpo (Ferreira; Perera, 2018). Nesse caso, a saúde aparente envia um sinal positivo. Os cuidados prestados ao corpo visam melhor “poupar-lo”, mascarar as suas disfunções, fazer sobressair apenas os aspectos mais agradáveis. Em suma, a imagem de uma saúde radiante incita-nos a privilegiar a forma do corpo (o que é visível) em detrimento da essência do corpo (o que cada um tem de mais profundo em si).

Com esse objetivo, a medicina é democratizada, ou seja, o seu conhecimento é difundido para que todos apliquem no seu cotidiano as recomendações que dela decorrem. As mídias sociais desempenham um papel fundamental nesse processo, com a *internet* e as plataformas virtuais tornando o conhecimento médico facilmente acessível. Assim, em qualquer projeto que envolva a produção do corpo, todos devem se interessar por ele. Durante um dos meus projetos de investigação, um fisiculturista chegou a dizer-me que achava que sabia mais sobre o papel dos hormônios e da nutrição do que o seu próprio médico (Vallet, 2014). Essa competência adquirida através da experiência e da prática leva por vezes o fabricante de corpo a desafiar seus médicos, porque conhece o seu corpo e o seu funcionamento. É verdade que o fato de estar seriamente empenhado num projeto de produção do corpo leva a procurar todas as informações propensas a permitir a sua realização. A soma desses conhecimentos médicos, testados individualmente, permite ao fabricante do corpo conhecer o efeito da ingestão de um determinado suplemento sobre o rendimento, o momento de tomar um determinado hormônio ou a forma de compensar os efeitos secundários indesejáveis.

O domínio da medicina deixou de ser exclusivo dos médicos e as empresas especializadas no fornecimento de bens e serviços relacionados com a saúde, no sentido mais amplo, ganharam legitimidade e autoridade. Na lógica do produtor do corpo, esses produtos ampliam o campo das possibilidades e constroem um certo imaginário. Assim, consumimos vitaminas, proteínas, spirulina e plantas para estarmos na nossa melhor forma. O mercado mundial dos complementos alimentares está em plena expansão: estima-se que, em 2024, valerá 220 mil milhões de euros (Cocquebert, 2021). Numa escala mais alargada, as pessoas compram também produtos antirrugas e afins, para dar à sua pele um aspecto jovem e radiante. Na mesma linha, as pessoas investem em produtos para o cabelo para combater a queda e o branqueamento.

É também nesse contexto que as pessoas recorrem cada vez mais à cirurgia estética cada vez mais cedo. Essa não é efetuada para tratar uma patologia, mas para melhorar e aumentar a qualidade e a quantidade do corpo que são visíveis. Podem ser tratamentos de pele, operações dentárias, remoção de gordura, mas também de uma vasta gama de implantes: implantes mamários, músculos falsos, unhas falsas, cílios falsos etc. As possibilidades são infinitas. O que há de novo em relação a há vinte anos é que a cirurgia estética se tornou totalmente banal. Tornou-se economicamente acessível e socialmente aceita. Por outras palavras, a prática tornou-se padrão e um número crescente de pessoas considera-a como o seu primeiro recurso. Esse fato não é apenas o resultado de uma maior procura, mas também da evolução da oferta, que é agora global: cada vez mais países se especializam numa ofer-

ta orientada e disponibilidade de uso imediato dos serviços, ou seja, rapidamente combinam a cirurgia com umas férias.

Assim como o Brasil, conhecido pelas suas operações de implantes estéticos (mamários e falsos músculos), Marrocos está se tornando um destino atraente para esse tipo de prática, tal como a Sérvia para as próteses dentárias. Para além do físico, já não hesitamos em recorrer a *coachs* para nos ajudarem a ter um bom desempenho. A ideia de melhorar a psique para otimizar o desempenho do corpo está agora na moda, mais uma vez em nome da saúde. Para além dos psicólogos ou psicoterapeutas tradicionais, os *coachs* oferecem uma nova forma de nos conhecermos melhor através da introspecção, da revelação de forças escondidas e de uma espécie de reconciliação entre o corpo e o espírito. A grande força dessa filosofia de vida, onde a saúde é a estrela, é o fato de conseguir combinar uma certa moral do dever com outra moral do prazer: o princípio subjacente é “desfrutar”, mas com a demanda de “sempre mais” e “sempre melhor”. O padrão de comportamento a adotar não é apenas externo, mas pessoal; é integrado, o que o torna ainda mais abrangente.

Assim, essa norma não é necessariamente de moderação, mas uma norma de superação constante, de excesso, das exigências sempre crescentes da hipermodernidade. O corpo deve ser investido numa lógica de desempenho e controle, até mesmo de onipotência, com a ideia de que qualquer peso deve ser evitado. Por peso, entendemos mais concretamente a gordura corporal, vista como o inimigo a destruir. É combatida a partir do interior (pensemos no colesterol, por exemplo), mas sobretudo a partir do exterior: como esconde os músculos, impede que a produção do corpo seja a mais completa pos-

sível no plano visual. É por isso que é necessário lutar contra ela e evidenciar isso: a ausência de gordura nos músculos abdominais, tão procurada no imaginário do corpo contemporâneo, é um sinal de domínio. Da mesma forma, o sucesso de vários produtos antigordura e e para “secar” corrobora para essa observação. O objetivo é a *lean production*, como se diz nas fábricas: produção máxima ao menor custo. Se, durante muito tempo, essa visão se confinou ao mundo do fisiculturismo (eliminar a gordura visível para ter um bom desempenho nas competições), desde então ela estendeu-se a todas as práticas esportivas e a todos os estratos da sociedade. Os indivíduos não praticam esporte apenas para ganhar músculo, mas para construir o melhor corpo possível, onde a gordura visível não tem lugar.

A luta contra a gordura mostra que a produção do corpo também faz parte da procura pelo espetacular. Trata-se de exibir e promover o corpo, colocando-o em palco. Os meus exemplos de *reality shows* e de publicações de influenciadores nas redes sociais apontam nessa direção. A procura radical do espetacular mostra que arriscar a morte para obter um corpo perfeito se torna a garantia da existência porque prova que estamos a viver intensamente. É na superação que sentimos que existimos, seja através de um esforço intenso ou da prática de esportes de alto risco.

A história infeliz de Richard Piana confirma isso. Esse fisiculturista, muito famoso nas redes sociais (1,2 milhões de seguidores no *Facebook* e no *Instagram*) gostava de mostrar a sua vida, publicando informações sobre os seus treinos, o seu consumo de esteroides e, de um modo geral, o seu cotidiano. Vivia nos extremos, era um obstinado. Chegou mesmo a populari-

zar uma marca de suplementos nutricionais com o nome sugestivo de 5% *Nutrition*, ou seja, como os 5% de gordura, mas também, segundo ele, 5% de pessoas que conseguem atingir o objetivo que se propuseram na vida. Para atingir esse objetivo, procurou constantemente ultrapassar os limites do seu corpo, um verdadeiro “depósito de resíduos tóxicos”, como ele próprio confessou. Essa lógica extrema levou-o à morte em 2017, com apenas 46 anos (Lesnes, 2017).

O corpo tornou-se um valor em si mesmo, encarnando a identidade física e moral. É, por consequência, o ponto fulcral da identidade contemporânea. Ao deleitar-se com o seu corpo, o indivíduo aprende a conhecer-se melhor. Ao descobrir o seu corpo, descobre-se a si próprio, razão pela qual cada um é levado a interrogar-se através do seu corpo. Assim, o corpo deixa de ser visto como um objeto passivo. Através dele, o indivíduo é suscetível de ter a sensação de exercer plenamente a sua liberdade, até mesmo um certo poder, e de estar em condições de fazer as suas próprias escolhas.

Num contexto de desconstrução do estado de bem-estar social, de redução da influência das ideologias e da emergência de crises globais frequentes, o corpo é visto como o valor supremo, o caminho para a salvação, um refúgio. Por isso, utilizo o termo corpo-instituição. Com efeito, o corpo impõe aos indivíduos as regras do treino esportivo, mas, mais amplamente, as verdadeiras regras da vida: atitudes a privilegiar, hábitos alimentares, tipo de vida social etc. Essas regras são consideradas legítimas e o corpo é visto como uma instituição. Elas são percebidas como legítimas porque fornecem uma âncora visível e sensorial num mundo de ansiedade. O corpo é o recurso que nos dá uma sensação de controle sobre

o mundo, enquanto que, por vezes, temos a impressão de que fomos despossuídos e que já não temos qualquer controle sobre ele.

Daqui decorre a ideia de que o poder exercido sobre o corpo alimenta o imaginário que sobre ele se projeta, valorizando o projeto de produção do mesmo. O imaginário é aqui visto como um forte elo entre o indivíduo e a sociedade em termos de percepções, representações, símbolos e mitos, ou seja, normas de comportamento relativas ao corpo. Convém lembrar que no mundo da hipermodernidade, tal como foi apresentado, embora o corpo pareça ser o local de uma realidade e de um objetivo muito aberto, não deixa de fazer parte de um projeto determinado em parte pelas normas e estruturas sociais.

É certo que o corpo material tem um certo grau de indeterminação, no sentido em que tem o poder de ser ou não ser, dependendo de muitos fatores (genéticos e comportamentais). Mas a sua forma evolui em função da sua utilização, refletindo o poder que os indivíduos podem exercer sobre os seus próprios corpos através de regras definidas individualmente, que estão ligadas a estruturas e instituições sociais. O imaginário do corpo dá indicações e formula incentivos quanto à forma como o corpo deve ser utilizado e, sobretudo, como deve ser trabalhado. Os atores sociais são impelidos a superarem-se constantemente, a fazerem melhor do que os outros, tornando-se empresários das suas próprias vidas. As estruturas estão encarnadas nos corpos, tal como são transmitidas por eles. É a observação dessas regras que reúne imaginação e poder sobre o corpo, síntese e disciplina que se concretizam no treino esportivo e no resultado que daí advém: desempenho individual e autodomínio.

*O peso das estruturas e das relações sociais*

As estruturas sociais fazem referência aqui a uma grande nebulosa que compreende a influência das regras emanadas das instituições (família, empresa, Estado...), das redes sociais (todos os laços interpessoais de um indivíduo), mas também do estado das relações que mantemos uns com os outros (há sempre dominantes e dominados numa dada sociedade, uma hierarquia estabelecida em função do acesso a diversos recursos). A influência das normas econômicas (tanto de produção como de consumo) é real, assim como existem relações de poder entre diferentes grupos sociais, que dão origem a desigualdades, a comportamentos considerados legítimos, à valorização de culturas e práticas etc. A relação do indivíduo com o seu corpo insere-se, portanto, nesta lógica: cada um é livre de usar o seu corpo como bem entender, mas, como já foi dito, há formas legítimas de o fazer, ou seja, de forma a “respeitar” as estruturas sociais, tal como foram entendidas anteriormente.

No que diz respeito às normas econômicas – que associei ao sistema capitalista mais adiante neste livro – trata-se de transpor o modelo empreendedor para a sua própria existência e de destacá-lo e valorizá-lo socialmente, em ligação com uma mudança importante observada a partir dos anos 1970: a generalização da sociedade de consumo. O consumo tornou-se um fator importante na formação da identidade das pessoas. Consumir é existir socialmente, e o corpo não é exceção. Segundo Jean Baudrillard (1970), é mesmo o “mais belo objeto de consumo”. Essa centralidade do consumo deve também estar ligada ao desenvolvimento de uma sociedade de lazer, na qual o corpo tem o seu devido lugar. Como o lazer transmite a ideia de relaxamento, de entretenimento e de desenvolvimen-

to da personalidade (Dumazedier, 1962), o interesse sobre a academia é fácil de compreender.

É nesse sentido que se desenvolve uma verdadeira cultura do consumo, que favorece o narcisismo e o hedonismo. As estruturas sociais encorajam-nos a fazer de nós próprios o objetivo último da nossa existência, sob a capa do prazer, do bem-estar e da felicidade. Nessas condições, o desejo não é suprimido, mas regulado e alargado pelas normas econômicas. Cada modo de produção tem o seu próprio modo de desejo coletivo (Turner, 1996) e a ideia de associar o consumo ao corpo é um desses modos.

De fato, na era do chamado capitalismo pós-industrial (incluído na hipermodernidade) e do capitalismo de plataforma, o corpo é explorado para criar lucro e, de um modo mais geral, gerar valor na produção capitalista. Graças ao impulsionamento do novo corpo do trabalho, este é visto simultaneamente como uma fonte a se explorar e como um modo de produção. É nesse contexto que os conceitos de trabalho “emocional”, “afetivo” e “estético” foram introduzidos para descrever as exigências da força de trabalho. Cada vez mais, os empregadores procuram implementar processos de trabalho baseados em capacidades “incorporadas” ou atributos possuídos pelos trabalhadores (Kinnunen; Vallet, 2018).

Isso demonstra a evolução sócio-histórica das possibilidades e expectativas associadas ao corpo como fonte e modo de produção. De fato, existem vários modos de corpo em ação em diferentes sistemas de produção:

- *nas economias agrárias*: o corpo é utilizado como matéria-prima e constitui um fator determinante da atividade

produtiva. A sua substituição como fator de produção foi extremamente difícil durante muito tempo, devido à falta de inovação;

- *nas economias industrializadas*: o corpo é um fator de produção que se refere essencialmente à força física. É nesse contexto que surgem, no final do século XIX e início do século XX, as primeiras reflexões científicas sobre a organização do trabalho. O objetivo era racionalizar a utilização dos corpos, tanto individual como coletivamente. O objetivo? Produzir mais;
- *nas economias ditas pós-industriais*: incluindo o capitalismo de plataforma, o corpo torna-se performativo e expressivo: em vez de ser utilizado direta e sistematicamente como um recurso associado à força física – embora esse tipo de atividade também não esteja a desaparecer por completo – está no centro de questões ligadas ao controle da aparência, das emoções e dos gestos do corpo no trabalho. Trata-se de ser flexível, adaptável, multitarefa e até multiconectado: em suma, controlar-se a si próprio para controlar a sua relação com os outros. Além disso, como expliquei anteriormente, os avanços na tecnologia digital facilitam a produção do corpo e a sua encenação social com fins lucrativos.

Nas economias pós-industriais que surgiram após a Segunda Guerra Mundial, caracterizadas em parte pela presença de serviços de maior valor acrescentado, o sistema de produção baseia-se no conhecimento, na informação, na tecnologia e na inovação. Consequentemente, são necessárias capacidades incorporadas. Estas evitam ter de depender apenas

de máquinas ou de outros recursos materiais associados ao capital físico. A incorporação de uma realidade significa que ela produz ações situadas e sentidas, em que mesmo as sensações biológicas fornecem novos quadros para a percepção da situação e para um questionamento científico renovado. A incorporação permite assim ir mais longe em termos de envolvimento e de sensação de envolvimento, nomeadamente através do tato.

Na mesma linha, as competências interpessoais, que envolvem a encenação do corpo e do eu, são valorizadas num novo tipo de mercado de trabalho. O corpo, na sua versão estética de “parecer bem” e “parecer certo”, não só contribui para o conjunto de competências exigidas pelos empregadores, como também encarna um estilo de organização pessoal e de identidade. Esse é mais um exemplo do papel fundamental atribuído à aparência da saúde.

É por isso que esse tipo de economia só pode surgir no contexto da hipermodernidade, que coloca o indivíduo no centro da vida social: acima de tudo, os indivíduos são chamados a construir-se por si próprios e para si próprios. É também por isso que, ao contrário das economias agrárias, onde o investimento no corpo em si mesmo teria sido considerado irracional ou mesmo proibido pela religião, nas economias capitalistas pós-industriais, o investimento narcísico no corpo torna-se uma condição vital para qualquer esperança de transformar esse recurso em capital. Isso significa melhorá-lo e controlá-lo, que são características muito importantes.

O resultado é a necessidade de trabalhar o corpo fora do horário de trabalho para adaptá-lo às novas expectativas sociais. Nesse contexto, as atividades de lazer são praticadas de

uma forma particular, uma vez que o trabalho não está ausente: mesmo nos nossos tempos livres, agimos tentando conciliar fins e meios como se estivéssemos trabalhando. Trata-se de aplicar a nós próprios os princípios da racionalidade instrumental, o que significa calcular e antecipar para produzir o corpo. Significa também procurar adquirir novas fontes de conhecimento e, portanto, de poder, mas também satisfazer novas necessidades econômicas relacionadas com o corpo.

Para ter sucesso, cada fabricante deve implementar rituais de treinamento e de nutrição, remetendo à sacralidade do trabalho “terreno”, ideia próxima da concepção de trabalho de Weber (1989) na ética protestante. Esses rituais implicam uma visão dicotômica da ação social do fabricante: trabalho a favor/trabalho contra boas técnicas/ más técnicas, alimentos puros e alimentos impuros. Isso facilita a compreensão da tendência ambivalente para investir no corpo no capitalismo contemporâneo, que se baseia tanto no ascetismo e numa racionalidade particular para a produção, como no hedonismo e no eudemonismo ligados ao consumo. Em outras palavras, a produção baseia-se no controle, ao passo que o consumo tem a ver com o prazer, a fruição e o bem-estar. É assim que cada indivíduo oscila entre o controle e o desejo.

Por exemplo, no fisiculturismo, onde o corpo é simultaneamente um instrumento de produção e um fim sagrado em si mesmo, existe sempre um certo conflito entre estas duas posições. É necessário desencadear o crescimento muscular através de um treino intensivo; mas, por outro lado, é também necessário evitar o sobretreino, que destrói os tecidos. Para ter as melhores chances de sucesso, a necessidade de estabelecer um programa individual de treino e de nutrição

é fortemente enfatizada nesse esporte. No que diz respeito às técnicas de treino, o equilíbrio entre os exercícios livres e os exercícios com sobrecarga, bem como o domínio das técnicas em si, constituem igualmente uma preocupação importante. O fisiculturista deve ter sempre como objetivo o desenvolvimento ascendente, sem sacrificar a técnica pela sobrecarga. A distinção entre alimentação “pura” e “impura” é também extremamente rigorosa, em particular durante as dietas pré-competição, em que o consumo de calorias é drasticamente controlado. No entanto, fora de competição, mas apenas uma vez por semana, são privilegiados todos os alimentos “tabu”, os que contêm grandes quantidades de carboidratos (sobretudo os do tipo rápidos) e de gorduras (especialmente as saturadas).

Apesar da indulgência social de se entregar a alguns prazeres gastronômicos, o controle do corpo e dos seus desejos é simultaneamente enfatizado. Essa tensão é evidente no *marketing*. A publicidade oscila entre incitar-nos a “pecar” (promovendo o consumo de chocolate ou de álcool, por exemplo) e dizer-nos como evitá-lo, disciplinando o nosso corpo para nos livrarmos das calorias. Para a investigadora feminista Susan Bordo (1993, p. 201), esse “duplo vínculo instável do capitalismo de consumo” é encarnado na bulimia. É uma forma de resolver a tensão entre a submissão total e a defesa rígida do desejo. De certa forma, os ciclos bulímicos de alternância entre o sacrifício e a indulgência sucedem-se no fisiculturismo, tal como os ciclos econômicos.

É nesse ponto que o caso desse esporte nos ajuda a compreender a ligação individual anteriormente referida entre controle e desejo. O desejo cria uma fantasia de necessidades

não satisfeitas, que o indivíduo define em função da sua situação social: só surge em função de interações e de um sistema social em relação ao qual se posiciona. Uma outra característica do fisiculturismo é o fato de funcionar com base numa criação perpétua de desejos, uma vez que estes se assemelham a necessidades não satisfeitas que precisam de ser realizadas através da produção e do consumo: o corpo desejado está constantemente a ser adiado e, portanto, nunca é alcançado. Em outras palavras, um dos pilares do capitalismo é a “falta”, e provavelmente ainda mais no capitalismo da vulnerabilidade marcado pelo medo. O mercado dos *personal trainers* e dos instrutores *fitness* constrói o sonho de um corpo perfeito, que acaba por nunca ser plenamente realizado. A cultura das utopias é uma característica central da sociedade de consumo, encarnada nos projetos corporais intermináveis e sem objetivo encarnados no estilo de vida do fisiculturista.

Estão constantemente tentando ultrapassar os limites do seu corpo, seja aumentando o seu tamanho ou a sua composição muscular. Nunca estão satisfeitos com a forma corporal que alcançaram. Depois de se converter ao fisiculturismo, o princípio fundamental do praticante é *stay hungry*: estar sempre com “fome”, ou seja, sempre procurando aumentar a massa muscular, a simetria e a definição. O fisiculturismo se assenta em princípios que funcionam intrinsecamente a partir da frustração permanente de cada praticante, que é levado a comparar o seu corpo com o de outros praticantes, ou com outros modelos dessa modalidade esportiva. O “mercado dos signos simbólicos” (Baudrillard, 1998) sustenta esse processo e, em última instância, a perpetuação dos desejos individuais, na lógica da “sobrevivência do mais adaptado” (Bene-

ria, 1999). Essa lógica reflete, por consequência, a questão da “sobrevivência do menos adaptado”: e o que acontece aqueles cujos corpos são considerados inadequados e inaptos?

O problema é que para o fisiculturista essa relação com os outros pode ser paradoxal, ou mesmo perigosa, incluindo aqueles cujos corpos estão em conformidade com os padrões esperados. Demasiado controle pode refrear o desejo; simetricamente, demasiado desejo é suscetível de fazer explodir os mecanismos de controle, experimentando o fisiculturista, por analogia, aquilo a que Durkheim (2012) chamou de o mal do infinito. Em última análise, a relação entre controle e desejo levanta a questão do grau de compromisso individual com a prática, que depende muito da adesão ao modelo do “empreendedor de si próprio”.

### **Realizar a produção do corpo imaginado**

A transição do corpo imaginado para o corpo realmente produzido é um processo complexo e incerto. Para alcançá-lo, é necessário basear-se em modelos e numa organização rigorosa. É nessa perspectiva que o modelo econômico do empreendedor, o corpo “racional” e o desportista empreendedor são abordados aqui.

#### *O modelo de negócio do empreendedor*

Desde os anos 1980, o capitalismo caracteriza-se pela sacralização do modelo do empreendedor. Seja qual for o setor, o empreendedor é aquele que inova, que consegue mudar rotinas e lucros e que, por consequência, consegue geralmente conquistar um lugar no mercado. Trabalhando por conta própria, são os atores econômicos associados às pequenas estru-

turas de produção, longe do modelo das grandes empresas. De fato, é esse o aparente paradoxo do capitalismo contemporâneo: as grandes empresas – por vezes, mesmo as gigantescas empresas transnacionais, como a Amazon, a Google etc. – coexistem com toda uma série de pequenas estruturas, incluindo os esses famosos empreendedores que são atores-chave da economia de plataforma.

Esse modelo de empreendedor relembra as contribuições do economista Joseph Schumpeter (1883-1950), que via o empreendedor como a figura-chave da dinâmica das sociedades capitalistas. Do seu ponto de vista, a ação do empresário transforma tanto a estrutura da produção – a invenção da eletricidade, por exemplo, que altera radicalmente o modo de produção – como a estrutura social porque um empreendedor bem-sucedido é socialmente móvel, o que significa que muda de categoria em relação aos seus pais (num sentido ascendente, evidentemente).

No entanto, embora esse modelo de empreendedor consagre o sucesso de alguns, não deve ocultar os fracassos de outros, ou mesmo da maioria: trata-se de uma abordagem elitista, quase darwinista, em que só os melhores sobrevivem. É por isso que a questão da responsabilidade sobre os riscos nas nossas sociedades é uma questão de fundo. Por um lado, sem ele, não podemos esperar mudar radicalmente uma rotina: arriscar significa projetar-nos no futuro apostando no sucesso, mas é um jogo que podemos perder, uma questão de probabilidades e de sorte. Por outro lado, existe um desejo crescente nas nossas sociedades de controlar tudo, incluindo os riscos: o objetivo é minimizá-los ou, por outras palavras, assumi-los na condição de reduzir ao máximo as consequências negativas,

tanto a nível individual como social. Pensemos, por exemplo, no desenvolvimento de todos os sistemas de seguros que supostamente nos protegem contra todos os tipos de riscos: hoje em dia, podemos segurar-nos contra tudo! E podemos dizer a nós próprios que, se correremos um risco, ele pode ser coberto e as suas consequências atenuadas.

Nesse contexto, assistimos à emergência de todo um discurso – científico, mas também político, no sentido mais amplo do termo – sobre a necessidade de responsabilidade social por parte dos indivíduos e das instituições. A ideia é agir tendo em conta as consequências futuras da sua ação, tanto para si próprio como para os outros. Essa individualização da responsabilização de riscos, tanto nos seus benefícios esperados como nos seus custos adiados, é a encarnação de uma sociedade mais individualizada, ou mesmo individualista, em que o Estado se desresponsabiliza da gestão de toda uma série de domínios de sua alçada. A mensagem é clara: os indivíduos devem assumir a responsabilidade e o controle da sua própria vida se quiserem ter sucesso.

Também aqui encontramos um conceito em voga, cujo significado evoluiu no sentido de uma maior individualização: o empoderamento, um processo que visa aumentar as capacidades de cada um para realizar o potencial que lhe é próprio e, assim, aumentar suas possibilidades de exercer o poder. Se as pessoas querem assumir o poder sobre si próprias, elas são as únicas que o podem fazer. E, como recordou Michel Foucault (1976), quando se tem poder sobre si próprio, tem-se poder sobre os outros, porque numa sociedade que procura controlar tudo, isso demonstra um grau de domínio de si próprio que os outros não têm.

Mas a sociedade também nos controla através das regras que estabelece e às quais aderimos. Aceitá-las é perpetuar o sistema e não o questionar. Isso nos remete para a dimensão política associada à fabricação do corpo: se a produção é inicialmente econômica, através da escolha de recursos, tem necessariamente uma dimensão moral: cada produtor é confrontado com o bem e o mal nas suas escolhas, particularmente em referência a normas sociais consideradas legítimas. No entanto, é preciso notar também que a dimensão política da produção do corpo nesse contexto engendra uma forma de despolitização dos indivíduos. Estes vivem unicamente em função desse objetivo e não se interessam por mais nada (a menos que haja uma ligação com o corpo). A produção corporal funciona como um diário: diz-nos em que pensar e em que não pensar. A esse respeito, recordo-me de uma viagem de investigação aos Estados Unidos, onde vi estudantes americanos praticando esportes a toda a hora no seu campus, seja no ginásio, na rua (*jogging*) ou em campos exteriores.

A produção do corpo retrata um corpo eficiente, saudável, musculoso e belo. Mas também transmite a imagem de um corpo dócil, treinado, regulado, até submisso. Um dia, enquanto uma massa de alunos corria na minha direção, olhei para os cartazes que proibiam fumar, beber e sentar-se em determinados locais. Outros recordavam a obrigação de usar máscara e do distanciamento social exigido pela covid. Sem negar os benefícios para a saúde dessas regras, elas levantam, no entanto, questões sobre o seu significado político: ser esportista, ser musculoso, mas manter a boca fechada. Estar *under armour* é também estar *under control*. Esse controle externo é tão interiorizado que é sentido como um poder sobre si próprio.

Esse poder sobre si, ligado ao modelo empreendedor e à responsabilização de riscos individualizados, aplica-se também ao corpo. Segundo Foucault, o corpo é o meio desse biopoder. Para o conseguirmos, precisamos de empreender os nossos corpos. Isso implica que cada indivíduo siga a lógica de um projeto de performance em relação ao seu corpo. Se o corpo é o suporte de uma multiplicidade de projetos potenciais, o que eles têm em comum é a necessidade de fazer parte do culto da performance. O corpo torna-se assim simultaneamente uma função simbólica e um recurso social. Nessas condições, cada indivíduo constrói uma economia política de regulação do corpo, que vai no sentido de um governo autocontrolado dos corpos na hipermodernidade. Acentua-se o controle externo até agora exercido pelo Estado-nação moderno (normas externas). Em vez disso, há um autocontrole em que cada indivíduo estabelece, interioriza e respeita as regras da vida (normas internas).

É aqui que as regras de fabricação do corpo são efetivas: não são percebidas pelos indivíduos como externas, mas como evidentes. Historicamente, esse crescimento das normas internas em relação às externas faz parte daquilo a que o sociólogo Norbert Elias (1974) chamou o processo de civilização dos costumes: o corpo civilizado torna-se altamente individualizado, o que ajuda a reforçar o autocontrole e o autodomínio, encorajando as pessoas a irem ainda mais longe nesse processo. A sua tese é que os seres humanos evoluíram historicamente para um grau cada vez mais elevado de autocontrole, normalizando e padronizando o seu comportamento individual em relação aos outros.

Mais concretamente, se cria toda uma economia da saúde a nível individual. Isso também está ligado ao progresso de

um sistema econômico que integra cada vez mais os aspectos ligados à saúde, como já expliquei. Os recursos do corpo, tal como o consumo individual, são utilizados para fabricar o corpo. Como diz o sociólogo Talcott Parsons, cada indivíduo socializa o seu corpo, aplicando-lhe certas regras que contribuem para sustentar o sistema no seu conjunto (Vallet, 2011). Ao colocarem-se a serviço do seu próprio corpo, os indivíduos produzem e legitimam o sistema, reforçando a norma da focalização individual no corpo e da racionalidade instrumental. Assim, podemos compreender melhor o significado do conceito de corpo racional (Queval, 2008), que passaremos a discutir.

### *O corpo racional*

O corpo racional situa-se na fronteira entre o individual e o coletivo, no sentido em que o indivíduo se apropria pessoalmente de um conjunto de normas, comportamentos e objetivos ligados ao sistema econômico. Embora o projeto de produção de um corpo racional seja partilhado por muitos indivíduos, a sua experiência é individualizada. A lógica é a mesma que a do ato de consumo anteriormente descrito. O que une os indivíduos para além da sua singularidade é, sem dúvida, a procura de um desempenho, a encarnação de um sucesso individual socialmente valorizado. Ora, em ligação com uma das características do capitalismo referidas, uma personagem ideal-típica encarna essa procura de desempenho: o empreendedor do corpo.

Como qualquer outro empreendedor, assume riscos com base num futuro imaginado e valorizado. Tem em mente um projeto que quer realizar. É um ideal de futuro construído no

aqui e agora: o corpo é a realidade material presente através da qual o indivíduo sente que pode construir o seu futuro. Mas, de acordo com a lógica dos desejos de consumo anteriormente citada, o empreendedor quer sempre mais: a materialidade do corpo obtido não é suficiente, é sempre remetida para uma melhoria futura, por vezes incerta. Em outras palavras, a produção do corpo racional é fundamentalmente um trabalho em curso: nunca terminado, sempre adiado.

Esse tipo de autoempreendedorismo é particularmente frequente numa sociedade que valoriza tanto a saúde e, como já mencionei, a aparência de saúde. De fato, se tomarmos a definição oficial dada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), segundo a qual “a saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade” (OMS, 1946), cada indivíduo deve ser o empresário da sua própria saúde. É por isso que se fala aqui de corpo racional: é preciso usar a razão, combinar fins e meios para produzir o corpo. É preciso tentar não deixar nada ao acaso, planejar com antecedência, se quisermos tirar o máximo partido do nosso projeto. Essa definição mostra que a saúde e a doença não são estritamente opostas, mas que, pelo contrário, se situam no mesmo *continuum*. É importante prevenir o aparecimento de doenças através do nosso estilo de vida (e adiá-las). Isso é tão verdade quanto o aumento das doenças crônicas e de pandemias como a covid-19 que incentivam as pessoas a cuidarem de si próprias e a definirem estratégias de estilo de vida. Assumir o controle da saúde e racionalizar o corpo andam de mãos dadas.

A produção do corpo racional baseia-se, portanto, na capacidade do indivíduo aplicar os princípios da razão, do cálculo

lo, da previsão e do planejamento ao seu próprio corpo. Quer se trate do treinamento, da alimentação ou, de um modo mais geral, da organização do cotidiano, o empreendedor individual pretende não deixar nada ao acaso para ter êxito no seu projeto. Vejamos o caso do treino. Para otimizar qualquer sessão, o fabricante planifica os tipos de exercícios a realizar, os tempos de pausa e as combinações. Para o efeito, pode recorrer aos conselhos de pessoas de confiança da disciplina, reais ou virtuais. Nas academias de musculação, em particular, é muito frequente ver os praticantes anotarem ou registrarem os seus desempenhos ou um cronômetro para marcar o ritmo da sessão. Trata-se de recomendações obtidas através de trocas de informação na sala de musculação, da visualização de vídeos ou de leituras.

A mesma estratégia se aplica à nutrição. O fabricante quer incorporar os melhores *inputs* para produzir os melhores *outputs*. Por essa razão, ele pensa antecipadamente no que deve ser ingerido – e em que momento preciso – antes, durante e depois do treino. Ainda no fisiculturismo, sabemos que as proteínas e os seus derivados (aminoácidos) têm um estatuto especial a esse respeito: esse nutriente está no topo da cadeia alimentar e os fisiculturistas estão convencidos de que precisam o consumir com muita regularidade se quiserem construir músculo.

De uma forma mais geral, a nutrição exige um grande rigor no cotidiano para aqueles que a consideram uma condição indispensável para o sucesso da musculação. Trata-se de manusear bem a composição de cada alimento e de otimizar (em termos de combinação e de hora precisa de consumo) a sua associação com outros alimentos. Por exemplo, são pri-

vilegiadas as refeições à base de proteínas com legumes e alimentos ricos em amido. Alguns fabricantes chegam mesmo a pesar esses alimentos para garantir que são consumidos nas quantidades corretas.

Essa mesma atenção à composição e à otimização do uso se aplica aos suplementos. Cada suplemento é analisado em função do seu potencial. Se o objetivo for o aumento da massa muscular, serão preferidas as proteínas e os seus derivados, a creatina, a arginina ou os estimulantes hormonais, por exemplo. Se o objetivo é ganhar peso rapidamente, a escolha recairá sobre os *weight gainers*. No caso de um programa de treino para secar em que o objetivo é perder gordura, os *fat burners* e a L-carnitina serão preferidos pelo fisiculturista. É claro que alguns fisiculturistas criam o seu próprio pacote personalizado misturando esses suplementos em função dos seus objetivos específicos (para um ganho muscular sem gordura, o pacote de proteínas, creatina e queimadores de gordura, por exemplo). Seja como for, a centralidade da nutrição e da suplementação na vida de certos fisiculturistas confirma o que eu disse anteriormente sobre a democratização do conhecimento médico: se queremos otimizar os seus efeitos na produção do organismo, é indispensável desenvolver um conhecimento orientado sobre eles.

O resultado final dessa produção do corpo é um dos indicadores da eficácia da organização posta em prática pelo fabricante e, por consequência, um dos sinais mais fortes do seu nível de comprometimento. O corpo racional é, portanto, um meio de classificar e hierarquizar os indivíduos, destacando a elite, constituída por aqueles que conseguiram dominar o seu corpo, por oposição aos outros que falharam. A lógica me-

ritocrática que teoricamente sustenta as nossas sociedades democráticas é aqui aplicada ao corpo. Consequentemente, o corpo racional procura constantemente distinguir-se de um corpo irracional: é mesmo porque a perspectiva ou a realidade de um corpo irracional está presente, que o corpo racional existe. Regressamos aqui à minha comparação entre sobrevivência do mais apto e sobrevivência do menos apto. Existe uma relação recíproca entre os dois. O corpo racional introduz a distinção normativa entre o bom e o mau corpo, entre o belo e o feio, e reforça a instrumentalização do corpo: este deve ser enfatizado para não termos um corpo irracional.

A esse respeito, parece existir atualmente uma relação inversa entre o aumento das patologias do tipo obesidade e a procura de específicas práticas corporais de alto rendimento. De fato, a norma de libertação e de performance do corpo só se consagra se existir o seu contrário, ou seja, o corpo “anormal” em sentido amplo (gordura, doença, deficiências, fraquezas etc.), uma repulsa contra a qual é preciso lutar.

Como Erving Goffman, e sua discussão sobre comportamento desviante, demonstrou, a construção de estigmas é necessária para que qualquer sociedade se apresente como normal:

Um indivíduo que poderia facilmente ter sido admitido no círculo das relações sociais normais tem uma característica tal que pode impor-se à atenção daqueles de nós que o encontram e afastar-nos dele, destruindo assim os direitos que tem em relação a nós em virtude dos seus outros atributos. Ele tem um estigma, uma in-

feliz diferença em relação ao que esperávamos. Quanto a nós, aqueles que não se desviam negativamente dessas expectativas particulares, chamar-nos-ei normais [...]. Escusado será dizer que, por definição, acreditamos que uma pessoa com um estigma não é bem humana (Goffman, 1975, p. 15).

No entanto, é importante notar que nas nossas sociedades, marcadas pelo peso das interações sociais, reais ou virtuais, o corpo é muitas vezes a principal fonte de categorização e, portanto, de possível estigmatização. É mesmo porque as interações sociais se tornaram mais frequentes, mas também mais frias e efêmeras, que os indivíduos têm necessidade de categorizar rapidamente os outros para darem ao seu cérebro informações pertinentes e saberem, em contrapartida, como se comportar. Desse ponto de vista, a matéria física e visível que é o corpo é perfeita porque oferece a possibilidade de classificação imediata.

De uma forma mais geral, isso significa que, ao classificar socialmente os indivíduos, o corpo racional estabelece uma fronteira entre o corpo aceitável e o corpo inaceitável: compreendemos como ele é potencialmente um vetor de integração e exclusão social. Os primeiros são admirados e os segundos são estigmatizados. A seguir, a distribuição dos franceses em função do seu índice de massa corporal ilustra esse fato.

**Distribuição dos franceses por índice de massa corporal (IMC)**

IMC	Porcentagem
Menos de 18,5	4,5
De 18,5 a 24,9	48,2
De 25 a 29,9	30,3
De 30 a 34,9	11,9
De 35 a 39,9	3,1
Mais de 40	2

Fonte: autor, baseado em Gérard (2021).

Acima de um IMC de 25, um indivíduo pode ser considerado com excesso de peso; acima de 30, entra na categoria de obeso. Em última análise, essa discrepância entre o corpo racional e o corpo irracional, bem como a discrepância entre o corpo racional conquistado e o imaginado, mostra as consequências de uma maior responsabilização do indivíduo pelo seu próprio corpo. Isso pode criar maiores vulnerabilidades devido ao medo de não atingir os objetivos estabelecidos. As vulnerabilidades referem-se aqui a situações de vida em que o indivíduo não dispõe de recursos (econômicos, sociais, de saúde etc.) para enfrentar essas situações e ter uma existência pacífica na sociedade.

Há também o receio de que o fracasso seja estigmatizado. Com efeito, o indivíduo, livre empreendedor num mundo onde tudo é apresentado como possível, não conseguiu concretizar o seu projeto pessoal. Mas essa é uma pesada responsabilidade para ele: ele tem vontade de se sair bem, quer ser bem-sucedido. Isso leva a uma interpretação moral: é “correto” fazer esse ou aquele corpo, e é “errado” fazer um corpo

diferente. A referência moral a um modelo de corpo que o indivíduo defende e transporta socialmente, quer goste ou não, tem também um lado mais ambíguo: há um elemento subjacente de ditadura em relação ao corpo: ele não é somente o “todo”, como também transmite a imagem normativa do corpo “bom”, “perfeito”, simetricamente oposto ao corpo “mau”, “imperfeito”. O primeiro seria poderoso, belo, organizado e racional; o segundo seria exatamente o oposto. Ao não assumirem a responsabilidade pelo seu corpo, os indivíduos são suscetíveis de cair na armadilha do sentimento de culpa, que está na origem de várias patologias.

Assim, poderíamos chegar a uma visão extrema: apenas os primeiros tipos de corpo deveriam ser procurados por todos numa dada sociedade, com o objetivo e a consequência de melhorar a sua regulação. Aqui voltamos à famosa ideia de que o indivíduo é também o encarregado do sistema. No limite, a procura do corpo perfeito – mesmo com uma intenção inicial “boa” ou “saúdável” (estar em boa saúde, melhorar certas capacidades físicas etc.) – tem uma dimensão eugênica. A lógica do empreendedorismo da fábrica do corpo contribui para um ideal de seleção dos melhores corpos, cujo objetivo de perfeição humana é de constituir a norma social. Na segunda metade do século XIX, essa dimensão estava muito presente no discurso científico e político: o corpo era utilizado nomeadamente para comparar raças, servindo o seu desempenho para justificar a dominação de umas sobre outras (através da colonização, da guerra, da anexação de territórios etc.). Da mesma forma, o corpo musculoso foi um ideal proposto pelos regimes autoritários e totalitários do século XX: o corpo musculoso simboliza a força, mas também a ordem e, por extensão, a onipotência.

Consequentemente, para o indivíduo, essa referência à moral cria uma linha tênue entre responsabilidade e culpa, devido à injunção das regras que cada indivíduo impõe a si próprio. A culpa é aqui múltipla: a culpa de falhar no seu projeto corporal e de ser mal julgado socialmente; a culpa de não se enquadrar numa norma coletiva e de não ter suficientemente “convocado à ordem” os indivíduos “desviantes”.

Mas há uma pessoa que simboliza o modelo empreendedor, assume riscos controlados, exerce autocontrole e é, por isso, um símbolo de sucesso: o esportista!

### *O esportista empreendedor*

Os esportistas tornaram-se símbolos de sucesso numa época marcada pela perda de influência das grandes figuras políticas. Em muitos países, as figuras públicas mais populares são os esportistas. Uma vez que eles encarnam o desempenho através do seu sucesso, a busca do desempenho é, por sua vez, visada por aqueles que os admiram. A busca do desempenho pode ser comparada a uma estratégia de ação consciente do corpo que é posta em prática regularmente, se não sistematicamente, no âmbito de uma prática desportiva. O objetivo dessa estratégia é atingir uma meta ao menor custo possível, que deve ser não só alcançada como ultrapassada. Como demonstra o modelo do atleta de alta competição, é possível – e mesmo imperativo – ir cada vez mais longe. Qualquer que seja a nossa atividade, a ideia é ultrapassar os nossos limites, ao nosso próprio nível. O trabalho de transformação do corpo através do cumprimento da norma de desempenho significa que as expectativas coletivas são gradualmente inscritas no corpo sob a forma de uma disposição permanente: o desempenho está sempre latente.

Gostaria de começar por fazer uma observação muito importante: o corpo individual não está fora deste mundo. É preciso ter sucesso aqui e agora graças ao seu próprio corpo. E seria através dele que o indivíduo daria sentido à sua existência e construiria a sua identidade, conseguindo conciliar o corpo e a alma. Claro que nem todos os indivíduos sentem essa união: dependendo da sua filosofia de vida e crenças, alguns podem até pensar que a sua alma está ligada não só ao seu próprio corpo, mas a vários outros corpos – animal, vegetal, cósmico etc. No entanto, o sistema econômico e social organizado em torno do desempenho transmite essa possibilidade e necessidade de fusão do corpo e da alma. O atleta pode sentir esta fusão no momento do esforço, que desencadeia a sensação de existir e de “fazer parte da vida” (Baudry, 1991).

Uma segunda observação fundamental deve ser feita em relação às características do modelo empreendedor: a prática de esportes de risco, ou mesmo perigosos, é muito popular. Com efeito, tendo em conta a nossa visão do risco, tal como foi analisada anteriormente, só os esportes radicais, aqueles que nos permitem ir ao limite de nós próprios, são fonte de reconhecimento individual e coletivo. É através das sensações extremas que o corpo e a alma se fundem e constroem a identidade do sportista. O domínio dos riscos inerentes a esse esforço instantâneo é uma das fontes do biopoder de que falamos anteriormente.

Desse ponto de vista, o investimento no corpo pressupõe um trabalho pessoal destinado a modelar o corpo. É certo que o empreendedor do corpo corre riscos, mas estes são integrados no modelo de aplicação da racionalidade instrumental. Esse corpo trabalhado baseia-se numa redefinição das suas

formas e funções. Há aqui um jogo pelo conhecimento e pela valorização interior, mas também pela rentabilidade social, relacionado com o que dissemos sobre a produção do corpo no mundo. Em outras palavras, o corpo pode ser transformado para melhor corresponder a certas injunções sociais e retornar a uma produção interna de si. Trata-se de produzir sensações e emoções, de conhecer melhor o eu e de o tornar visível, porque se trata de uma procura de identidade.

Certamente, a produção de um corpo trabalhado não é almejada por todos os indivíduos, assim como seus símbolos e particularidades não esgotam todas as suas representações. Mas, por um lado, é o trabalho do corpo que é mais destacado e, portanto, mais recompensado socialmente. Explicarei isto posteriormente com mais detalhes, mas vale a pena notar que o trabalho é uma das atividades (e valores) fundamentais da sociedade capitalista tal como a conhecemos. O trabalho árduo faz parte da vida do empreendedor: ele é trabalho.

Por outro lado, para aqueles que o praticam, o trabalho corporal encarna esse desejo de controlar e dominar a sua existência através dessa via específica. É assim que esse investimento se torna uma fonte de interesse para o indivíduo: ao pô-lo em prática, ele tem agora a oportunidade, e até a responsabilidade, de construir um “corpo de vanguarda” (Trauvailot, 1998, p. 75), combinando beleza, saúde e desempenho, e encarnando o controle sobre a identidade e o destino pessoal. Os filmes de sucesso que promovem uma certa imagem do corpo masculino, difundidos a partir dos anos 1980 (*Rocky*, *Rambo*, *Terminator*, *Baywatch* com Dwayne Johnson mais recentemente), ilustram isso perfeitamente. Mas, na sequência do que disse sobre os meios de comunicação social e as redes

sociais, são os corpos dos entusiastas dos esportes de combate ou de personalidades musculosas, como os influenciadores e os *rappers*, que são admirados. O rapper Booba é um exemplo que me vem à cabeça, na medida em que o seu corpo exhibe músculos, força e potência associados aos esportes de combate que pratica.

Por consequência, pode mesmo dizer-se que os indivíduos aderem a uma ética esportiva: estabelecem para si próprios regras e códigos de conduta ligados a esse tipo de prática, orientações que os ajudam a definir o que é certo e errado na sua vida cotidiana. Essa ética ajuda a justificar o culto do rendimento e a procura de novas necessidades que lhe estão associadas. Atualmente, assume a forma de um corpo ideal imaginário que se torna a norma a seguir. As suas funções, mas sobretudo as suas formas visíveis, devem revelar uma otimização bem-sucedida do eu. Daí a construção de modelos corporais, cujas imagens são amplamente difundidas pelos meios de comunicação social: Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone, Jean-Claude Van Damme para as gerações mais velhas, e Dwayne Johnson, Cristiano Ronaldo, Booba, Francis Ngannou (MMA) ou *Tibo Inshape* para as gerações mais jovens. Todos esses modelos, em diferentes disciplinas ou campos esportivos, servem de âncora para o sucesso de cada projeto individual, uma vez que a produção de corpos racionais requer a correspondência entre o trabalho sobre si próprio e o corpo do modelo de referência.

É claro que essa tendência foi mais acentuada pelas redes sociais do que criada por elas. A esse respeito, são a televisão, o cinema, as séries e os desenhos animados que moldam o corpo imaginário de milhares de milhões de pessoas em todo

o mundo desde meados do século XX. O cinema de *Hollywood* está no centro desse processo, não tendo feito mais do que promover a imagem de corpos perfeitos ao longo dos anos. Qualquer que seja a época, a encenação de corpos musculosos para homens tem sido uma constante.

Para além de promover uma determinada forma corporal, o imaginário do corpo musculoso nos filmes de *Hollywood* é também construído, de forma mais ou menos explícita, em referência ao espírito americano que torna tudo possível – liberdade, conquista e trabalho árduo. Os corpos e as mentes dos espectadores são assim influenciados, tendendo a normalizar e uniformizar os corpos.

Do mesmo modo, como qualquer empreendedor, o atleta é confrontado com a questão da otimização bem-sucedida dos fatores de produção, descrita no início deste capítulo. Estou a referir-me à equação  $P = F(K, L)$ , que indica que o seu trabalho é combinado com o seu capital físico. Em particular, o atleta-empendedor está ligado à máquina, que abrange um vasto espectro, desde as máquinas de treino até às máquinas de comunicação da era digital. A produção do corpo exige que executemos movimentos para os quais a máquina nos ajuda. O caso do fisiculturismo é esclarecedor a esse respeito: muitos exercícios baseiam-se na fusão corpo-máquina, com o objetivo de otimizar a produção muscular.

Desse ponto de vista, o esportista empreendedor apoia-se no progresso científico para transformar o seu corpo. Com efeito, os aparelhos de musculação demonstraram progressos significativos nos últimos 30 anos. Atualmente, é possível trabalhar um grupo muscular específico, ou mesmo uma parte de um músculo (como no caso dos deltoides anterior, exter-

no e posterior), a partir de diferentes ângulos de estimulação possíveis. O famoso supino para trabalhar os músculos peitorais é um exemplo disso. Não é raro encontrar máquinas desse tipo com empunhaduras reguláveis para trabalhar de forma mais ampla ou concentrada. Do mesmo modo, o assento reclinável oferece a possibilidade de estimular os músculos peitorais superiores (assento inclinado), médios (assento reto) ou inferiores (assento declinado). Pode mesmo dizer-se que o próprio corpo se transforma numa máquina.

Na fronteira entre o humano e o tecnológico, é produtivo, atraente e suscita o desejo, nomeadamente erótico. Esse paralelismo com a máquina mostra que o corpo, para ser o mais eficiente possível, deve ser racionalizado, treinado e mecanizado para ser capaz de repetir um certo número de gestos. Mesmo que o corpo esteja investido de parâmetros humanos, ele encarna a possibilidade de ultrapassar as leis da natureza, porque está inserido numa tecnicidade e numa instrumentalização que lhe permitem ultrapassar constantemente os limites.

Todavia, podemos também interrogar-nos sobre uma certa submissão do esportista empreendedor à máquina: esta tende a mecanizar os movimentos e a torná-los dependentes, estáticos, até mesmo controlá-los. É por isso que existem muitas formas diferentes de empreender: os esportistas empreendedores podem reagir a esse desvio emancipando-se através da procura de outros movimentos, precisamente livres das garras da máquina. Na minha opinião, o desenvolvimento de atividades como o *CrossFit*, o *street workout* e os esportes de combate fazem parte deste processo: produz-se o corpo, mas mantém-se o espírito de iniciativa e de reação constante, a flexibilidade e a adaptabilidade do corpo.

Isso revela o paradoxo do poder sobre o corpo baseado na aplicação da racionalidade instrumental, como salienta Michel Foucault (1975, p. 162). A disciplina aumenta as forças do corpo (em termos econômicos de utilidade) e diminui essas mesmas forças (em termos políticos de obediência). Numa palavra: dissocia o poder do corpo; por um lado, faz dele uma aptidão, uma capacidade que procura aumentar; por outro lado, inverte a energia, o poder que dele poderia resultar, e transforma-o numa relação de sujeição estrita.

É por isso que essas relações ambivalentes entre corpo, trabalho e máquina nos levam a ligar o empreendedor do corpo à empresa do corpo. Se o empreendedor é a figura-chave do capitalismo, cujo ideal-tipo invade mesmo o mundo do esporte, ele não atua num vazio produtivo. Em outras palavras, a empresa é o estabelecimento físico e institucional que suporta a atividade do empreendedor. Embora as formas e as funções da empresa tenham mudado desde os primórdios do capitalismo, o seu estatuto fundamental na produção de riqueza socialmente valorizada manteve-se e foi mesmo reforçado.

Entre outras características, a empresa caracteriza-se por princípios organizacionais específicos que lhe permitem produzir mais e melhor. É o quadro ideal para a produção. A empresa sistematiza códigos e rotinas de produção que se tornam normas de produção com uma dimensão comum. Por conseguinte, são suscetíveis de serem imitados e difundidos socialmente. Mas as empresas são também locais de inovação. Os códigos e as rotinas são por vezes quebrados por indivíduos com novas ideias que alteram a forma como as coisas são feitas. Toda a história do capitalismo é marcada por esse fato. Veja-se o caso de Frederick W. Taylor (1856-1915) e Henry

Ford (1863-1947), cujos nomes foram associados a organizações de trabalho famosas. Nos tempos atuais, pensemos nas empresas emergentes de grande visibilidade.

Esses desvios através da empresa são úteis na minha reflexão sobre a fábrica do corpo. De fato, enquanto local de produção, ela pode ser comparada a uma empresa, como irei desenvolver. Aqui irei me concentrar na dimensão organizacional da empresa, que pode ser aplicada ao corpo. Essa reflexão insere-se naquilo que chamei de a economia política da regulação do corpo. De fato, o corpo pode ser considerado, antes de tudo, como um todo, cujas partes estão ligadas por uma certa organização funcional que lhe permite produzir um resultado, a saber, a vida. É a própria particularidade do corpo, já referida, que está aqui em causa: a construção do corpo é simultaneamente uma organização e um resultado.

Fabricar o corpo significa fazê-lo funcionar, utilizando seus recursos para obter um resultado, em outras palavras, produzir um novo envelope corporal. A empresa do corpo é, portanto, muito diferente da empresa de um construtor de automóveis, onde a empresa enquanto lugar (a fábrica) é diferente do produto final (o automóvel). A empresa do corpo adquire todo o seu significado no período do capitalismo de plataforma, marcado pela ascensão do trabalho independente, entendido como uma situação profissional em que as pessoas trabalham por conta própria. Os trabalhadores por conta própria, ideal do empreendedor, representam cerca de 10% da população ativa na França.

Duas observações sobre esse número. Em primeiro lugar, é evidente que, historicamente, essa situação não é nova. No início do capitalismo – no final do século XVIII e no início do

século XIX – muitos indivíduos encontravam-se nessa situação, porque não existia nem o modelo generalizado da grande empresa nem o do emprego assalariado em grande escala. Em segundo lugar, pode argumentar-se que a maioria da população ativa é constituída por 90% de trabalhadores assalariados, pelo que os trabalhadores independentes continuam a ser uma minoria.

No entanto, reafirmo a validade da minha argumentação, lembrando que o estatuto de trabalhador independente não só está aumentando há mais de 30 anos, como também é encorajado pelos poderes públicos e pelos empregadores. De fato, numa situação de desemprego, mas também de capitalismo de plataforma, qualquer pessoa pode e deve tornar-se independente, dando por vezes origem a fantasias sobre esse estatuto. Esse elevado nível de legitimidade está também ligado ao elevado estatuto do empresário de que já falámos. Numa época de desmantelamento do trabalho assalariado e de sacralização social do indivíduo, assumir o seu próprio corpo tem qualquer coisa de poderoso.

Dito isso, convém notar que a organização do trabalho de tipo empresarial é necessária para fabricar o corpo: é preciso alinhar os fins e os meios, sem deixar nada ao acaso, calculando e prevendo. A razão humana, no sentido do uso das faculdades intelectuais, é posta ao serviço de um objetivo: ressurge a famosa racionalidade instrumental. Embora existam outras formas de racionalidade (tradicional, valorativa, afetiva), a racionalidade instrumental é a que triunfou no capitalismo, nomeadamente no mundo empresarial (Weber, 1971). É por isso que a obtenção de um corpo de alto rendimento passa necessariamente pela construção de um corpo racional (Queval,

2008) baseado na força da razão, tal como definida anteriormente, bem como pela otimização das técnicas associadas ao corpo. O recurso à racionalidade instrumental é necessário porque, do ponto de vista biológico, o músculo não surge por magia. É o produto de um esforço fisiológico repetido, induzindo sinergias complexas no interior do corpo (órgãos, hormônios, circulação sanguínea etc.), com o objetivo de tornar a fibra muscular mais forte.

De uma forma simplificada, e paradoxalmente à primeira vista, o crescimento muscular é o resultado da destruição prévia das fibras musculares: na sequência de um esforço físico intenso, estas são destruídas e depois reconstruídas pelo nosso organismo, com o objetivo de o tornar mais forte face a futuros esforços do mesmo tipo. O organismo fabrica fibras brancas – pouco vascularizadas e oxigenadas, mais adaptadas aos exercícios de força – e fibras vermelhas – mais vascularizadas e oxigenadas, mais adaptadas aos exercícios de resistência – em função do tipo de estimulação muscular.

No processo evolutivo que a espécie humana sofreu ao longo dos séculos, esse mecanismo é o resultado da adaptação do organismo ao seu meio ambiente, que luta basicamente pela sobrevivência. De um ponto de vista puramente fisiológico, o objetivo do exercício muscular consciente é desencadear esse processo na esperança de ganhar massa. Para isso, é necessário realizar um trabalho verdadeiramente organizado, planejado e racionalizado. Trata-se de ser metódico, produtivo e de fazer melhor do que os outros para obter benefícios individuais, fazendo constantemente recuar a satisfação individual através da criação de novas necessidades de desempenho. Em suma, a fábrica de corpos remete claramente para

uma lógica de racionalidade instrumental aplicada por um empreendedor, onde:

- os meios e os fins devem coincidir ao menor custo possível, com o objetivo de alcançar a máxima eficiência, graças, nomeadamente, a um maior conhecimento científico e técnico;
- os próprios meios tornam-se um fim em si mesmos, porque é através da sua constante otimização que o indivíduo pode atingir o seu objetivo. São mais concretos do que a finalidade que, no imaginário do corpo, pode e deve ser constantemente prorrogada.

Em termos concretos, os dois pontos anteriores conjugam-se para criar o corpo imaginado, através:

- um regime nutricional rigoroso, preciso e ascético (proteínas de qualidade em doses elevadas, carboidratos complexos, de açúcares de absorção rápida e quantidades limitadas de gorduras, ingestão de vários produtos etc.). Seguir esses princípios, combinado com o objetivo, permite ganhar massa (construir o máximo de músculo possível) e secar (perder gordura). Nesse caso, um atleta terá massa magra e será considerado “seco” (veja os perfis endomorfo, mesomorfo e ectomorfo descritos anteriormente);
- um estilo de vida altamente regulamentado: quantidade mínima de sono, estabilidade, organização codificada da vida cotidiana (incluindo a natureza das relações sociais);
- técnicas e métodos de treino específicos. Existem muitas variações precisas; voltarei a elas mais tarde.

Para simplificar, posso dizer que existem dois tipos principais, que não se excluem mutuamente: o treino pesado, em que o fisiculturista utiliza cargas pesadas num número limitado de séries/repetições com um tempo de repouso bastante longo; e o treino de alta intensidade, em que são preferidas cargas mais leves, mas com tempos de repouso mais curtos e mais séries/repetições.

O corpo torna-se um corpo produzido, sujeito a regras que tendem para uma racionalidade cada vez maior. Precisamente, por um lado, existe uma forma comum de pensar a realização do projeto de desenvolvimento do corpo, para além das singularidades individuais. Por outro lado, essa forma de pensar dá toda a importância à atividade esportiva, que permitirá fisiologicamente a produção de um corpo racional, desde que seja regida por princípios médicos. Esses princípios, que devem ser considerados no sentido mais amplo do termo (fisiologia do corpo, nutrição, medicação, participação do fabricante nesse processo etc.), dão um suporte científico à produção do corpo racional, estabelecendo assim a sua normalidade.

Ao mobilizar saberes e técnicas específicas, a racionalização do corpo favorece o reforço dos aspectos metódicos e técnicos da produção, mobilizando conhecimentos, saberes-fazer e competências interpessoais. Em outras palavras, é o próprio trabalho que é valorizado. E é a tal ponto que a sua análise deve ser desenvolvida. De fato, como salientou Karl Marx, o trabalho é a atividade que dá ao ser humano, *homo faber*, a sua essência (Vallet, 2011). Participa na construção da sua identidade, desde que exista uma ligação forte e não alienada entre a atividade e o resultado da produção: no caso do corpo, isto significa que o trabalho deve corresponder a um

domínio do “objeto” corporal, de modo a reconciliar o espírito e a matéria.

Sem perder de vista minhas observações anteriores sobre a empresa, convém notar que o trabalho efetuado no âmbito da empresa do corpo é semelhante a uma produção concreta, controlada, visível e fisicamente ancorada. A esse respeito, contrasta com a empresa cada vez mais financeirizada, globalizada e fragmentada em que muitos indivíduos estão empregados, e cujo trabalho já não faz sentido. Relaciono esta afirmação com minha análise da desestruturação contemporânea da força de trabalho assalariada, da qual o aumento do trabalho independente é uma das consequências.

O trabalho assalariado, ou seja, a institucionalização da relação entre empregado e empregador – a utilização do trabalho em troca de um salário e de proteção – estruturou o capitalismo muito para além da simples relação bilateral. Por exemplo, conduziu ao desenvolvimento do direito do trabalho e ao estabelecimento da proteção social. No entanto, o aumento do desemprego e da precariedade, a crescente incorporação do progresso técnico na produção e a emergência de novas formas de organização do trabalho alteraram a situação a partir das décadas de 1970 e 1980. Essas alterações no trabalho, produzidas pelo sistema econômico, desestabilizaram os indivíduos e contribuíram para o aparecimento de novas formas de vulnerabilidade.

Em algumas empresas, já não sabemos quem é o gestor, quem é o acionista, quem está realmente a produzir, o que está a ser produzido e, em última análise, o que estamos a fazer enquanto indivíduos. O trabalho deixa de fazer sentido e, por vezes, torna-se mesmo invisível: o trabalhador é apenas

um elo de uma cadeia invisível, muito afastado da produção do bem ou do serviço final. É exatamente o contrário do corpo como empresa: quando o assumimos, damos-lhe forma, olhamos para ele, sentimos imediatamente as sensações associadas ao trabalho e visualizamos claramente o objeto final. A produção torna-se visível e sensível.

É também uma chamada de atenção para o estatuto do trabalho nas nossas sociedades, uma herança da ética protestante sublinhada por Weber. Segundo Weber, o fiel protestante procura uma saída para a sua angústia e a certeza da sua eleição divina. O seu objetivo é transformar o melhor possível o mundo material que Deus criou para trabalhar para a sua glória. A consequência é um trabalho metódico e incessante, que exige uma vida ascética racionalizada ao extremo e apoiada na ciência e na técnica. No contexto dessa ética, o corpo deve ser controlado, assim como certos prazeres e impulsos, porque podem desviar o indivíduo da aplicação da sua racionalidade instrumental. É controlando-os que se podem libertar sensações positivas.

No entanto, é apenas com essa concepção protestante que surge um imaginário específico do corpo, deixando espaço para (e promovendo) um trabalho metódico sobre si próprio e de si próprio. O corpo torna-se não só um instrumento de transformação do mundo criado por Deus, mas também uma parte dele. Em outras palavras, a racionalização da existência defendida pelos calvinistas aplica-se também ao corpo. Os elementos morais inibidores do catolicismo dão lugar a uma orientação para o autoaperfeiçoamento através do exercício físico e de uma determinada dieta e estilo de vida.

Como extensão do que foi dito anteriormente, essa mudança também implica que cabe a cada indivíduo cuidar do

seu corpo diariamente. Esse fator explica também a razão pela qual a fábrica do corpo se enraizou e se difundiu de forma particularmente forte nos Estados Unidos, antes desse último exportar essa cultura para todo o mundo. O protestantismo desenvolveu-se historicamente em grande escala, e a transposição dos seus valores para a atividade do corpo pareceu legítima. Estabeleceu-se assim uma verdadeira norma cultural americana, caracterizada pelo desejo de transformar o corpo, ou seja, de o integrar num processo de performance permanente onde a regra é sempre mais. Não é por acaso que o fisiculturismo encontrou nos Estados Unidos um terreno fértil para se afirmar como esporte.

Em consequência, é necessário teorizar os princípios, as regras e a ética a seguir para obter os melhores resultados possíveis. Em termos práticos, o indivíduo deve adotar um ascetismo cotidiano nas suas diferentes práticas (esporte, alimentação, repouso etc.) que se enquadre na dupla ética de convicção e de responsabilidade em que está empenhado. Na prática, isso assemelha-se a uma vida regulada segundo um modelo religioso. O trabalho encarnado no corpo é valorizado porque produz um ganho individual e social, além de um *ethos* que pode dar sentido à vida. O objetivo é criar uma economia de si, com um forte compromisso com o indivíduo.

É por isso que me baseio em meus trabalhos sobre o fisiculturismo, os quais evidenciaram três tipos de situações relativas à relação entre o trabalho profissional e o trabalho sobre o corpo. Considero esta abordagem esclarecedora, tanto que penso que pode ser estendida à outras atividades esportivas de fabricação do corpo. Trata-se dos modelos de *substituição*, *de separação* e *de complementaridade*.

### A substituição

Em primeiro lugar, podemos estimar que se trata de uma substituição entre o trabalho físico e o trabalho profissional. O primeiro é procurado porque o segundo não faz sentido e, por isso, torna-se mais central na vida cotidiana. Nas minhas atividades de pesquisa de fisiculturismo, tenho observado frequentemente esse padrão entre os praticantes de exercício físico, que pertencem principalmente às classes trabalhadoras (operários e empregados) e aos que perderam o emprego. De fato, quando falta o trabalho profissional (desemprego), o envolvimento na musculação dá um objetivo e estrutura a vida cotidiana. Como um praticante me disse um dia: “Sentimos que temos controle sobre nós próprios. Se não podemos controlar a nossa vida, podemos controlar o nosso corpo até certo ponto e dar-lhe forma”.

Além disso, um forte empenho no esporte oferece também a esperança de poder mudar de emprego graças à aquisição de um capital corporal valioso. Isso pode significar trabalhar por conta própria como empreendedor, no mundo do entretenimento (*striptease* e *body performers*, em particular), da segurança (polícia, exército, segurança privada) ou do esporte (treinador desportivo).

Por fim, o trabalho corporal é valorizado porque produz resultados visíveis. Há um aspecto gratificante, até mesmo prazeroso: o indivíduo dá a si próprio os meios para criar algo, que aparece diante dos seus olhos e é até mesmo sentido no seu íntimo. Quando o corpo é estimulado durante o treino, sentimos sensações particulares – notadamente devido à acumulação de ácido láctico e ao afluxo de sangue – que provocam a congestão do músculo. A lógica é a mesma para as técnicas

de movimento corporal: as sensações experimentadas não são exatamente as mesmas, mas estão lá. Sentir isso pode até dar uma sensação de poder, criando um fenômeno de dependência: queremos reproduzir o treino que levou a essa sensação. A sensação é a mesma quando se progride com os músculos: ver o que se conseguiu alcançar nos dá vontade de continuar.

É por isso que é importante relacionar a produção do corpo, tal como é encarnada no modelo de substituição, com a estrutura da economia em que vivemos. Mais adiante, tratarei da relação do capitalismo enquanto sistema macroeconômico, mas quero destacar agora que vivemos em sociedades ditas pós-industriais, onde os serviços e as atividades imateriais ocupam um lugar central. Como seu nome indica, essas atividades não são realmente (ou não são de todo) materialmente visíveis, ao contrário das atividades agrícolas ou industriais.

Ao escrever essas linhas, penso nas minhas próprias atividades de investigação e de ensino: produzo ou transmito conhecimentos, mas como é que os concretizo, em comparação, por exemplo, com um pedreiro que constrói uma casa? Se ampliarmos esta pergunta a todos aqueles que trabalham em atividades de serviço, ou seja, à maioria da população ativa, o trabalho do corpo adquire todo o seu significado: os músculos fabricados constituem uma produção material claramente visível, a comparar com um trabalho com resultados, por vezes, invisíveis. De acordo com esse critério, a inclusão de indivíduos no modelo de substituição não é apenas uma questão de nível de qualificação: indivíduos altamente qualificados podem também ser atraídos para a produção de músculo, a fim de sentirem a matéria sensível que é o corpo. O músculo está associado a um material visível e sensível que nos liga ao

mundo de uma forma concreta, ou seja, que nos serve de âncora. Fazer músculo é uma forma de inscrever no tempo uma produção de matéria que é própria.

Em todo o caso, isso confirma claramente que o trabalho do corpo deve estar ligado à realidade do trabalho profissional, sendo o primeiro sacralizado porque o segundo não tem ou deixou de ter (suficientemente ou não tem de todo) significado. O quadro seguinte apresenta mais pormenores sobre exemplos de fisiculturistas que puseram em evidência a relação entre o trabalho profissional e o trabalho nas academias de musculação:

**Motivações dadas pelos fisiculturistas associadas ao modelo de substituição**

<b>Fisiculturistas das classes populares segundo o modelo de substituição</b>	<b>Detalhes fornecidos</b>
Nathan	Criar algo, manter-se ocupado
Benjamin	Encontrar a si próprio depois de um dia de trabalho duro
Gaël	Musculação para encontrar um emprego na indústria <i>fitness</i>
Théo	Uma mudança da rotina e falta de interesse no trabalho profissional
Marc	Criar algo, manter-se ocupado
William	Mudança de rotina e falta de interesse pelo trabalho
Romain	Mudança de rotina e falta de interesse pelo trabalho

Fonte: autor, baseado em Vallet (2014).

Nesta fase da discussão, é também interessante relacionar a situação socioprofissional desses sujeitos com o seu nível de formação. Remetendo para a obra de Pierre Bourdieu, as qualificações são um indicador da cultura de um indivíduo (Vallet,

2011), entendida aqui como o conjunto de normas, valores e crenças que o ligam a um coletivo (família, grupo social etc.). É através da socialização que essa cultura é transmitida de geração em geração: evolui certamente ao longo do tempo, tal como os perfis dos indivíduos, mas possui, no entanto, características comuns e estáveis que permitem a sua reprodução para além dos indivíduos. A referência à cultura de um grupo deve ser considerada aqui, uma vez que a cultura influencia na forma como escolhemos e praticamos um esporte, como consumimos certos produtos e não outros, como favorecemos uma determinada dieta etc. A maioria das pessoas que utilizam o modelo de substituição tem um baixo nível de educação.

#### Nível de educação dos fisiculturistas associado ao modelo de substituição

Fisiculturista	Nível de engajamento (em 5)	Profissões e categorias socioprofissionais de pertencimento	Diploma
Nathan	3,5	Trabalhadores	BEP <sup>2</sup>
Gaël	5	Empregados	BEP
Théo	5	Empregados	BEP
Marc	5	Desempregado	Bac pro <sup>3</sup>
William	5	Empregados	BEP

---

2. O *brevet d'études professionnelles* é uma formação profissionalizante que prepara os alunos para uma qualificação específica em um ofício e dura aproximadamente dois anos após o *collège* (ensino fundamental francês). O BEP foi oficialmente extinto como um diploma independente em 2019 devido a uma reforma no sistema de ensino profissionalizante.

3. É um *baccalauréat professionnel*, equivalente a um diploma de ensino médio integrado à formação profissional no Brasil, e dura três anos após o *collège*. Trata-se de um diploma com forte especialização em uma área profissional e inclui longos períodos de estágio.

Benjamin	5	Trabalhadores	Bac pro
Romão	5	Trabalhadores	BEP
Timéo	5	Executivos e profissões intelectuais superiores	Bac +3 <sup>4</sup>
Elliot	5	Artesãos, comerciantes, diretores de empresas	BEP

Fonte: autor, baseado em Vallet (2014).

Em referência ao meu trabalho (Vallet, 2014), posso confirmar um ponto importante destacado na pesquisa: o investimento na produção do corpo “para si mesmo” compensa o baixo investimento na esfera profissional, o que não faz sentido. Esta é uma situação que pode ser associada ao fenômeno do *bore out*, ou tédio no trabalho: o trabalho profissional esgota-se porque é vivido como negativo e porque proporciona falta de motivação. No entanto, devemos ter cuidado para não tirar conclusões precipitadas: não existe uma lei estatística universal que demonstre que um determinado nível de educação está associado ao investimento na fabricação do corpo. Existem apenas relações estatísticas, comprovadas, mas probabilísticas. Do mesmo modo, o critério das profissões de prestação de serviços citado mostra mais uma vez que mesmo os indivíduos qualificados que trabalham nesse setor querem algo “concreto”, que corresponda à produção de músculo. É por isso que o meu trabalho pôs em evidência um outro tipo de modelo: o da separação.

---

4. A expressão Bac + 3 indica que a pessoa realizou uma formação de três anos, isto é, uma graduação após o ensino médio.

### A separação

Nesse modelo, o trabalho efetuado na fábrica do corpo e o trabalho profissional são vistos como diferentes, ou mesmo divergentes. Um dos profissionais que entrevistei durante a minha investigação confirma esse fato: “Tenho um trabalho técnico, por isso há uma imagem a projetar. Se começar a comer às 10h e às 16h e se parece com um grande amontoado de músculos, a minha credibilidade em termos do meu trabalho e dos meus conhecimentos técnicos na área pode, por vezes, ser... questionada. O hábito não faz o homem, mas contribui para isso”.

Se os praticantes que se enquadram nesse modelo têm esse ponto de vista é porque há uma razão para isso: embora trabalhar o corpo no treino seja importante, não é o centro das suas vidas. Outras esferas da vida, incluindo o trabalho profissional, são mais importantes do que o esporte para uma autoimagem positiva.

Então, que ligações existem entre essas pessoas e o seu nível de educação? Ainda de acordo com os nossos dados, trata-se geralmente de indivíduos com um nível de educação mais elevado, ou seja, com pelo menos 2 anos de ensino superior. Esse nível mais elevado de capital cultural permite um melhor equilíbrio entre o investimento no trabalho físico e o investimento no trabalho profissional. Esse último é considerado como uma fonte importante de autoestima, nomeadamente em termos de carreira profissional. É por isso que lhe é consagrado mais tempo, mas também mais valor económico e social.

Mas para além da substituição e da separação, está a surgir um último modelo: o da complementaridade.

### A complementaridade

Complementaridade significa que o trabalho efetuado pelo e no corpo durante o esforço físico é percebido como contribuindo para melhorar o desempenho no trabalho. Por exemplo, já ouvi muitos relatos nesse sentido de pessoas para quem o corpo está diretamente envolvido na sua vida profissional. Um policial me disse que a musculação o tornava mais confiante no seu trabalho. Um outro praticante, um azulejista, disse que a musculação lhe tinha dado uma “moral de aço” que utiliza para enfrentar os dias difíceis no trabalho.

Por último, outros associam a produção de músculos a uma melhor apresentação nas interações sociais: se numa dada profissão o corpo esteja menos diretamente envolvido, se comparado ao trabalho de policial, um corpo musculoso serve para se impor, para se afirmar. Foi o que um executivo de uma empresa me disse uma vez: “No que me diz respeito, a musculação vai me ajudar em todas as áreas da minha vida. No trabalho, é preciso o lado mental, é preciso o lado físico, e depois o lado moral. A musculação, como eu sempre digo, corpo e mente andam juntos. É o elemento número 1”.

Esse modelo de complementaridade é instrutivo, pois permite-nos compreender que o indivíduo se insere numa lógica de desempenho. De acordo com os paralelos estabelecidos com a sociedade capitalista, vivemos numa sociedade do espetáculo (Ehrenberg, 1995). Você tem que ser bom, em todos os lugares, o tempo todo... e mostrar isso, ou mostrar para si mesmo. Carregamos e transmitimos a lógica de gerência de projetos. Nós carregamos e transmitimos a lógica da gestão de projetos.

Essa observação é partilhada por Matthieu Quidu (2018), que salienta que os ginásios de MMA (*Mixed Martial Arts* em

inglês) e de *CrossFit* floresceram na França nos últimos anos em zonas urbanas bastante valorizadas e são populares entre categorias sociais altamente qualificadas (engenheiros, gestores, professores). Existem cerca de 14 000 salas de *CrossFit* em todo o mundo (Argi, 2019). Como resume Matthieu Quidu, “os jovens executivos, dinâmicos e desejosos da rapidez e agilidade, encontram no *CrossFit* os valores cardinais do sistema neoliberal, como a busca pela eficácia, rentabilidade e superação” (Quidu, 2018, p. 135). A ideia de validar socialmente essa experiência está muito presente, como confirma a prática do *CrossFit*: nos boxes são apresentadas num quadro as performances do dia ou o destaque do melhor crossfiteiro da semana.

Fiquei impressionado com um anúncio da Aubert que dizia claramente: “Faça do seu filho um sucesso”. Tudo foi dito. É preciso fazer tudo o que estiver ao nosso alcance para tornar esse famoso projeto uma realidade. Mas o problema é que isso é física e mentalmente desgastante. A famosa e necessária “moral de aço” mencionada anteriormente pode ser duramente testada. Não é fácil traçar para si próprio um destino, por vezes feito de frustrações, e sobretudo mantê-lo sem vacilar. Querer ser bom em todo o lugar, a toda a hora, cria uma enorme carga mental. Nesse caso, é sobretudo o esgotamento que ameaça os indivíduos afetados pelo modelo de complementaridade.

O *burnout* não é um fenômeno inofensivo, pelo contrário, está cada vez mais generalizado. Na França, estima-se que 2,55 milhões de trabalhadores se encontram nesta situação. Pessoas com responsabilidades e que operam de acordo com a lógica de projeto são particularmente afetadas: 18% dos gestores na França se encaixam nessa situação. É por isso que o

modelo de complementaridade é tão esclarecedor: o trabalho do e sobre o corpo realizado na atividade física pode ser analisado como uma melhoria do rendimento do trabalho profissional. Em consequência, é possível que, para alguns produtores, a atividade física se inscreva na possibilidade de uma troca entre diferentes formas de capital: o capital corporal poderia ser convertido em capital econômico, para melhorar a situação profissional. Em consequência, sinto-me fortemente tentado a afirmar, com base nas análises precedentes – bem como no nosso trabalho em termos mais gerais – que existe uma forte ligação entre a fabricação do corpo e o trabalho profissional.

Para concluir, há dois pontos a se considerar:

- mais uma vez, convém recordar que essa ligação é de natureza muito diversificada. As afirmações anteriores não devem ser utilizadas para encaixar os fabricantes em categorias rígidas e simplistas. Em primeiro lugar, porque as situações e experiências de vida não são estáticas. Os indivíduos podem viver trajetórias muito diferentes, independentemente do seu sexo, idade ou categoria socioprofissional. Em segundo lugar, os modelos propostos são meramente ideais-típicos: ajudam a forjar uma melhor representação da realidade, mas não captam toda a diversidade da prática;
- falei de ligações entre formas de trabalho. Mas em alguns casos, não é claro qual é exatamente a direção da causalidade: é o elevado nível de compromisso com o trabalho corporal que induz um certo grau de compromisso com o trabalho profissional, ou é o contrário? Assumi aqui que

a direção da causalidade tende a ir do trabalho profissional para o trabalho corporal, mas é provável que o inverso também seja verdade.

## A FÁBRICA DO CORPO NO CAPITALISMO

### **Corpo e princípios capitalistas**

A produção do corpo não pode ser desligada do sistema econômico em que se insere (na proporção macroeconômica, como dizem os economistas). Em outras palavras, o tipo de produção levado a cabo na fábrica é simultaneamente um reflexo e um veículo do sistema econômico: incorpora o modo de funcionamento do sistema e permite a sua renovação, nomeadamente através da oferta de novas oportunidades de produção.

Em consequência, a produção do corpo que observamos na fábrica do músculo não pode ser desligada das principais características do sistema capitalista. É verdade que o sistema capitalista assumiu formas diferentes em tempos e lugares diferentes: seria mais correto falar de capitalismo do que de capitalismo. No entanto, podemos insistir em alguns pontos comuns: por exemplo, ele articula a esfera do consumo e a esfera da produção. No que diz respeito ao consumo, o sistema capitalista contemporâneo assenta em três características principais (Vallet, 2017a):

- o consumo tornou-se um elemento central na definição do estatuto de um indivíduo. Essa tendência está ligada à emergência de um novo tipo de capitalismo no qual o lazer desempenha um papel importante. Enquanto novo

espaço de acumulação de capital, está associado a um processo crescente de regulação do desejo, como desenvolverei mais adiante;

- o modelo de empreendedorismo schumpeteriano, cujas características descrevi, está a tornar-se o modelo de referência, ou mesmo o novo “herói” do sistema. O capitalismo se basearia em toda uma série de incentivos à inovação e à tomada de riscos individuais: o corpo não só não é exceção dessa tendência, como desempenha um papel fundamental na mesma. Nesse contexto, o corpo é visto como um meio para atingir e experimentar o desempenho final tão procurado. Esse processo contribui para o desenvolvimento do individualismo e do autocontrole;
- os esportistas e seus desempenhos tornam-se as novas referências. Tal como eles, o indivíduo empreendedor procura o seu desempenho através do esporte, graças ao seu corpo. Essa é mais uma prova de que o corpo não é uma entidade separada, mas uma parte integrante do mundo capitalista. É necessário aplicar a si próprio os princípios da racionalidade instrumental, como explicarei – em particular as novas fontes de saber e de poder – mas também responder às novas necessidades de consumo do corpo. Assim, a relação com o corpo no capitalismo contemporâneo parece paradoxal, porque se baseia no ascetismo e na racionalidade necessários à sua produção; por um lado, no hedonismo e no eudemonismo, por outro, através do consumo.

É certo que não é fácil distinguir entre a produção do corpo e o seu consumo. Faço-o, no entanto, para compreender

esses processos, que podem estar relacionados, mas que são, no entanto, distintos. Na sequência do que foi dito, podemos considerar o corpo como um espaço de produção, o que remete para um investimento planejado e para a mobilização de fatores de produção específicos (técnicas esportivas, nutrição etc.) para transformar a matéria do corpo. Como em qualquer processo de crescimento econômico, o objetivo é aumentar a quantidade de matéria.

No que diz respeito ao corpo como espaço de consumo, é essencial notar que a procura do hedonismo e do eudemonismo encoraja uma filosofia do prazer e da ausência de frustrações. O corpo é o bem a ser bajulado por excelência, proporcionando um certo prazer através do consumo da matéria. Sobretudo na era das redes sociais, em que a matéria produzida pelo corpo é consumida através da sua encenação em interações virtuais. A coexistência desses dois polos (produção e consumo) não deixa de criar fortes tensões psicológicas nos indivíduos.

De fato, a fase mais recente do capitalismo, e em particular as últimas três décadas, tem sido marcada por uma relação específica, se não mesmo contraditória, entre produção e consumo. Se a realização de um projeto físico exige ascetismo, disciplina e racionalização do corpo, o mesmo não se pode dizer do consumo do corpo. Esse último baseia-se fundamentalmente no fascínio hedonista, que nos permite aumentar constantemente os desejos relativos ao corpo (aumentá-lo, melhorá-lo, transformá-lo), portanto, considerar constantemente novos projetos de desenvolvimento corporal. Os desejos são potencialmente ilimitados e, num sistema que favorece a sua multiplicação, não são regulados. Assim, ao contrário

da produção do corpo, que se desenrola durante um longo período de tempo, o consumo do corpo é não só imediato, mas também permanente, devido ao crescimento de desejos que não são satisfeitos porque são constantemente renovados. Esse confronto de duas temporalidades (tempo longo/tempo curto) é uma fonte potencial de frustração, semelhante ao já falado aqui mal do infinito.

Mas é importante sublinhar que essa frustração não é apenas o resultado dos desejos não satisfeitos de um indivíduo isolado. O consumo é um fenômeno social, no sentido em que os outros estão sempre presentes: eu quero o que eles querem. Essa lógica mimética foi amplamente analisada em estudos científicos e é confirmada pelos fatos na era das redes sociais: o fato de vermos ostensivamente outras pessoas consumirem algo é que nos torna suscetíveis e nos encoraja a fazer o mesmo. Mas se eu quero o que os outros querem, também quero distinguir-me deles. O consumo de massas encoraja assim certas formas de distinção para evitar a uniformidade. É a própria lógica da moda: nós a seguimos, mas à nossa maneira. Essa dupla tendência não é contraditória, muito pelo contrário. Apenas reforça a existência e a influência de uma norma de consumo.

No que diz respeito à produção, devem ser destacadas as seguintes características:

- *liberdade*: de acordo com o modelo schumpeteriano anteriormente mencionado, a crença comum é que “onde há vontade, há um caminho”. Nesse contexto, o corpo é visto como um recurso pessoal que qualquer indivíduo pode – e deve – transformar em capital. Essa possibilidade de

modificação está ligada ao estatuto do corpo, associado à propriedade privada dos meios de produção. Cada um tem o seu próprio corpo e é livre para usar como quiser. O capitalismo se assenta nessa lógica, que assume formas jurídicas que permitem a individualização dos direitos de propriedade e a apropriação de determinados recursos com vista à sua valorização econômica. Certamente, a transformação de recursos corporais em capital confere-lhe um estatuto particular: é altamente efêmero e não diretamente transmissível – ao contrário do capital financeiro, por exemplo. Em outras palavras, esta forma de acumulação de capital é individual e transitória – exceto no caso do capital genético, que só parcialmente se transmite. É por isso que certos indivíduos são suscetíveis de procurar convertê-lo em outras formas, mesmo que essa conversão seja incerta. É o indivíduo que venderá o seu corpo, colocando esse capital no centro da sua profissão, por exemplo (segurança, treinador esportivo, modelo, *stripper* são exemplos que nos vêm imediatamente à cabeça; mas é também o caso de todas as profissões em que a produção do corpo melhora o desempenho e permite, portanto, valorizar outras formas de capital);

- *igualdade de direitos e de condições*: todos os indivíduos que gozam da liberdade de desenvolver o seu corpo devem poder fazê-lo como desejarem. Para utilizar o vocabulário dos economistas quando falam do mercado, não deve haver barreiras à entrada de novos atores. Vivendo num mundo de incertezas, o resultado da produção do corpo não é conhecido de antemão. Se não há igualdade de oportunidades, a sociedade deve oferecer as mesmas

condições para que cada um possa exprimir a sua liberdade como entender. No sistema capitalista, essas formas de igualdade andam de mãos dadas com o primeiro princípio da liberdade;

- *mérito*: refere-se à ideia de que o sucesso depende do esforço e do desempenho individual. Esta meritocracia valoriza o investimento no e através do corpo como uma nova filosofia de vida, fonte de uma certa justiça social que consagra o trabalho árduo. Nesse contexto, trabalhar o corpo adquiriu um estatuto muito elevado, com uma dimensão moral muito acentuada: ajudou a transformar o corpo e o eu de uma forma individualizada. Precisamente porque o trabalho é o meio sagrado entre o mundo sensível e o eu, a dor que ele implica é não só aceita, mas valorizada. A esse respeito, a filosofia explícita do fisiculturismo é simbolizada pela famosa máxima *no pain, no gain*. Assim, sendo o desenvolvimento do corpo no fisiculturismo o resultado de um trabalho árduo, ele se assenta num processo de normalização da sua produção. É por isso que, mais uma vez, a valorização do trabalho e do autocontrole na produção do corpo sustenta o sistema capitalista, reforçando dois dos seus pilares;
- *a desigualdade de situação*: o mérito transforma de fato a igualdade de direitos e de condições em desigualdade de situação, devido às diferenças de desempenho individual. Em consequência, essas disparidades são justificadas e tornam-se legítimas porque parecem ser simultaneamente justas e temporárias. De fato, estas desigualdades deveriam servir de exemplo para aqueles que não conseguiram. Supõe-se que elas poderiam encorajá-los a envol-

verem-se ainda mais na produção do corpo. Esse desejo reforça a ideia de sempre mais, sempre melhor, sempre mais longe. O corolário dessa filosofia é o envolvimento do indivíduo num processo perpétuo de transformação, produção, consumo e acumulação de matéria. Em economia, isso é conhecido como o mito do crescimento econômico. Aplicada ao corpo, essa lógica leva-nos a pensar na nutrição e na suplementação como *inputs* de matéria que permitem a construção de nova matéria como *output*, ou seja, o corpo. No caso do fisiculturismo, esse processo é ainda mais extremo, pois para construir músculo é necessário consumir grandes quantidades de certos alimentos e nutrientes. Durante a sua carreira, o famoso fisiculturista Ronnie Coleman fazia até nove refeições por dia, ingerindo cerca de 6000 calorias, 600g de proteínas, 475g de carboidratos e 150g de gordura. Uma tal dieta requer uma organização rigorosa das atividades diárias para produzir o corpo racional;

- *sinais de mercado*: no capitalismo, o mercado tornou-se a principal instituição de distribuição dos recursos atribuídos a cada indivíduo. É tão fundamental para as referências individuais e coletivas que, por vezes, falamos de uma sociedade de mercado: tudo se compra e se vende. Se há uma procura, há uma oferta e vice-versa. Sem regras políticas, o mercado não tem limites. E é o desempenho individual que supostamente cria as condições de ser valorizado nesse mercado. O mercado pode ser muito diversificado: pode ser o mercado do trabalho (o indivíduo vende a sua força de trabalho encarnada no seu capital corporal), o mercado simbólico (a categorização mais

ou menos positiva dos indivíduos nas interações sociais) ou o mercado da escolha do cônjuge (aqui, o corpo é um sinal enviado aos potenciais parceiros num mercado onde se trocam sinais). Seja qual for o caso, o “preço” do corpo depende do valor social – e portanto das normas sociais em vigor – que lhe é atribuído. No neoliberalismo, o corpo é valorizado por ter músculos aparentes, sem gordura (um fardo desnecessário), flexível e adaptável. É o que se oferece nas fábricas do corpo. Porque antes de consumir, é preciso produzir, e produzir o melhor possível. É nesse sentido que o corpo racional (Queval, 2008) reflete e transmite os grandes princípios e valores da sociedade capitalista e, em alguns aspectos, até a liga ao neoliberalismo (Quidu, 2018).

Os desenvolvimentos precedentes revelam a ambivalência atual da relação individualizada com o corpo: o investimento no corpo, que supostamente tranquiliza e liberta aqueles que fazem uso dele, é também potencialmente criador de novos constrangimentos e fragilidades. De fato, esse quadro social obriga o indivíduo a querer e a precisar constantemente se distinguir através de novas performances, que funcionam como um desvio para a ansiedade. Mas a performance não é um estado estável, porque contém em si as sementes da sua própria superação, revelando a sua raridade e insuficiência. É nesse aspecto que, mais uma vez, vemos toda a complexidade da produção do corpo: está inserida num ambiente social e em relações sociais que moldam a forma como o produtor empreende o seu corpo.

### **Corpo e “função de produção”**

Para recordar, mencionei uma noção corrente em economia que considera que produzir é uma função de produção, com referência à famosa equação:  $P = F(K, L)$ .

Essa função de produção está *a priori* no sentido do que foi exposto anteriormente sobre o corpo racional, uma vez que seria através da organização prévia da produção que poderíamos tirar o melhor partido do capital e do trabalho. Na nossa aplicação dessa função ao corpo, o trabalho refere-se ao tempo passado na fábrica. Mas se sua quantidade é importante, é sobretudo sua eficácia que conta. É necessário criar a maior relação possível entre trabalho prestado/produção realizada, que corresponda à produtividade do indivíduo. Na perspectiva do corpo racional, no entanto, o trabalho ultrapassa os limites estritos da fábrica: um projeto bem-sucedido significa ser capaz de trabalhar sempre sobre si próprio, de utilizar o tempo de forma eficiente para concluir o projeto em questão.

No que se refere ao fator de produção do capital, trata-se de combinar da melhor forma possível vários subconjuntos de capital, como referi no início deste livro. Em primeiro lugar, há o capital natural, essencialmente o fator genético, que tem influência no desempenho individual. Em segundo lugar, há o capital material à disposição do indivíduo: pesos, máquinas e equipamentos de musculação, que lhe permitem produzir mais. Em terceiro lugar, há o capital variável, absorvido diretamente durante o processo de produção. Trata-se sobretudo da alimentação e dos suplementos em sentido amplo. Esse capital variável é essencial para a construção muscular. Estamos nos referindo, nomeadamente, às fontes de proteínas, macronutrientes particularmente procurados na construção

muscular. Por último, o capital social, que se refere ao conjunto das relações sociais que podem ser mobilizadas para concretizar seu projeto. Seja qual for o domínio, uma rede pode melhorar o acesso aos recursos.

No entanto, a realidade é mais complexa do que essa referência a uma função de produção sugere. Em primeiro lugar, porque o processo de produção está sempre ligado a um ambiente social, a instituições econômicas e a interações sociais. Todos esses elementos moldam as condições de produção. Embora a fabricação do corpo exija a racionalização das atividades anteriormente descritas, ela não assume uma forma única. Em outras palavras, não existe uma melhor maneira de fazer: pelo contrário, dependendo das preferências individuais, das diferenças genéticas, dos métodos de treino e das influências dos meios de comunicação social, existe uma multiplicidade de planos de produção. Por exemplo, se nos centrarmos na alimentação, podemos constatar que o caráter variável desse capital está também relacionado com as fontes de capital escolhidas pelos fabricantes: por diversas razões, um fabricante preferirá fontes animais, enquanto outros privilegiarão opções vegetarianas ou mesmo veganas.

Assim, sem entrar em pormenores técnicos, uma vez que não é esse o objetivo deste livro, vamos dar alguns exemplos das formas de fabricação do corpo. Na musculação, a técnica mais clássica é, na nossa opinião, o método Weider *standard*, que tem o nome do “pai” da musculação, Joe Weider. Consiste em trabalhar um grupo muscular através de sessões de vários exercícios (geralmente três ou quatro) realizados em três ou quatro séries de 10 a 15 repetições. Esse trabalho de volume, efetuado com pesos de cerca de 80% da força máxima, dis-

tingue-se do treino pesado, que implica em altas sobrecargas, menos repetições e mais tempo de repouso. Os fisiculturistas profissionais, como Dorian Yates e Ronnie Coleman, praticavam esse tipo de treino.

Entre esses dois extremos de volume e de trabalho com altas sobrecargas, existem outras técnicas e métodos de treino, incluindo:

- *o método Lafay*: desenvolvido por Olivier Lafay, que utiliza técnicas de treino específicas. Com esse método, utiliza-se mais o peso do corpo e fazem-se séries longas com pouco tempo de recuperação;
- *o método Jones*: que recebeu o nome de Arthur Jones, pioneiro do treino com máquinas na década de 1970. Segundo ele, era a intensidade dos exercícios que devia ser privilegiada, pois isso estimularia a construção muscular e até aumentaria a força. A ideia era limitar o treino a uma ou duas séries por exercício, mas na condição de falhar a cada série, ou seja, de esgotar os músculos. Esse método considera que a potência é o fator que desencadeia o crescimento muscular. Por conseguinte, é necessário alterar pelo menos um dos fatores que determinam a potência:  $P = F \times V$  (em que  $F$  é a força e  $V$  a velocidade). No treino com pesos, se a força se refere ao levantamento de pesos, então a potência refere-se à capacidade de manipular esses pesos com a maior velocidade de execução;
- *o método de explosão*: em que o praticante manipula pesos, principalmente sob a forma de pesos brutos e utilizando técnicas de base (supino, elevação militar, agachamento), e no qual os pesos são levantados rapidamente para estimu-

lar a velocidade de execução (os pesos não são necessariamente pesados e as séries são bastante curtas). O objetivo é estimular a construção muscular através da ativação das fibras musculares rápidas. Além de produzir músculo como um fim em si mesmo, esse método é útil nos esportes de combate para estimular a velocidade de execução;

- *o método lento*: o princípio consiste em empurrar/puxar cargas o mais lentamente possível, para voltar a exercer pressão sobre as fibras musculares através de um trabalho de resistência constante e, conseqüentemente, aumentar o volume muscular. A acumulação de ácido láctico nos músculos provoca então uma dor intensa, como uma queimadura muscular;
- *o método 10 × 10*: trata-se de efetuar 10 séries de 10 repetições de um exercício dirigido a um grupo muscular, com apenas 30 segundos de recuperação entre séries. Esse método trabalha simultaneamente o volume e o cardio.

Também é possível imaginar sessões em que a ênfase é colocada no trabalho com o peso corporal, pesos livres (barras, halteres) ou máquinas. De fato, existe atualmente uma tendência para o desenvolvimento de novos tipos de treino com *kettlebells*. Esses pesos em forma chaleira, ao mesmo tempo que privilegiam o movimento, isolam melhor o trabalho de certos músculos do que o treino com halteres. É o caso do *StrongFirst*, um tipo de treino que aumenta a força e o volume muscular, bem como o domínio técnico de certos movimentos corporais, graças à utilização dos famosos *kettlebells*.

Os praticantes têm a liberdade de utilizar uma mistura de diferentes tipos de pesos (halteres ou *kettlebells*) durante

suas sessões. O mesmo se aplica aos diferentes tipos de salas de musculação, tal como descrito na introdução. Por exemplo, alguns deles, orientados para o fisiculturismo “puro”, privilegiarão os pesos livres. No imaginário do fisiculturismo, esses pesos evocam simbolicamente os tempos antigos, quase mitológicos, em que moldar o corpo era semelhante a fazer estátuas (Vallet, 2013). Favorecer esse tipo de técnica é muito popular entre os fisiculturistas que começaram no *powerlifting* (assim como no levantamento de peso, o *powerlifting* consiste em levantar cargas pesadas, mas que são ainda mais altas. Além disso, a amplitude de movimentos esperada é mais reduzida no *powerlifting* do que no levantamento de peso).

No entanto, essas formas de fabricar o corpo são majoritariamente o resultado de escolhas individuais. De fato, embora os parceiros de treino estejam por vezes na presença uns dos outros, os praticantes encontram-se sozinhos em frente aos seus pesos e ao seu “posto de trabalho”. No entanto, na sala de musculação, os outros estão sempre presentes: há outros praticantes, fotografias e espelhos para comparar e motivar. Mas o princípio do treino é individual.

O *CrossFit*, por exemplo, surgiu em parte como resposta a esta individualização da prática. Combinando técnicas de levantamento de pesos, de resistência e de ginástica, o *CrossFit* foi inventado pelos americanos Greg e Lauren Glassman nos anos 1970 – e popularizado nos Estados Unidos cerca de vinte anos mais tarde, e depois no resto do mundo – e é atualmente popular por razões também sociais. É possível realizar o treino junto com muitas pessoas em grupo, o que reforça a motivação coletiva: os participantes não hesitam em definir coletivamente um programa de treino e em se encorajarem mutuamente

durante os seus esforços nos boxes: é nessas “salas” que se atinge a performance.

Além disso, o *CrossFit* pretende ser, *a priori*, uma reação à lógica ritualista e ritualizada – e até monótona para alguns – das técnicas de musculação. Por outras palavras, o caráter “híbrido” das disciplinas que constituem o núcleo da prática é um dos fatores que torna esse esporte tão atraente (Quidu, 2018). Ao multiplicar o número de exercícios (incluindo cardio), realizados de forma dinâmica e rítmica, o participante torna-se ator da sua própria transformação corporal. A definição e aplicação coletiva do famoso *workout of the day* (WOD) é um passo nesta direção: cada sessão é uma oportunidade para experimentar um novo treino, e o WOD é frequentemente registrado num pequeno quadro para lembrar os objetivos do dia. Quer se trate de movimentos de levantamento de pesos “puros” (peso corporal e/ou pesos livres), de sequências de exercícios cardiovasculares (bicicleta, remo etc.) ou de uma combinação dos dois, a intensidade deve ser máxima. O rendimento do corpo dá a impressão de ser produzido a partir de pequenas oficinas.

O *street workout* segue uma lógica semelhante. Ele teve origem nos parques públicos dos bairros operários e pobres de Nova Iorque, entre meados dos anos 1990 e o início dos anos 2000, e pode ser praticado sozinho ou em pequenos grupos. Os entusiastas do *street workout* destacam o aspecto de empoderamento da prática, pelas razões que já mencionei (insegurança econômica e social, saúde etc.). No que diz respeito às práticas coletivas, esse esporte une o grupo através de uma identidade de bairro, as chamadas equipes. Foi por meio dessas equipes que o esporte se difundiu progressivamente do seu berço no-

va-iorquino, primeiro para os Estados Unidos e depois para o resto do mundo. São essas ligações forjadas entre o local e o global que ajudam a criar um sentimento de pertencimento a uma forma de comunidade global e conferem ao *street workout* o estatuto de estilo de vida por direito próprio (Mueller, 2016).

Se tentarmos estabelecer um paralelo com a produção industrial, poderíamos dizer que a lógica taylor-fordiana, muito associada à musculação (repetição, planificação, racionalização, especialização), dá cada vez mais lugar a lógicas toyotistas, baseadas na iniciativa, na mudança e no trabalho coletivo. A rotina e o trabalho prescrito já não são suficientes. Pelo contrário, temos de ser flexíveis e adaptáveis, ajustando a famosa atitude empresarial que referi anteriormente. Essa é precisamente uma das diferenças fundamentais em relação à musculação: durante as sessões de treino de *CrossFit*, muitos participantes gostam de se juntar para experimentar e partilhar o treino em conjunto. O esforço e a motivação são coletivos.

Nesse momento social, os praticantes podem efetuar os exercícios em simultâneo ou alternar entre eles em função do WOD. Os exercícios são frequentemente executados ao som de música muito ritmada – do tipo techno – o que contribui para a emulação e a superação de si próprio. A duração da sessão é limitada, muitas vezes inferior a 45 minutos, o que confirma a extrema intensidade do treino e, muitas vezes, também as limitações de tempo dos praticantes desse esporte urbano. Da mesma forma, os participantes encorajam-se mutuamente de forma contínua, reforçando a ideia de que a produção muscular só pode ser conseguida através do trabalho de equipe.

O que também é interessante é o fato da ciência ser utilizada em diferentes graus para legitimar diferentes tipos de

treinamento. Ela encarna uma autoridade à qual nos submetemos mais facilmente à medida que ela representa um saber verdadeiro, que se impõe a todos. A experiência de Stanley Milgram sobre a submissão à autoridade, realizada em 1963, evidenciou claramente esse fato: perante a autoridade científica, os indivíduos estão dispostos a cumprir totalmente as suas recomendações, mesmo que isso signifique renunciar ao livre-arbítrio.

É por isso que a utilização da ciência para justificar as técnicas de treino é uma fonte de debate, de preconceitos e até de abusos. Os métodos de treino são o resultado de uma escolha entre inovação e resistência, porque o esporte é um mundo onde se confia fortemente na experiência, no que já foi feito antes, ou no velho, como garantia de credibilidade (Vallet, 2013). Os velhos são também os veteranos: os praticantes mais experientes são frequentemente consultados para falar sobre a sua relação com a produção do corpo e para obter conselhos deles.

Do mesmo modo, as discussões sobre técnicas de musculação nos fóruns *online* são uma boa ilustração desse fato: as pessoas descobrem coisas e comparam as suas experiências com outras, num ambiente seguro entre si. São locais onde as experiências da vida real podem ser reunidas (Delalandre, 2014). A autoridade da ciência que aí é veiculada é tanto mais legítima na medida que não há nenhum médico para julgar o que se faz: o imediatismo e o anonimato dos debates permitem tomar e dar o que se quer, quando se quer. A autoridade da ciência também é por vezes desacreditada, por oposição à da experiência dos fabricantes: uma vez que o conhecimento médico é considerado exterior à prática, como é que os cien-

tistas ou os médicos podem ser credíveis? Os fabricantes acreditam que é a prática que forja o conhecimento.

Embora os métodos utilizados nesse tipo de atividade enfatizem a execução repetida do mesmo movimento utilizando o peso do corpo ou levantando pesos, a sua realização é, de fato, mais complexa do que parece. Se deixarmos a fisiologia clássica, onde os debates ainda não estão finalizados – quem sabe exatamente qual o método a adotar para ganhar músculo? Uma série? Duas séries? Quantas repetições? – isso revela mais uma vez, na minha opinião, o domínio de uma sociedade capitalista baseada na centralidade do trabalho. É difícil mudar o nosso *ethos*: trabalhar os músculos até a exaustão, passar horas na academia, fazer o maior número de séries possível; tudo isso é “bom” porque há um verdadeiro trabalho por trás que satisfaz ao indivíduo.

É por isso que às vezes nos deparamos com um fenômeno de *overtraining*, o excesso de exercício físico: apesar dos limites objetivos da sua prática (fadiga, lesões etc.), os fabricantes têm dificuldade em limitar, ou mesmo tentar parar a produção de músculos, porque precisam, psicologicamente e socialmente, desse trabalho para existir. Por vezes, é também o medo de perder tudo – o músculo – que os guia: se eu parar de fazer musculação durante um mês, o que é que vai acontecer? Durante as entrevistas que realizei no âmbito dos meus projetos de investigação, foi comum ouvir os fabricantes dizerem que escolheram o seu destino de férias com base na possibilidade de poderem praticar musculação. Outros levam consigo pesos para continuar a treinar. Trata-se de preservar a todo o custo o músculo duramente conquistado, notadamente devido ao carácter efêmero do capital corporal já referido aqui: se o

músculo não for estimulado regularmente, a massa muscular diminui, e mais rapidamente quando envelhecemos.

A influência da fábrica do corpo é tão forte que o fabricante pode esquecer uma determinada motivação. No limite, toda a sua vida pode ser construída em torno dessa necessidade de produzir, porque o fabricante está convencido de que essa é a única forma de existir. Essa visão não deve, no entanto, ignorar o papel desempenhado pelo grande capital na criação do sentimento (diria mesmo da emoção) da “necessidade” de produzir. O sociólogo crítico Herbert Marcuse resumiu-o bem:

A razão [...] revela-se como razão técnica: a produção e transformação de um material (dos homens e das coisas) por um aparelho metódico-científico, baseado em desempenhos previsíveis e cuja racionalidade organiza e controla as coisas e os homens, a fábrica e a burocracia dos funcionários públicos, o trabalho e o tempo livre. “Esse sistema permite gerir” o fornecimento de homens [...] que encontra a sua realização no quadro das hipóteses de ganho calculáveis de acordo com a economia privada [...], a existência dos homens que têm de ser fornecidos está assim dependente das hipóteses de ganho da empresa capitalista (Marcuse, 1992, p. 25).

### **O sistema econômico do *bodybuilding***

Um esporte nunca surge espontaneamente. É necessário transformar uma prática em um sistema de regras precisas, criar uma federação para supervisionar a sua prática, cons-

truir locais dedicados à prática, publicizar os desempenhos dos maiores campeões. Em suma, é preciso institucionalizá-lo. Era esse o objetivo de Joe Weider, fundador com o seu irmão Ben (1923-2008) da *International Federation of Bodybuilding* (IFBB) e das grandes competições associadas, como o *Mister Olympia*.

É importante olhar mais de perto para esse personagem, uma vez que desempenhou um papel fundamental na história do fisiculturismo. De fato, é apelidado de *the god father* ou *the master blaster* pelos atletas desse esporte. Como já referi, ele praticava treinos com sobrecarga desde a adolescência. Ele era particularmente fascinado pelo corpo musculoso de Eugen Sandow e viu nessa figura a personificação de uma força e de um poder fenomenais. Sentiu a necessidade de construir um corpo assim porque, vivendo no bairro judeu pobre de Montreal nos anos da Grande Depressão de 1929, não só passou por dificuldades econômicas, como também foi submetido ao escárnio masculino devido ao seu físico franzino. O desejo de vingança através do seu corpo pareceu-lhe ser a solução. Ao mesmo tempo, o desejo de ter sucesso nos negócios através do seu corpo apoderou-se dele. E foi através dos negócios das mídias especializadas que conseguiu pôr em prática o seu plano.

Tendo começado em 1940 com a criação de uma revista especializada em musculação (*Your Physique*, que se tornou *Muscle Builder* em 1952), rapidamente alcançou o sucesso vendendo equipamento dois anos mais tarde, que anunciava na sua própria revista. Esse modelo de negócio funcionou tão bem que criou outra revista em 1945, chamada *Muscle Power*. No total, no final da década de 1950, ele tinha uma dúzia de revistas de grande sucesso, o que lhe deu reservas financeiras

muito substanciais, apesar dos contratemplos em 1958. Outras revistas surgiram nos anos e décadas seguintes, como a *All-American Athlete* em 1963.

No entanto, o acontecimento mais marcante da sua carreira, e da história do fisiculturismo, foi a criação da IFBB em 1946, com a ajuda do seu irmão Ben, na sequência de uma disputa sobre a organização de um concurso da União Atlética Amadora (AUU), em Montreal. Com a formação dessa federação, seu objetivo era desenvolver o fisiculturismo à escala mundial através de competições e da remuneração de fisiculturistas profissionais. Em 1965, deram início a um grande movimento quando criaram o concurso *Mister Olympia*, que ao longo dos anos se tornou o mais prestigiado do fisiculturismo. Essa competição coloca frente a frente os melhores fisiculturistas que obtiveram o título máximo nas suas respectivas federações, normalmente Mister Universo.

Nas décadas seguintes, a IFBB foi-se tornando cada vez mais forte com grandes ramificações internacionais e conta hoje com mais de uma centena de países membros – tornou-se a 6ª maior federação esportiva do mundo (Flex, 2013). E porque a sua situação é inseparável da IFBB, os irmãos Weider, os “Irmãos de Ferro” como eram conhecidos no meio, conseguiram criar um verdadeiro império industrial, operando segundo um encadeado sistema econômico altamente lucrativo:

- através das suas revistas, permitem que os atletas se tornem conhecidos e atraiam novos leitores;
- são seduzidos pelo físico dos fisiculturistas e pelas suas proezas nas competições da IFBB;
- há uma procura crescente de equipamento e produtos

nutricionais da marca *Weider*, que supostamente ajudam a construir músculos, tal como os atletas que competem na IFBB. As proteínas *Weider*, as barras nutricionais e as bebidas esportistas encontram-se frequentemente nas prateleiras das lojas especializadas e das lojas de esporte em geral. Eles até criaram o *Weider's Gyms*, academias destinadas a difundir o sistema de musculação a nível mundial.

Mais uma vez, a conclusão anterior sublinha o fato do fisiculturismo, tal como funciona e é explorado economicamente, estar muito ligado à dimensão comercial das nossas sociedades capitalistas. No centro desse sistema está o desenvolvimento da lógica espetacular do esporte, a partir da qual se desenvolve o interesse pela competição, a cobertura midiática, a popularização e, por fim, o consumo. Muito mais do que outros esportes, o fisiculturismo produz “efeitos de treinamento” econômicos que criam novas esferas de acumulação de mercado que se estendem muito para além do próprio esporte. Estas incluem não só as salas de musculação e o seu maquinário, mas também o *personal trainer*, a indústria alimentar e nutricional, o equipamento de ginástica em casa etc.

A indústria *Weider* não é a única a desenvolver essa estreita interligação entre as lógicas técnica e econômica anteriormente abordadas. No entanto, tal não significa que o esporte não possa ter raízes históricas mais antigas, por vezes mesmo muito longínquas. Além disso, tal não é incompatível com a sua lógica atual de rentabilidade, uma vez que essa referência a tempos antigos e primitivos faz também parte do seu imaginário e pode ser um fator de atração dos consumi-

dores. Joe Weider sempre foi fascinado pela força física dos atletas gregos e romanos. Embora tenha frequentemente associado essa atração nas suas revistas, o fez de forma ainda mais visível com o concurso *Mister Olympia*. Não só o nome do concurso faz lembrar os deuses gregos, como a sua encenação o torna ainda mais concreto: o palco onde os fisiculturistas posam é emoldurado por colunas de estilo antigo, tal como as suas poses se assemelham às das estátuas dessas épocas.

# CAP. 2

VENDER



Para quem fabricamos músculos? Para responder a essa pergunta, temos de analisar o papel fundamental desempenhado pelo mercado. A referência a esta noção pode parecer estranha à primeira vista. Mas é menos estranho se considerarmos que colocar o corpo nessa perspectiva (e, portanto, no quadro de relações de tipo mercantil) nos permite raciocinar em termos de ganhos e custos para aqueles que investem. Em todo o caso, a referência ao mercado é essencial porque faz parte do nosso cotidiano, em muitas áreas. Na verdade, se o capitalismo não pode ser resumido ao mercado, este tornou-se, ao longo dos séculos, a instituição-chave, porque confere valor econômico e social aos bens e serviços produzidos. Colocar o corpo nesse contexto significa que ele também foi mercantilizado.

Porém, como mostrarei, a realidade é mais complexa. Por um lado, porque ligar o corpo ao mercado permite-nos refletir sobre a diversidade dos mercados, incluindo os chamados mercados “simbólicos”, nos quais se trocam sinais. Por outro lado, porque existem relações de troca que não são de natureza comercial, mas de tipo redistributivo ou mesmo expressas sob a forma de doações. O caso da doação de sangue ilustra bem isso: o espírito que a rege ocorre fora do mercado e incluí-lo ali correria o risco de prejudicar a oferta. Ou seja, doar sangue é uma questão de valores e não de compensação financeira. Esse exemplo confirma a complexidade das relações entre corpo e mercado. É nisso que nos concentraremos nas duas partes que compõem este capítulo.

## O MERCADO PARA VENDER

Como toda a produção, a do corpo procura um escoamento. Em outras palavras, a oferta deve satisfazer a procura num mercado, que pode assumir muitas formas diferentes (ver Capítulo 1): o mercado pode ser real, ou seja, físico, mas também pode ser virtual. Este inclui novamente a imaginação de cada indivíduo, na qual a produção do corpo corresponde simultaneamente ao seu consumo. De fato, o consumo do corpo remete para um desejo do corpo desejado, que tem como consequência a criação de uma necessidade, ou seja, de uma insatisfação. É essa insatisfação que, por sua vez, exige a produção para satisfazer a necessidade.

### **O mercado "individual"**

É por isso que a primeira saída para a produção do corpo é muitas vezes o próprio indivíduo. Nos vários estudos que realizei sobre o fisiculturismo, os atletas afirmaram que praticam “para si próprios”. Produzir “para si” é uma forma de atingir um objetivo e de se orgulhar dele, de criar uma identidade e, por vezes, até de dar um sentido à sua vida. Foi isso que salientei no primeiro capítulo. A produção do corpo encarna as possibilidades de escolhas soberanas ao alcance de todos. Do mesmo modo, as diferentes formas de produção do corpo mencionadas na introdução ilustram essas possibilidades: cada um escolhe a sua prática de acordo com as suas preferências e projetos pessoais.

Para alguns dos atletas da fábrica, esse “para si próprio” subjacente à produção de músculo encontra-se também na marcação da pele pela tatuagem. A tatuagem fixa (quase) permanentemente na carne uma história de vida ou um aconteci-

mento pessoal: o desenho simboliza o que caracteriza a pessoa tatuada, quer se trate de uma referência à identidade, à família, a um traumatismo ou a uma filosofia. O exterior reflete o interior. A pessoa tatuada inscreve indelevelmente uma situação em si própria: ancora-a através da tinta, pode assim dizer. Deixando um rastro visível, claro, mas que acima de tudo incorpora a parte mais profunda da sua personalidade e do seu eu. A esse respeito, se a tatuagem tem a sua própria lógica e ultrapassa o quadro estrito da musculação, ela corresponde também ao espírito da produção muscular: pensar, construir e tornar visível um projeto para si e por si. Produzi-lo como se quer, através dos músculos ou das tatuagens, significa torná-lo próprio e construir uma identidade.

Do mesmo modo, ambos os processos têm uma dimensão de rito de passagem. Há um antes e um depois, embora no caso da tatuagem o processo seja mais rápido. Através da dor, esse rito de passagem é vivido na carne. De uma forma mais geral, a transformação do corpo através do crescimento muscular e da tatuagem marca uma ou mais etapas da vida de uma pessoa que lhe são próprias. As sensações transformam o sentido. O corpo é visto como evolutivo, em movimento, transitório, dependente das escolhas pessoais.

Essa procura “por si mesmo” é tão fundamental que os indivíduos, nas nossas sociedades hipermodernas, estão cada vez mais voltados para si próprios na sua busca por encontrar um sentido para as suas vidas: como vimos, o colapso das grandes ideologias coletivas conduziu a um menor enquadramento doutrinário, cabendo aos indivíduos construir a sua própria vida. Isso implica, como em qualquer processo de produção, a obediência aos princípios de gestão atuais, a adoção

de uma abordagem baseada em projetos: fixamos um objetivo, depois damos a nós próprios os meios para o atingir. Não há necessidade de um capataz para orientar, controlar e punir o produtor: é o próprio produtor que estabelece as regras vinculativas. É a famosa autorrestrrição mencionada no primeiro capítulo, que o modelo de complementaridade ilustra na perfeição. A lógica do projeto é indissociável da lógica da responsabilidade individual. Somos responsáveis pela produção do nosso próprio corpo e temos de trabalhar para esse fim.

O corpo torna-se então um objeto que procuramos moldar de acordo com os nossos desejos e capacidades. Como um artesão, o construímos peça a peça. O trabalho necessário corresponde ao verdadeiro sentido que lhe deu Karl Marx: distingue o homem do animal porque consagra uma essência. Trabalhar dominando o seu ofício está no centro da construção da identidade e faz sentido. É uma obra a ser moldada, é uma verdadeira criação. A fábrica do músculo é uma oficina que se inscreve num processo estético e artístico. É sobretudo o belo que se procura em certas práticas. É claro que a musculação encarna essa lógica ao extremo, uma vez que é preciso construir músculos para construir mais músculos. É um objetivo em si mesmo. Mas é também o sentido de “bem” que é visado: o bem feito, o bem fundamentado, o bem construído. Estou a pensar no *fitness* e no *CrossFit* em particular: o movimento, a dinâmica dos exercícios e o ritmo do treino contribuem para essa sensação de bem-estar quando o corpo está a ser construído. Nesse momento, a produção encontra-se com o consumo no corpo.

Esse é um aspecto fundamental da minha investigação. Pude observar e experimentar por mim próprio o quão funda-

mental é esse trabalho para os fabricantes do corpo. Confere uma sensação de controle, de segurança e de eficácia: os seus efeitos fazem-se sentir fisiologicamente, no próprio momento em que o corpo está a ser produzido. No caso da musculação, o fabricante pode mesmo ver instantaneamente os resultados dos seus esforços: os músculos contraem-se e incham, as veias saltam. É gratificante e agradável “para si próprio”.

A presença de espelhos em toda a sala contribui para essa sensação: a fábrica, um verdadeiro “palácio de vidro”, não utiliza apenas espelhos para ajudar a dominar a técnica associada a um determinado equipamento ou para trabalhar as posturas de treino. Está organizada de tal forma que as pessoas também se querem ver “por si próprias”. Os espelhos tranquilizam e motivam. Tornam-nos mais conscientes do que estamos fazendo enquanto o fazemos. Concretizam o consumo do corpo e modificam até a nossa percepção estética e artística: descobrimos novos movimentos corporais, novos músculos, novas veias, novas sensações e gostamos. Gostamos tanto que queremos mais: o processo de produção precisa de ser constantemente renovado.

É por isso que, no sistema capitalista descrito até agora, a natureza do trabalho realizado na fábrica deve estar relacionada com a do trabalho profissional, simbolizado pela força de trabalho individual vendida no mercado de trabalho mais valorizado monetariamente. Nesse contexto, recordemos a correspondência descrita no primeiro capítulo entre o trabalho efetuado na fábrica e o trabalho efetuado fora da fábrica – refiro-me aos modelos de substituição e de complementaridade. Gostaria de voltar a esse ponto, sublinhando o significado fundamental atribuído à natureza do trabalho efetuado.

No que diz respeito à substituição, significa que o trabalho na fábrica é efetuado para compensar a insatisfação com o trabalho profissional. Nesse último caso, o trabalho não tem sentido, é mal pago, degradado etc. Nesse caso, o objeto final está fora do controle do indivíduo. Isso explica a perda de sentido e a inutilidade para o indivíduo, o que conduz ao famoso *bore out*, descrito anteriormente.

Pelo contrário, o trabalho na fábrica constrói o praticante, em todos os sentidos da palavra, tanto externa como internamente. Durante as minhas observações em várias academias, foi interessante notar até que ponto a lógica da fábrica se assemelha à de outras fábricas. Basta pensar nos fisiculturistas que, tal como os operários de uma linha de montagem, vão de máquina em máquina – com o barulho dos pesos batendo uns nos outros, fazendo lembrar uma fábrica – cronometrando-se e registrando seus desempenhos de forma específica. Tal como numa fábrica, “bate-se o ponto” quando se chega ao pavilhão, um mundo feito de máquinas. Muda-se de roupa nos vestiários (para além de vestir a roupa certa, muda-se também, de certa forma, a identidade, pois entra-se num novo mundo) e dirige-se para o seu posto de trabalho. O objetivo é “maquinar” cada parte do corpo utilizando a máquina e os pesos. Para isso, o próprio corpo tem de se tornar uma máquina, misturando-se no seu ambiente de trabalho. Já no século XIX, nos seus escritos sobre o mundo da fábrica, Marx sublinhou em que medida a produção capitalista se baseia nesse princípio de fusão entre o trabalhador e a máquina, porque permite obter os maiores ganhos de produtividade.

É um taylorismo-fordismo puro sobre o qual me interrogo muitas vezes, sobretudo no caso dos fisiculturistas que são

trabalhadores na sua vida profissional: por que esses esportistas, que no seu trabalho profissional estão sujeitos à lógica produtivista do taylorismo-fordismo, se obrigam a reproduzir tais restrições organizacionais depois de investirem nos seus hobbies? Assim que saem do ambiente de trabalho hipervisionado da fábrica, fazem exatamente a mesma coisa na academia: colocam-se em frente à máquina, cronometram-se para medir o tempo necessário para completar as suas tarefas e não falam com os outros para manter o ritmo.

Mas há uma diferença significativa: se esses trabalhadores reproduzem essas restrições e ritmos frenéticos na sua própria formação e os aplicam ao seu próprio corpo, é por sua própria vontade. Mais uma vez, a sensação de perceber o sentido fundamental do trabalho realizado e de controle do objeto-corpo produzido desempenha um papel importante nessa escolha. Na fábrica de corpos já não é necessário um capataz: o produtor é ele próprio, o capataz e até o engenheiro que organiza a sua própria produção. A norma de restrição já não é externa, mas interna, o que a torna ainda mais eficaz para manter – e mesmo aumentar – o esforço de produção ao longo do tempo. É o indivíduo que controla a si próprio.

Regressamos aqui a Norbert Elias e às suas reflexões sobre o controle da violência, visível através da prática do esporte: se essa prática, individual ou coletiva, se baseia numa certa violência, ela é controlada por regras. Na fábrica, os espaços dedicados aos esportes de combate recordam que a violência inerente à luta não significa que se possa fazer tudo. As técnicas, as regras e o respeito pelo adversário e pelo local limitam a nossa disposição para a brutalidade. Trata-se de uma verdadeira evolução civilizacional. Não temos ideia do caminho

que percorremos para chegar a essa fase! Ser capaz de trocar golpes com alguém, controlando-se, tornando esses golpes lúdicos e não letais, é uma grande mudança.

Do mesmo modo, há algo de notável no fato de sermos capazes de pensar sobre a construção do corpo num enquadramento social controlado. Gostaria de sublinhar esse ponto porque ele desempenhou um papel importante no desenvolvimento físico de muitos praticantes. A fabricação do corpo é catártica porque canaliza os impulsos, nomeadamente os mais agressivos. A energia mental e física é aproveitada para concretizar o projeto, o que é essencial para a vida individual do criador, mas também para a vida da sociedade. Se essa violência individual não pudesse ser canalizada e aproveitada, o que aconteceria ao tecido social? Sem dúvida que ele se enfraqueceria e voltaríamos aos tempos menos civilizados em que o homem era um lobo para o homem. É claro que estou a falar de um processo, o que significa que, mesmo que eu pense que as nossas sociedades fazem parte desse quadro a longo prazo, é possível que, por vezes, certas formas de violência progri-dam. Mas elas não afetam a dinâmica global. Coloquemo-nos a questão: a produção do corpo, em toda a sua diversidade, ajudou quantas pessoas? Milhões, sem dúvida!

Essa tese da progressão do controle da violência aplica-se igualmente à segunda ligação entre o trabalho da fábrica e o trabalho profissional: a complementaridade. Essa ligação pressupõe que o trabalho efetuado em ambas as esferas é positivamente autosustentado. O bom desempenho numa delas tem repercussões na outra, desencadeando um círculo virtuoso. É nesse contexto que a norma é efetivamente interiorizada, porque vem de dentro. Trabalhar na fábrica é motivador

e faz sentido na medida em que o esforço se traduzirá num ganho na esfera profissional. O autocontrole “compensa” no mercado.

Muitos fisiculturistas e adeptos dos esportes de combate afirmam sentir-se mais confiantes, mais imponentes e mais seguros graças ao seu corpo. A imagem que sentem que projetam para os outros facilita a sua afirmação em discussões de grupo, negociações e debates. E há um preço a pagar por essa complementaridade. Numerosos estudos mostram que as pessoas mais bonitas são mais bem pagas, enquanto as mulheres e as minorias são menos bem pagas (Hamermesh, 2011). O corpo visível é aqui como um conjunto de sinais utilizados como medidas aproximadas da produtividade esperada (Amadiou, 2005). Conseqüentemente, a dimensão individual não é a única em jogo: o mercado é também social.

### **O mercado “social”**

Mesmo que os fabricantes afirmem que produzem o corpo “para si próprios”, há sempre outras pessoas presentes, de uma forma ou de outra. Temos o prazer de informá-los e mostrá-los através dos sinais que o corpo emite. Na fábrica, se produzimos “para nós próprios”, é sempre em referência aos outros, por isso, de certa forma, é “para os outros”.

De acordo com o meu trabalho (Vallet, 2014), esses sinais são particularmente prováveis de serem procurados, em particular, a fim de se posicionar favoravelmente no “mercado de escolha do cônjuge”, que é o foco aqui. Tanto do ponto de vista heterossexual (Vallet, 2014) como homossexual (Klein, 1993), a fábrica de músculos é procurada por alguns atletas e não atletas na esperança de agradar a alguém. Agradar para entrar

numa relação a longo prazo com outra pessoa, mas também a curto prazo, porque a sexualidade pode estar em jogo. Um corpo musculoso é um claro indicador de gênero, apresentando os traços mais esperados de masculinidade e de feminilidade.

Em suma, os indivíduos que têm dúvidas sobre a sua capacidade de atrair o olhar dos outros seriam levados a acreditar que seus potenciais parceiros fazem suas escolhas de acordo com os mesmos critérios de seleção. Assim, não sabendo como seduzir, tirariam o máximo partido dos seus atributos físicos para recuperar ou consolidar a sua atratividade num mundo em que a imagem é muito valorizada porque permite categorizar rapidamente os indivíduos. Reitero aqui a minha análise de que o nosso cérebro tem necessidade de categorizar rapidamente para criar uma segurança que permita ao indivíduo agir.

Vejamos o caso dos homens, para quem os julgamentos corporais fornecem informações sobre o seu nível de virilidade. Voltarei a essa questão com mais detalhes no quarto capítulo, mas a minha discussão sobre a atratividade heterossexual no mercado da escolha do parceiro merece alguns desenvolvimentos baseados na minha investigação.

A liberalização sexual e a diversificação das formas contemporâneas de conjugalidade, que é uma realidade desde os anos 1970, permitem teoricamente às mulheres escolherem seus parceiros. É uma questão de costumes, que tem a ver com a progressão das liberdades sexuais, em termos de preferências, de práticas e de possibilidades concretas da sexualidade. No momento em que as sociedades se digitalizam, refiro-me, obviamente, aos *sites* de encontros e, sobretudo, há cerca de

dez anos, os aplicativos dedicados para *smartphones*.

No entanto, o critério da aparência física do homem é cada vez mais um fator de escolha das mulheres, o que aumenta o poder relativo das mulheres no mercado da escolha do cônjuge (Luciano, 2001) e, por sua vez, alimenta as questões dos homens: as mulheres exigem também uma aparência muito bonita – um *very good looking* (VGL) –, caracterizada essencialmente por um busto desenvolvido e uma barriga chapada (Luciano, 2001, p. 137). Seja como for, a ideia é ser *fit* e entrar no *shape*.

De uma forma mais geral, alguns homens tendem a pensar que existe um padrão coletivo para o tamanho de certas partes do corpo – músculos e pênis – que pode ser quantificado pela medicina. A medicina os obriga, então, indiretamente, a cumprir essas especificações, criando padrões precisos de masculinidade e virilidade. A mensagem interiorizada é a de que a atração sexual é uma questão puramente quantitativa, diretamente ligada a parâmetros físicos. A conformidade com esses parâmetros físicos é então vista como uma via para a libertação psicológica e para um melhor posicionamento social.

Consequentemente, para aqueles que vêem o seu corpo como um recurso que pode ser potencialmente transformado em capital, a construção de um físico notável pode levá-los a esperar que isso aumente a sua atratividade. Ao procurarem assemelhar-se a alguém que tem um corpo bonito de acordo com os critérios definidos pela sociedade, esses indivíduos esperam obter um “efeito halo” (Berry, 2010) que é o mesmo de um prestígio social. Em particular, a construção de um corpo masculino próximo do ideal, ou seja, com ombros largos, braços e tronco musculosos e uma cintura estreita, é frequen-

temente vista por alguns homens como uma forma de se definirem e provarem o seu valor (Kimmel, 1996; Hatty, 2000). A esse respeito, uma análise mais minuciosa de romances mostra que os heróis masculinos mais atraentes para as mulheres são “musculosos, altos (mais altos do que a heroína), com traços acentuados e angulosos, sinais de poder, domínio e autoconfiança” (Damian-Gaillard, 2012, p. 95).

É por isso que a atenção contemporânea de muitos homens à aparência física é o oposto da “feminização dos homens”, uma ideia frequentemente veiculada pelo senso comum. A estética do homem moderno engloba um pacote que inclui músculos, depilação, tatuagens, bronzamento e uma certa dose de vaidade (o corte de cabelo impecável, o estilo de vestir na moda, o cuidado com a pele). Os homens escolhidos para os *reality shows* correspondem perfeitamente a esse tipo ideal. O interesse dos homens pela sua imagem corporal e a sua preocupação relativamente recente com a sua atratividade física são mais parecidos com uma estratégia destinada a torná-los mais competitivos, a dar-lhes mais poder e, em última análise, mais sucesso. Eles passam agora para um domínio estético que até agora era descrito como sendo das mulheres, e têm mais frequentemente em conta critérios como o dinheiro, o poder e a força nas suas manifestações mais visíveis.

Os meios para atingir esse objetivo podem ser novos, mas o objetivo não. Toda a construção social do esteticismo caminha nessa direção. Como Howard Becker (1990) demonstrou, as normas sociais de beleza e do feio que associamos ao esteticismo não existem fora do mundo social, mas são construídas através de interações entre indivíduos. Esse processo inscreve-se, portanto, numa luta pelo poder, que cria desigualdades

e estabelece (sobretudo socialmente) aqueles que conseguiram impor a sua visão do belo.

Por consequência, a produção do corpo através da atividade esportiva tem também uma influência positiva na percepção que esses indivíduos têm do seu estatuto de homem. Para eles, a superioridade induzida por um corpo musculado é evidente:

Ser viril é ter um aspecto atlético. É uma questão de estar em forma. Há muitos rapazes que treinam dizendo que é para a sua saúde ou para serem melhores no seu esporte. A verdade é que estão treinando para ir aos bares. Conheço muitos tipos que treinam mesmo antes de saírem, só para manterem os músculos inchados (Lajeunesse, 2008, p. 51).

Se a oferta segue a demanda, é porque

Um homem que treina, treina para isso. É um símbolo de virilidade ser musculoso. Quando deixo de treinar, perco um pouco disso, fico chateado. Não posso mais ficar sem isso. É pela aparência. Não saberia dizer por quê, mas é o músculo que é absolutamente necessário desenvolver. Claro que os peitorais, os bíceps e os abdominais são os mais importantes. É como os músculos do espelho masculino (Lajeunesse, 2008, p. 51).

A última frase é particularmente importante em relação ao que foi desenvolvido anteriormente: para esse homem, trata-se de parecer viril, e é o corpo que permite enviar aos outros a autoimagem que ele deseja projetar, sempre na lógica de um mercado competitivo. A forma (ou melhor, as formas) do corpo prevalece sobre as funções corporais: como as relações de poder se exprimem em confrontos físicos e simbólicos, o corpo é suscetível de ser para alguns o instrumento privilegiado dessa luta entre homens. Isso leva a uma relação específica com o corpo, que exhibe socialmente os sinais distintivos de uma certa concepção de virilidade, como a força e o poder.

Também aqui, por uma questão de atratividade e num contexto de competição, as redes sociais desempenham um papel importante na exibição do corpo musculoso. Em termos concretos, o mercado da escolha de um parceiro mudou significativamente nos últimos dez anos, com o declínio dos locais de encontro físicos tradicionais (como as discotecas) e a proliferação de locais de encontro virtuais através de aplicativos como o Tinder (para heterossexuais) ou o Grindr (para homossexuais). Nesses mercados virtuais, as pessoas passam muito rapidamente de um perfil para outro e são correspondidas principalmente com base em fotos. Para os homens, a exibição de um corpo musculoso tornou-se um fator determinante nas suas hipóteses de serem escolhidos. Os músculos do corpo que supostamente personificam a virilidade, nomeadamente os peitorais e os bíceps, são valorizados.

Nas nossas sociedades, os homens estão constantemente expostos a corpos masculinos perfeitos, com os quais se sentem obrigados a comparar-se (Luciano, 2001). Os filmes e os anúncios publicitários desempenham um papel impor-

tante nesse processo, apresentando corpos de super-heróis, tal como descrito no primeiro capítulo. Isso não significa que os produtores de músculos queiram tornar-se super-heróis, claro, mas essa referência revela a filosofia frequentemente procurada na fábrica de músculos. Para os nossos esportistas da fábrica, o objetivo é produzir um corpo de super-herói, no sentido em que se cria um outro, tanto para si próprio como voltado para o mundo exterior para enviar uma mensagem clara. Do mesmo modo, os tipos de corpo masculino exibidos pelos influenciadores nas redes sociais, como os modelos nos *reality shows*, são os novos heróis modernos, cujos corpos admiramos. O corpo musculoso fala, e fala mesmo “em nosso lugar”. De fato, para alguns fabricantes, a produção de músculo pode, por vezes, ser comparada a um processo em que o material suplementar criado – o músculo – é como uma outra pessoa nascida de si próprio: tal como o deus Jano e as seus dois rostos opostos na mesma cabeça, o corpo é a parte de si próprio virada para os outros para enviar uma mensagem, em oposição a um interior mais fechado em si próprio.

O músculo está ligado ao nosso ser mais profundo: faz parte de nós, mas ao mesmo tempo tem a sua própria existência e uma certa autonomia. Torna-se um objeto de comunicação. É por isso que as pessoas introvertidas, tímidas, estigmatizadas ou que sofreram um acidente procuram transformar-se através do seu corpo para se reconstruírem e tornarem o seu corpo visível na sociedade. É o corpo que fala por elas: incapazes de exprimir por palavras o que estão a passar, é o seu corpo produzido que assume o controle e envia a mensagem. Olhando para trás, penso que foi assim que me senti quando tive tuberculose. Fui dominado não só por um sentimento de

extrema fraqueza, mas também por um sentimento de vergonha: como podia dizer aos outros que tinha contraído essa “doença da Idade Média”? Como não assustar os outros com medo de infectá-los? Tinha vergonha, e essa vergonha ficou comigo durante muito tempo, mesmo depois de estar curado, impedindo-me de me sentir à vontade nas interações sociais. Daí o meu desejo de enviar uma mensagem positiva, que não podia exprimir verbalmente, através do meu corpo. Penso que essa lógica também se aplica à procura no mercado de escolha do parceiro anteriormente apresentada, onde a produção de um corpo atlético pode ser uma fonte de motivação e autoconfiança, particularmente para pessoas tímidas.

Mais uma vez, enquanto alguns homens conseguem desligar-se dessas referências para construir uma identidade de gênero própria, outros lhes dão grande importância. De fato, encontramos a minha referência em Jano entre um corpo escondido (simbolizando a interioridade e o passado) e um corpo musculoso (simbolizando a interação social e o futuro). Esse último, mais visível, é apresentado como um símbolo de virilidade e, por consequência, de domínio e de poder. Esse tipo de homem tem a sensação de que pode e deve atuar em todos os momentos: “ser homem” para “ter uma mulher” significa ter um bom desempenho – e, portanto, ter um corpo de alto desempenho que revela a masculinidade a todos. Na nossa sociedade capitalista, ter um tal corpo significa torná-lo e mantê-lo competitivo para fazer face à concorrência, o que significa submetê-lo a uma lógica de rentabilidade e a uma ética de superação. É aquilo a que Turner chama de *eu performativo* (Turner, 1996, p. 195), em que a personalidade de um indivíduo é agora construída através do desempenho, particularmente do desempenho físico.

O desempenho serve, então, de referência para medir as aptidões pessoais e relatar o progresso. Assim, por ampliação, e para além das diferenças nas práticas corporais ligadas ao esporte (Travaillot, 1998), o desempenho corporal procurado por tantos homens em projetos singulares de investimento corporal cristaliza-se em torno de uma norma coletiva que enaltece o culto do desempenho (Ehrenberg, 2008). A mesma lógica aplica-se aqui: supostamente o mercado valoriza o melhor. Da mesma forma, um corpo musculoso é um sinal visível de saúde que é suscetível de aumentar as suas hipóteses nesse mercado de escolha do cônjuge. Pode ser que sejam de fato saudáveis, ou que aparentem ser saudáveis, mas não o são. Mas, nesse mercado, o valor de troca (o que é exibido) pode tornar-se mais importante do que o valor de uso (o que é efetivamente feito com o corpo). O trabalho de Perera sobre os fisiculturistas com Aids explica isso perfeitamente: o corpo do fisiculturista é trabalhado para ser exibido nas interações e para parecer impecável, saudável e eficiente. Em outras palavras, um objeto de desejo sexual saudável e atraente. O contexto da covid também se insere nessa lógica: perante todas as vulnerabilidades, temidas ou vividas, a produção do corpo – e do músculo em particular – assume todo o seu significado. Traz benefícios reais, mas também cria uma espécie de angústia. É nesse contexto que, tal como na tatuagem, associa o bronzamento e a depilação às técnicas utilizadas no corpo para o realçar.

Nas sociedades ocidentais contemporâneas, o bronzamento adquiriu uma importância reconhecida. Não só é indiretamente visto como um indicador de boa saúde, como também melhora a aparência dos músculos. Mas nem sempre

foi assim. Durante muito tempo, as elites, nomeadamente os aristocratas, evitaram a exposição ao sol para se distinguirem da plebe, que tinha a pele bronzeada pelo trabalho ao ar livre. Do mesmo modo, o cristianismo associava a brancura à pureza absoluta, sendo que a Virgem Maria, figura da Imaculada Conceição, encarnava na perfeição esse simbolismo. Depois, a partir dos anos 1920, a relação com o sol e os seus efeitos alterou-se. O discurso médico sublinhava cada vez mais os benefícios da exposição solar para a saúde. O turismo – inicialmente reservado às elites, antes de se generalizar – desenvolveu-se e criou locais onde os banhos de sol estavam na ordem do dia: a Côte d’Azur, na França, tornou-se um destino de férias muito procurado. O corpo bronzeado tornou-se um atributo de beleza, um conceito veiculado pelo cinema e pela fotografia com estrelas de pele bronzeadas pelo sol.

Como salienta Bernard Andrieu (2008), enquanto os anos 1950 e 1960 assistiram à massificação do turismo balneário, os anos 1970 foram a era dos corpos bronzeados e mais despidos. Foi a partir desse período que a demonstração visível de músculos, cujos contornos eram acentuados pelo bronzeamento, se tornou uma norma social. Os anos 1980 fazem também parte dessa norma, embora com o aparecimento de uma inversão progressiva à medida que os estudos médicos começam a sublinhar os perigos do bronzeamento excessivo. Assim, durante os últimos quarenta anos, coexistiram várias tendências, com os extremos, aqueles que procuram um bronzeado a todo o custo e aqueles que se protegem o máximo possível. No meio, há aqueles que consomem comprimidos autobronzeadores e outros que se despem com moderação. Seja como for, continuamos dependentes da ideia de que um corpo

musculoso e bronzeado é uma referência estética, ou mesmo um reflexo de um corpo saudável.

Da mesma forma, a depilação permite que o corpo perfeito se destaque em todos os pormenores, ao mesmo tempo que sublinha a ideia de autocontrole. Esse tipo de corpo faz parte do processo de *lean production*, ou produção enxuta. O indivíduo cuida de si próprio, não se resigna e faz com que os outros saibam. A presença de pelos no corpo é desvalorizada e são feitos todos os esforços para escondê-los ou eliminá-los, por vezes de forma permanente. Também nesse caso, desenvolveu-se progressivamente uma verdadeira indústria em torno da depilação, nomeadamente para os homens: máquinas de barbear manuais ou elétricas cada vez mais precisas, cremes específicos e a banalização da depilação definitiva.

Mais uma vez, verificamos que as preferências e escolhas pessoais em termos de produção corporal – ou seja, os esportes escolhidos e as práticas associadas, como o bronzear ou a depilação – não são socialmente neutras. Esse fator, partilhado por indivíduos com gostos comuns, nos leva a considerar outro fato: nossas escolhas de consumo relacionadas ao corpo nos permitem encontrar um parceiro do mesmo meio social que o nosso. Dito de outra forma, a fábrica de músculos é um fator da chamada homogamia. Os corpos atraem-se, até mesmo socialmente. Historicamente, podemos distinguir entre esportes populares e burgueses. Através de um modelo de imitação e de distinção, os esportes e as suas normas de produção do corpo difundem-se socialmente, renovam-se ou desaparecem. Por trás desse processo estão necessidades, desejos, modas, tendências e valores. Esse mercado é constituído por fornecedores e por demandantes. Os fornecedores con-

sideram que o corpo é um recurso à sua disposição, suscetível de ser valorizado como capital nesse mercado, porque existe uma procura correspondente.

## O MERCADO PARA CONSUMIR

### **O consumo da produção**

O mercado dá aos consumidores acesso a bens e a serviços, permitindo-lhes satisfazer suas necessidades e desejos. Ao longo do tempo, o consumo tornou-se uma característica fundamental do nosso funcionamento econômico e social: a famosa sociedade de consumo referida. Em termos macroeconômicos, o consumo é a força motriz do crescimento na maioria dos países desenvolvidos. Ele alimenta a produção. A sua centralidade foi sendo construída ao longo do tempo.

Nas primeiras fases do capitalismo (fim do século XVIII, início do século XIX), era sobretudo necessário acumular capital e construir maquinário: o consumo era limitado – exceto para certas categorias sociais abastadas – e era sobretudo a poupança que era favorecida. A partir do início do século XX, assiste-se a um aumento das necessidades e a um alargamento da esfera do consumo. Tornou-se possível a produção e o consumo em massa. O período conhecido como os “Trinta Gloriosos”, que se seguiu à Segunda Guerra Mundial, é emblemático dessa mudança. Hoje em dia, os indivíduos chegam por vezes a endividar-se para consumir, o que confirma a importância desse fenômeno para o sistema econômico, mas também para as próprias pessoas.

Em termos sociais, o consumo nos dá acesso a status e à identidade. Somos o que consumimos. Na literatura econômi-

ca, o economista Thorstein Veblen, em particular, destacou claramente essa característica do consumo nos seus escritos do início do século XX: o consumo não visa apenas satisfazer uma necessidade primária de sobrevivência, mas serve, pelo contrário, para alimentar necessidades de manifestação social (Vallet, 2011). Nesse contexto, o consumo é construído através da interação, uma vez que os outros são um espelho que permite nos compararmos com eles e de vermos nosso reflexo. O corpo não é exceção a essa lógica. Na nossa sociedade capitalista, a produção de músculo nas suas diversas formas faz também parte da evolução das normas de consumo. Por exemplo, podemos ver que as normas sociais relativas ao corpo não são as mesmas atualmente que eram durante os Trinta Gloriosos. Nesse contexto, os corpos eram menos musculosos e menos volumosos. O que hoje descreveríamos como formas de magreza eram mais aceitáveis e até valorizadas.

Como já expliquei, essa lógica adônica dá origem a um desejo mimético do corpo: muito inconscientemente, quero esse corpo porque os outros o têm. É assim que construo minha identidade e que existo: sou porque o tenho e quero que os outros o saibam. Isso mostra que o fabrico do corpo não produz apenas o bom corpo, mas também as relações sociais associadas, o que é também uma das características da economia de plataforma. A esse respeito, a fábrica do corpo está em plena sintonia com a evolução da dinâmica do capitalismo, no sentido em que a produção privada levada a cabo por indivíduos tem sido cada vez mais ligada a um mercado, conferindo-lhe uma dimensão pública. Ou seja, ao longo dos séculos, passamos da esfera privada para a esfera pública através do estabelecimento de princípios organizacionais comuns, da

valorização do mercado e do consumismo. A produção realizada na esfera doméstica tem sido cada vez mais externalizada, isto é, confiada a empresas que a vendem no mercado. A título de exemplo, lembro que nas economias agrárias, os bens agrícolas eram produzidos de forma artesanal, mas depois as empresas especializadas assumiram o controle: passamos de uma economia doméstica para uma economia de consumo.

Mas essa tendência para sociedades onde o consumismo desempenha um papel central é tudo menos negligenciável de um ponto de vista psicológico e social: o nosso ser é construído pelo ter. Quanto mais tenho e quanto mais posso mostrar, mais sou alguém. A lógica capitalista de expansão dos mercados também se aplica ao corpo: se o produzimos ultrapassando constantemente os limites, é porque existe um mercado que nos encoraja a fazê-lo. Quais são então os limites, não só do corpo enquanto material, mas da sua mercantilização? A medicalização da vida reforça esse processo porque, em nome do imperativo da saúde, estamos dispostos a consumir em excesso para o bem dos nossos corpos. Assim que um novo produto aparece no mercado, estamos prontos a comprá-lo se ele nos oferecer a possibilidade de realizar nossos projetos. Esse consumo complementa, e não substitui, o consumo existente.

Vejamos o caso dos suplementos de musculação. Na década de 1970, as inovações na indústria alimentícia possibilitaram a oferta de proteínas em pó em larga escala, antes que na década seguinte surgissem diferentes tipos de proteínas em pó ou cápsulas (proteína de ovo, proteína de leite, soro de leite – *whey* –, aminoácidos). Nos anos 1990, a creatina foi introduzida para maximizar o volume das células. Para os fisiculturistas que pretendiam fazer progressos significativos, a creatina foi

adicionada ao seu consumo de proteínas. Os anos 1990 e 2000 assistiram ao aparecimento da ribose e do óxido nítrico, que desempenham igualmente um papel determinante na volumização celular. Mais uma vez, esses produtos foram acrescentados à gama de produtos nutricionais absorvidos pelos fisiculturistas.

E, inevitavelmente, nessa era de capitalismo baseado na vulnerabilidade, a tendência é ainda mais forte. O medo de nos tornarmos frágeis, o medo de ficarmos com a saúde debilitada ou, de um modo mais geral, as ansiedades da vida cotidiana (especialmente o medo de não termos um desempenho suficientemente bom) nos leva a procurar novos produtos que nos prometem o Santo Graal existencial.

É uma lógica que também nos é própria, na medida em que estamos constantemente sob o olhar dos outros, nomeadamente através das redes sociais onde a informação é interativa, ao mesmo tempo que estamos só no nosso projeto de produção do corpo. Desse modo, nosso consumo do corpo nos faz experimentar, no mais profundo do nosso ser, a ambiguidade da nossa relação contemporânea com os outros: esse corpo, a matéria que liga o nosso ser ao mundo, é também o lugar onde nos separamos dos outros. O consumo desenfreado do corpo corre mesmo o risco de um isolamento individual: quanto mais o consumimos, mais podemos nos desligar dos outros; e vice-versa: quanto mais nos desligamos dos outros, mais queremos investir no corpo para compensar.

Mais uma vez, podemos ver por que a construção do corpo não é um processo puramente racional, particularmente no sentido que nos ensinam certas teorias econômicas padrão: nem sempre estamos saturados pela acumulação de objetos que possuímos, tal como as nossas ações não se baseiam

apenas em cálculos frios. Pelo contrário, as nossas decisões, por estarem fundamentalmente enraizadas numa realidade social, estão ligadas a sensações, emoções e vícios. Estas, por vezes, dominam-nos e são mais fortes do que a nossa razão. Levam-nos a agir de uma forma e não de outra, mesmo que a nossa razão nos possa chamar à ordem. Os desenvolvimentos do primeiro capítulo sobre os modelos de substituição e de complementaridade nos recordam esse fato. Nesse ponto, coloca-se uma questão fundamental: como é que interpretamos hoje o consumo do corpo?

### **O consumo do corpo hoje**

O que significa consumir o corpo no contexto atual? Há várias explicações possíveis. Antes de mais nada, deve ser considerado como um bem através do qual podemos esperar obter prazer e gozar a vida. Em termos filosóficos, poderíamos dizer que o consumo do corpo é uma questão de princípios hedonistas – associados ao prazer – e de princípios eudemonistas – associados à procura de bem-estar. Em particular, é um prazer estar e manter-se em boa saúde. Trata-se de um objetivo importante. Esse prazer e esse bem-estar podem mesmo ser sentidos fisiologicamente durante (e após) o esporte, graças à produção de hormônios corporais como as endorfinas. Nessa perspectiva, o consumo do corpo assemelha-se a um ato de satisfação da necessidade primária anteriormente mencionada: a saúde, melhorada pela produção de músculos, traz segurança em termos de sobrevivência, antes que o prazer e o bem sejam destacados.

Aqui encontramos os famosos valores pós-materialistas, caros a Ronald Inglehart que apresentamos na introdução.

Com as necessidades econômicas satisfeitas em primeiro lugar, os indivíduos voltam-se para a satisfação de necessidades mais pessoais e menos materiais. Se mencionei os “Trinta Gloriosos” como um período associado a esses valores pós-materialista, as décadas que se seguiram são igualmente, senão mais. Nos anos 1980, a televisão mostrava aulas de ginástica que incentivava todos a praticar atividade física – Véronique e Davina são exemplos famosos. Hoje, os influenciadores das redes sociais tomaram esse lugar, mas a lógica continua a ser a mesma: a difusão de um padrão de consumo em massa para o corpo – aquele musculoso, bronzeado e depilado.

É por isso que a evolução constante das práticas de produção muscular revela sobretudo um consumo do corpo “à la Veblen”, ou seja, que consumimos o corpo em relação a uma norma social – para aplicá-la ou para nos desviarmos dela, mas em ambos os casos ela está muito presente porque serve de referência à nossa existência. Os outros servem então de ponto de comparação permanente. A lógica subjacente a esse consumo não é apenas horizontal – indivíduos lado a lado – mas mais vertical: o consumo do corpo hierarquiza e classifica. Há corpos bonitos, menos bonitos e feios. Isso explica por que passamos tanto tempo construindo o nosso corpo. Por qual motivo estamos tão dispostos a investir tanto tempo nele? Porque é produzido para se tornar o “mais belo objeto de consumo”, para usar a expressão de Jean Baudrillard, com o objetivo de ser apreciado e de dar a conhecer aos outros. Assim, investimos no corpo, o moldamos e, por vezes, estamos dispostos a fazer tudo por ele, na medida em que queremos mais, sempre mais.

Mas no capitalismo contemporâneo, passamos da necessidade ao desejo constantemente renovado. O estatuto

do desejo mudou com o desenvolvimento do capitalismo tal como o conhecemos: tornou-se potencialmente ilimitado. Há sempre novas razões para desejar algo, e o corpo não é exceção: técnicas de treino, produtos específicos, operações médicas e cirúrgicas destinadas a apagar os defeitos do corpo ou a melhorar o seu desempenho. A lógica subjacente é a de *stay hungry*, para usar o título de um filme com Arnold Schwarzenegger: “tenhamos sempre fome”, porque precisamos querer mais e mais e exigir mais e mais do nosso corpo. É isso que nos faz continuar.

Poderemos então considerar que existe uma lógica sucessiva das necessidades, em que o campo social segue a economia, como sugere a teoria de Inglehart? De fato, parece que o consumo do corpo se tornou tão importante que se tornou uma necessidade primária e está diretamente amalgamado com as necessidades econômicas essenciais. Ou porque a nossa situação de vulnerabilidade nos obriga a dar prioridade ao consumo do corpo, ou porque o “efeito Veblen” que procuramos parece existencial. Para algumas pessoas, a ostentação de uma certa imagem corporal é a fonte suprema de estatuto social, porque o corpo está no centro da sua identidade social.

Mas essa lógica de desejo constante é psicologicamente desgastante, pois aumenta a carga mental: uma vez satisfeito um desejo, surge imediatamente outro. Trata-se, portanto, de um processo de frustração permanente com o qual temos de aprender a viver: é simultaneamente motivador e angustiante. Por um lado, ter novos desejos nos motiva, desperta emoções e nos permite avançar na vida; por outro lado, dá origem ao medo de não sermos bem-sucedidos, de não conseguirmos atingir os objetivos que nos propusemos. No último caso, se a

nossa identidade social depende da nossa capacidade de consumir o corpo, o que acontece se falharmos? O desejo constantemente renovado nos faz correr o risco do já referido “mal infinito”: não conseguimos definir os limites do nosso desejo e sofreremos com isso. Voltamos a colocar a questão: numa sociedade que nos transmite a mensagem do consumo infinito e da construção da identidade através dele, o que acontece se não conseguirmos nos encaixar nessa norma de consumo do corpo? As respostas às questões anteriores são ainda mais fundamentais porque vivemos na era do consumo efêmero. Os meios de comunicação social e as redes sociais nos fazem conhecer esse imediatismo, bem como o nosso desejo de imortalizar um ato de consumo. A nossa procura de status e de identidade nos leva a procurar o prazer imediato, o tudo e agora.

Quando se trata de produzir músculos, as pessoas estão dispostas a seguir programas de treino ou dietas milagrosas na esperança de resultados imediatos (o que inclui, no limite, a dopagem). As mídias desempenham um papel fundamental nessa situação: através das revistas, da televisão, da *internet* e, atualmente, das redes sociais, criam ou reforçam determinadas normas sociais de consumo do corpo.

Desde meados da década de 2010, em particular, temos assistido a uma explosão de programas de formação *online* produzidos por influenciadores, profissionais, *coaches* e até amadores. É o consumismo chegando diretamente a sua casa. Quanto melhor for a apresentação dos resultados obtidos, mais *buzz* cria e mais pessoas dão *like*, reforçando a legitimidade da pessoa que fez o post do seu programa. Algumas pessoas não hesitam em mostrar a sua transformação física

diariamente, criando um *story* sobre como conseguiram concretizar um projeto de desenvolvimento corporal. Foi o que fizeram, por exemplo, os influenciadores Mcfly e Carlito. Esse é o canal de consumo do corpo *online*.

Os períodos de confinamento ligados à crise da covid evidenciaram esse fato em grande escala: muitos franceses tiveram a oportunidade de fazer exercício em casa (Vallet, 2021), nomeadamente consultando os programas que se abundavam na *internet*. Esse fenômeno foi também acompanhado por uma maior acessibilidade ao consumo do corpo em casa. Em termos concretos, explodiu o consumo de equipamentos prontos para praticar exercícios em casa. As ofertas de empresas como a Decathlon, por exemplo, são sintomáticas dessa democratização: cordas multifunções, sacos de boxe, caixas de treino. Tudo e agora facilmente. O consumo desses acessórios expandiu-se consideravelmente.

As pessoas se interessaram também por suplementos alimentares em grande escala para construir mais rapidamente o corpo que desejam. Esse mercado é colossal e está avaliado em 220 mil milhões de euros (Cocquebert, 2021). No mundo do *fitness*, a Weider foi uma das empresas pioneiras no setor, oferecendo uma gama muito vasta de produtos. Hoje em dia, a maioria dos suplementos está disponível no balcão das farmácias, e mesmo nos supermercados, para não falar das lojas (lojas de produtos *fitness* em particular) e dos sítios de venda online que proliferaram. Já lá vai o tempo em que esses produtos eram reservados a um número restrito de pessoas, hoje estão potencialmente disponíveis para toda a população. Podemos ver cartazes anunciando certos produtos nutricionais no metrô ou podemos ser encorajados a comprar barras de

proteínas dispostas junto aos caixas dos supermercados, pois a facilidade de acesso a esses produtos estimula o consumo do corpo por vezes ao ponto de procurar o extremo. De fato, assiste-se ao desenvolvimento de lógicas extremistas: é preciso ir até ao fim de nós próprios para existir, para procurar sensações extremas. Paradoxalmente, a crença no poder infinito do corpo, que nunca percebemos realmente pelas razões até agora explicadas, lembra-nos a sua fragilidade. Isso nos leva a procurar os extremos, mesmo que isso implique pôr em risco a nossa saúde. Consumimos nos consumindo. Daí o desenvolvimento de esportes que são justamente qualificados de extremos, arriscados ou radicais.

Do mesmo modo, o caráter efêmero e intransmissível do capital corporal também acelera esse processo de procura de extremos e de instantaneidade: como não podemos salvar o corpo, nomeadamente para o transmitir aos nossos descendentes, usufruímos dele aqui e agora através do seu consumo. “A longo prazo, estamos todos mortos”, disse o famoso economista britânico John Maynard Keynes. A sua fórmula nunca foi tão bem aplicada ao consumo do corpo como atualmente. Isso leva-nos de volta à lógica narcísica subjacente ao consumo do corpo, mencionada nas páginas anteriores: tenderia a sugerir que, nesse ato, estamos simplesmente a admirar nós próprios. No entanto, penso que o contrário é verdadeiro: o termo narcisista não parece aplicar-se à maioria das formas de consumo do corpo, especialmente quando são extremas.

É verdade que o fabricante considera e mantém constantemente o seu corpo, tentando dar o melhor de si através dele e se sentir seguro da sua força. Mas, ao contrário do verdadeiro narcisista, ele não gosta de si próprio, porque a procura

constante da perfeição revela uma fraqueza profunda, e talvez mesmo o ódio a si próprio. O progresso alcançado nunca é suficiente e é sempre visto como precário. O fabricante procura sempre ter mais para ser mais, o que leva a um consumo frenético e, em última análise, efêmero do corpo. O problema é que isso põe em perigo a produção da fábrica: como a lógica do efêmero reforça a necessidade de concretização imediata do desejo, é o gozo instantâneo que é enfatizado. A procura de status social através do consumo tem prioridade. O valor de troca – o que mostramos aos outros sobre os nossos corpos – tem precedência sobre o valor de uso – o que realmente fazemos com os nossos corpos. Dito de outro forma, a ética do trabalho é substituída pelo consumismo do “tudo e agora”.

A questão é que, como já expliquei, a produção do corpo ocorre durante um longo período de tempo e dentro de uma estrutura de produção organizada e racionalizada. Essa lógica econômica não tem a mesma temporalidade nem o mesmo grau de exigência que a lógica cultural associada ao consumo. Essa oposição reforça a probabilidade de adoção de comportamentos extremos e de risco. Do mesmo modo, quando o consumo do corpo é excessivo, onde se situa a verdadeira fronteira entre lazer e trabalho? Se seguirmos a lógica do sociólogo Joffre Dumazedier (1962), mencionada no capítulo I, o lazer caracteriza-se por três pontos: descanso, entretenimento e desenvolvimento da personalidade. Isso pressupõe uma ruptura clara com o mundo do trabalho, que é a atividade simétrica do lazer: se não há tempo para o trabalho, não há tempo para o lazer.

No entanto, o trabalho e a racionalização extrema das nossas vidas, de que falamos até agora, põem em causa a ideia

de uma tal demarcação. O tempo livre não é tempo livre, porque há muitos limites à produção do corpo. No tempo livre, os esportistas aplicam, em última análise, os mesmos princípios que no local de trabalho, como já salientamos: planificação, tempo, alimentação etc. A indefinição dessa fronteira é visível através de relógios conectados que medem performances “ao vivo” (o “eu quantificado”), a possibilidade de descansar enquanto trabalha os músculos com eletrodos, até mesmo situações em que os indivíduos trabalham na frente de um computador... enquanto pedalam para queimar calorias.

E se, para alguns, a crise da covid aumentou a necessidade (e, portanto, o consumo) de esportes, também levou um número crescente de pessoas a questionar o próprio fenômeno do consumo. Por que motivo queremos mais e mais? É possível querer mais e mais? O aumento do consumo do corpo leva também a uma maior necessidade de tecnologia, de alimentação e de nutrição – em suma, de materiais no sentido mais amplo do termo – com efeitos ambientais negativos. Como todos os setores, levanta questões sobre a sustentabilidade das bases do capitalismo.

É claro que se pode argumentar que as mudanças no consumo do corpo também levaram ao surgimento de hábitos mais sustentáveis para o planeta, mais uma vez em linha com mudanças mais globais, como a redução da quantidade de carne nas refeições ou o desenvolvimento de dietas veganas. Mas será que esses desenvolvimentos põem de fato fim à lógica dos extremos? É duvidoso, como nos recorda o caso da dopagem, uma prática que persiste e está mesmo a aumentar, no esporte como em outras áreas. Algumas pessoas não hesitam em tomar produtos dopantes perigosos para ganhar

ainda mais tempo... mesmo que isso signifique perder tempo mais tarde, por doença ou morte prematura. A dopagem pode, portanto, ser comparada a um fenômeno de “sobreconsumo” do organismo, como veremos.

### **Consumo excessivo e *doping***

Se definirmos a dopagem como o consumo deliberado de produtos que melhoram artificialmente o desempenho, produtos esses que são proibidos pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), então são os hormônios sintéticos, as anfetaminas, os diuréticos, os analgésicos e, agora, até os modificadores genéticos. Perante essa categorização, que abrange uma gama muito vasta de produtos, é óbvio que uma pessoa exterior ao mundo dos esportes – e que não utiliza produtos dopantes – consideraria irracional o comportamento de um atleta-consumidor. Mas só uma análise científica que utilize termos abrangentes – ou seja, que vise compreender os motivos que um indivíduo dá para a sua ação – frequentemente combinada com uma experiência pessoal da prática, permite compreender a lógica, ou melhor, as lógicas, subjacentes à dopagem. Antes de mais, é importante não julgar: o que teríamos feito no lugar de um indivíduo que decide utilizar esses produtos? Saberíamos ou poderíamos recusar entrar nessa lógica?

Algumas pessoas estão tão empenhadas em obter resultados visíveis que estão dispostas a considerar todas as possibilidades, o que inclui, naturalmente, a dopagem. Procuram então pesar os prós e os contras desse consumo. Aplicando o modelo do *Homo economicus*, o consumidor de produtos dopantes procuraria maximizar o seu lucro, demonstrando uma

relação altamente individualizada e quase liberal com o mundo. Nessa lógica de custo/benefício, podemos partir do princípio de que o consumidor dispõe da informação necessária para tomar decisões racionais. Por consequência, ele poderia parar quando quisesse. No entanto, sabemos que a realidade é mais complexa: o consumo do corpo está também inserido em fenômenos sociais. O doping, a ponta do iceberg, não é exceção.

De fato, dado que o indivíduo está investido numa prática esportiva que existe num universo social, ou seja, é a aprovação dos outros que cria o seu valor social, o consumo de produtos dopantes cria fenômenos de dependência e de engrenagens que, por vezes, tornam impossível voltar atrás. Dito de outra forma, o consumo de drogas que melhoram o desempenho pode nos ajudar a produzir aquele corpo tão desejado que esperamos que desperte a admiração dos outros. Mesmo que tenham ouvido falar dos perigos desses produtos para a saúde, os fisiculturistas procuram aplicar à sua situação a lógica do custo/benefício desse consumo. Escrevo “procura” porque atua num clima de incerteza: informação imperfeita sobre o perigo e a qualidade dos produtos, desconhecimento dos efeitos a longo prazo e preferência pelo curto prazo, influência real ou fantasiada do consumo dos outros no seu próprio consumo (consumimos produtos dopantes porque os outros os consomem) etc.

Na minha opinião, a dopagem não é um processo estritamente individual; pelo contrário, é um processo social. Decide-se utilizar esse tipo de produto ou porque se sabe que outras pessoas o utilizam, ou porque entrou numa nova rede de conhecidos que o leva a considerar essa possibilidade. Quando

se investe totalmente na fabricação do corpo, reconfigura-se o treino, o estilo de vida e também as relações sociais. Aprende que o consumo de certos produtos pode ser tolerado ou mesmo recomendado pelo grupo social a que pertence. Assim, dirige-se a fulano de tal para obter informações ou para testar um produto. E, pouco a pouco, é provável que suas relações sociais girem em torno dessa nova configuração. A sua vontade de ganhar músculo é tal que, por um lado, mantém relações com pessoas que são semelhantes a si e que confirmam o seu empenho. Por outro lado, afasta-se das pessoas que tentam trazer “de volta ao bom caminho”, especialmente a sua família.

A minha investigação demonstrou que, quando esse bloqueio é quebrado na vida social de um praticante, deixa de haver limites potenciais ao empenhamento, o que inclui a dopagem. Para os fabricantes masculinos, chamei-lhe “a família posta à prova” (Vallet, 2017b). Essa expressão refere-se à situação em que os fisiculturistas estão tão empenhados na sua prática que todo o resto, incluindo sua vida familiar, passa para o segundo plano. Alguns disseram-me que estavam dispostos a separar-se do seu parceiro “se necessário” para poderem realizar os seus sonhos. Outros falaram-me das negociações que tiveram de fazer para poderem comprar produtos dopantes, em detrimento, por exemplo, das férias do casal. Outros ainda explicaram como tinham convencido a sua companheira a injetar-lhes ela própria determinados produtos, tornando-se assim cúmplice do seu compromisso. Em contrapartida, outros fisiculturistas afirmaram ter conseguido “parar a tempo” com esse projeto graças à família: o desejo de não pôr em perigo o casal, claro, mas sobretudo, quando é esse o caso, o sentimento de responsabilidade para com os

filhos. Em suma, mais do que qualquer outra forma de capital (econômico ou educativo, em particular), é o capital familiar que é decisivo para evitar cair nas armadilhas do *doping*.

E, no entanto, eles são muitos. De fato, essa lógica escapa potencialmente da saturação porque a nossa sociedade foi construída sobre um desejo infinito de novas posses. Possuir o corpo dos nossos sonhos é uma forma de mostrar aos outros a nossa capacidade individual de realizar um projeto que os outros desejam, e cria uma forma de hierarquia. O poder sobre o próprio corpo é também – e em última análise – o poder sobre os outros. A questão da dopagem, e dos excessos que ela encarna, é, pois, sintomática da dialética indivíduo/sociedade aplicada ao corpo. O desejo de exhibir os desempenhos que realizamos com o nosso corpo parece tanto mais forte, e tanto mais facilmente realizável, quanto o recurso à dopagem é uma esperança de certeza num mundo de incerteza: garante os resultados esperados e facilita a racionalização da ação individual. Consequentemente, desempenha um papel na enenação social do eu: as expectativas sociais são tão fortes para mostrar que tudo está bem e que temos um bom desempenho, que a dopagem é a ajuda externa que vai mudar tudo para nós.

Do mesmo modo, num mundo em que se valoriza a tomada de riscos individuais – pensa-se, por exemplo, no modelo schumpeteriano do empreendedor do primeiro capítulo –, a certeza da dopagem justifica-se para reduzir o risco do fracasso social na produção do corpo, constituindo o consumo de produtos como uma ajuda para se conformar mais facilmente às normas sociais relativas ao bom corpo. Dessa forma, o corpo, apresentado como livre e individualizado, demonstra através da dopagem que está normalizado, ou mesmo reificado.

Ao recorrer à dopagem, o fabricante do corpo mostra que confere um status mais ou menos instrumental e econômico à produção do corpo: quanto mais forte for o desejo de transformar o recurso corpo em capital, mais o considera como um objeto a cultivar e a fazer funcionar. A decisão de se dopar não é apenas uma questão de pertencimento a uma categoria social, é uma questão de comprometimento. Tal como no modelo de complementaridade abordado no primeiro capítulo, os indivíduos altamente qualificados de categorias sociais privilegiadas também estão interessados no desempenho e, como tal, na dopagem.

Em última análise, a utilização de produtos dopantes nos leva a refletir sobre a sociedade do desempenho e, por consequência, sobre a nossa concepção da produção do corpo. Se a procura do desempenho não é em si condenável – pelo contrário, é até louvável, porque, no mundo do esporte em particular, nos leva a ir mais longe para experimentar sensações gratificantes – a sua procura desenfreada e sem limites coloca um problema. O perigo potencial é que a fantasia do desempenho sem fim nos leve a ir contra a produção do corpo: ao querermos constantemente ultrapassar a produção existente, não estaremos esperando uma nova produção – isto é, um corpo – que é, em última análise, impossível de alcançar?

CAP. 3

A FÁBRICA



**E**ste capítulo centra-se na academia como um local onde se produz músculo. É nesse espaço que o projeto de produção do corpo ganha forma. Na sequência das ideias expostas nos capítulos anteriores, vou tentar mostrar que o que aí acontece não é apenas técnico. Vamos descobrir esse universo fascinante.

## UM UNIVERSO MOLDADO PELA HISTÓRIA E PELA CULTURA

### **Alguns elementos históricos**

A ideia de produzir o corpo através de técnicas esportivas especializadas (um esporte, um movimento etc.) é uma invenção moderna em relação à nossa longa história. Invenção não significa um aparecimento súbito, como se tivesse caído do céu. Na minha opinião, trata-se mais de uma questão de evolução, ou melhor, de um processo histórico. O que vemos hoje nas academias e espaços esportivos é fruto de práticas, tanto atuais como antigas, em que os praticantes se apoiam – mesmo inconscientemente – em técnicas que remontam ao passado. Isso significa que os exercícios físicos dentro das academias são influenciados na sua construção pelas práticas de outras épocas, mostrando que o “antigo” continua presente sob diversas formas. Isto é, há um passado vivo em ação. Instituições, meios de comunicação e praticantes contam com técnicas, personagens, lugares, raízes e origens lendárias ou míticas que pertencem à história desses esportes e permitem celebrar e legitimar o trabalho e a performance (Vallet, 2013).

No fisiculturismo, essa referência a tempos de antigamente remete também implicitamente à uma idade de ouro,

sem dúvida porque, simbolicamente, remete para uma ordem imutável: o corpo musculoso, realçado por posições fixas que fazem sobressair toda a extensão da massa muscular, pretende ser o sinal de uma força e de um poder quase “estáticos”, sobre os quais o tempo não tem poder. O corpo permanece, resiste e impõe-se face aos elementos exteriores. Por essas razões, foi por vezes utilizado politicamente por regimes autoritários e totalitários, como já expliquei.

Seja como for, esses tempos gloriosos podem designar um desempenho: treinar com pesos brutos, como antigamente, como antes ou como no início, faz lembrar do antigamente. Do mesmo modo, os meios de comunicação social do fisiculturismo retratam frequentemente esse passado, nomeadamente através da utilização de imagens em preto e branco. Nas revistas, numerosos artigos são dedicados aos atletas e às técnicas de treino desses tempos míticos (Vallet, 2013). Por exemplo, são frequentemente destacadas as ligações entre o fisiculturismo e as atividades de desenvolvimento muscular da Antiguidade. Embora não seja possível equiparar estas últimas ao esporte no sentido moderno, as atividades físicas da Antiguidade forneceram alguns dos fundamentos do fisiculturismo atual: preocupação consigo próprio, esteticismo, demonstrações de força, levantamento de pesos, primeiras reflexões sobre técnicas e movimentos corporais etc. Os gregos e os romanos, em particular, procuravam corpos musculados que encarnassem um certo ideal de boa forma, perfeição física e de estética. Essa aparência refletia tanto a força física como a fortaleza do indivíduo. O mesmo se aplica aos esportes de combate atuais, cujos princípios e técnicas se inspiram, em parte, nas primeiras formas de luta livre.

Várias figuras míticas – sobretudo homens – da Antiguidade são representadas ou descritas com um físico musculoso e avantajado, notadamente nas esculturas. Embora a representação dos deuses não seja uma característica exclusiva dos Gregos, estes insistiam em realçar os atributos corporais divinos, em especial o poder físico ou sexual. Enquanto indivíduos no topo de uma hierarquia, os seus corpos criaram uma convenção social no imaginário coletivo, segundo a qual o corpo musculoso é o corpo dos dominantes. Por exemplo:

- o semideus Hércules, que realizou uma série de grandes feitos, incluindo os famosos doze trabalhos, graças à sua extraordinária força física, mas também à sua astúcia, inteligência e sabedoria;
- o deus Apolo, filho de Zeus. O seu físico representa simultaneamente o esteticismo e o resultado do exercício da razão;
- o titã Prometeu, que teria criado o homem a partir do barro e da água para o tornar mais forte do que os animais, simboliza a capacidade do homem de construir, peça por peça. O conhecimento pode ser posto ao serviço do corpo para o melhorar, até ao extremo, numa vontade de se elevar constantemente acima da sua condição, mesmo que isso signifique desafiar os deuses (a húbris).

Esses deuses e heróis da Antiguidade, frequentemente representados por estátuas que imortalizam os seus corpos, parecem reproduzir-se nas poses que os fisiculturistas adotam durante as competições ou quando admiram seus progressos corporais. Nessa perspectiva, os seus músculos rígidos são

como pedras que resistem ao teste do tempo (Klein, 1993). É esse paralelo, por exemplo, que justifica a escolha do nome do mais prestigiado concurso de fisiculturismo da atualidade, o *Mister Olympia*. Outros períodos históricos podem ser citados, como o século XVII com Juan de Valverde de Humasco, que retrata corpos sem pele na *Historia de la composicion del cuerpo*, ou ainda, André Vésale, que se interessa pela anatomia em *Humani corporis fabrica*. Essas imagens iriam influenciar o conceito de corpo fragmentado, que voltaremos a ver no trabalho dos fisiculturistas.

Tal como a fábrica no mundo industrial, as atividades ligadas à produção do corpo estão cada vez mais concentradas num único local, a academia. Dito de outra maneira, se antes as atividades esportivas se desenrolavam ao ar livre e não eram estritamente organizadas, o aparecimento das academias veio alterar tudo isso. As pessoas vão para lá com um objetivo muito específico e encontram-se, em certa medida, num espaço separado das suas atividades cotidianas. Naturalmente, foi necessário algum tempo para que surgissem as salas dedicadas a práticas esportivas específicas, tal como as que conhecemos hoje. Na segunda metade do século XIX e no início do século XX, o ginásio foi a encarnação desse espaço de treino específico, onde se podia praticar uma grande variedade de exercícios físicos. Em todos os casos, esse processo histórico reflete uma vontade de organizar a produção do corpo e de o integrar na racionalidade instrumental que referi anteriormente.

Voltando a Norbert Elias, posso dizer que essa evolução não é fortuita, mas reflete um processo de autocontrole, com a possibilidade que nos é oferecida de nos treinarmos para

controlar a violência que existe em nós. De uma forma mais geral, reflete também a influência do desenvolvimento do capitalismo nas formas de organização: a atividade de produção concentra-se num local preciso e especializado para fins de racionalização. Além disso, tal como acontece com o sistema capitalista no seu conjunto, essa especialização foi também um fator de incentivo à inovação: os equipamentos (máquinas) presentes no ginásio evoluíram constantemente no sentido de se tornarem cada vez mais e melhores. O exemplo do supino que utilizei no primeiro capítulo ilustra bem esse fato. Por fim, esse processo insere-se também no contexto de urbanização crescente, que favorece o desenvolvimento desse tipo de ginásio por várias razões já referidas (higiene, controle das classes populares, densidade demográfica, medo do sedentarismo etc.).

Seja como for, a academia contemporânea é o legado desse processo evolutivo, no qual o corpo é treinado e encenado de uma forma específica. Mas, para além da organização racional, a academia é também um lugar do “irracional”, no sentido em que nele se exprimem outros tipos de crença. Essas duas lógicas não se opõem, antes se complementam e até se reforçam.

### **O lugar religioso**

A academia é um momento especial da vida. Lá acontecem coisas muito diferentes daquelas do cotidiano, e é por isso que nos sentimos motivados a ir. Assim, embora alguns fabricantes tenham uma sala de esportes ou equipamentos em casa – e isso é cada vez mais comum – a tendência para encontrar colegas na academia não está diminuindo, muito pelo

contrário. Mesmo quando se trata de musculação, uma prática aparentemente mais solitária, os praticantes gostam de ir à academia para se encontrarem com outros indivíduos que partilham a mesma opinião, para falarem, para encontrarem ainda mais motivação e, de um modo mais geral, para trocarem ideias com a sua comunidade. Esse aspecto comunitário é realçado, por exemplo, no *StrongFirst*, que foi inicialmente popular pelos *hard living comrades* (as colegas de vida difícil), como explica o seu fundador Pavel Tsatsouline, ou seja, membros do exército e das forças da ordem. Atualmente muito difundido em todo o mundo, o *StrongFirst* baseia-se, em parte, no sentimento de pertença a uma comunidade – local e mundial – que se reúne em torno da mesma prática, a comunidade Kettlebell.

Parafraseando Émile Durkheim (2012), poderíamos dizer que a fábrica do corpo é um desses lugares onde se realiza a solidariedade mecânica, ou seja, a solidariedade baseada em pontos de semelhança entre os indivíduos. Reunirmo-nos significa, sem dúvida, assemelhar-nos uns aos outros e vice-versa. É certo que, como já referi, nossas sociedades contemporâneas se baseiam cada vez mais no indivíduo: se essa tendência é suscetível de conduzir ao isolamento, também conduz a uma procura de laços sociais escolhidos. O indivíduo está no centro, mas precisa dos outros para existir.

E a academia é uma grande parte disso: antes, durante e depois do esforço, criam-se laços. Mas mesmo para além dessas relações de tipo comunitário, existe uma atmosfera de efervescência que transcende as experiências individuais: o todo é mais do que a soma das partes, por assim dizer. Treina-se muito e regularmente, para construir o seu físico. Mas

também vai lá para fazer e manter amizades. Estas permitem-lhe atingir um alto rendimento físico, em que o indivíduo e o coletivo estão ligados pela procura de rendimento no trabalho muscular. Perdido no meio dessa massa de gente que vai e vem, percebi que esse lugar era central tanto na realidade como na imaginação dos estudantes durante a minha estadia num campus americano. Estava no coração desse universo místico, onde se cria um culto do desempenho através do esforço conjunto, mas também uma forma de efervescência coletiva.

A academia em si é um universo. Tem a sua própria história, as suas anedotas e até as suas lendas. Estas são constituídas por proezas, embora apropriadas a cada local, mas que não deixam de ser proezas. Os fabricantes de músculos estão lá para se superarem, para viverem experiências que não podem viver no dia a dia. Os fãs do fisiculturismo terão em mente o famoso *Gold's Gym* em Venice Beach, Califórnia, bem como o *Temple Gym* em Birmingham, Inglaterra, onde Dorian Yates treinou, e o *Metroplex* de Ronnie Coleman, em Arlington, Texas. Quantos praticantes, entre aqueles que tiveram a oportunidade de observá-los, conseguiram descrever cenas míticas de treinamento, durante as quais esses verdadeiros deuses vivos construíram sua lenda levantando cargas impossíveis de serem movidas por mortais comuns?

É porque cria laços comunitários e tem uma atmosfera de entusiasmo e uma dimensão mítica, mas também mística, que a academia tem uma dimensão religiosa. É claro que não é um lugar dedicado a uma religião no sentido estrito do termo, porque a maioria delas se baseia no inverificável, através de uma fé que glorifica deuses imortais que não são

comparáveis aos humanos. Têm também uma universalidade temporal, geográfica e cultural que um esporte analisado de forma isolada não tem. Apesar de tudo, a vida na academia, que por vezes recebe a alcunha de lugar religioso – o templo do fisiculturismo, a Meca dos pugilistas etc. – é um lugar de comunhão, de ritos e de prescrições específicas. Distingue entre o profano – a vida fora – do sagrado – a vida dentro. Por exemplo, existe uma hierarquia segundo a qual os campeões da academia, nomeadamente os mais graduados nos esportes de combate, entram e são saudados em primeiro lugar. Essa hierarquia é legítima: são admirados porque deram provas, quer visíveis – a cor do cinto – quer implícitas – através dos seus desempenhos.

Essa legitimidade vem acompanhada de responsabilidades: esses campeões estão lá para perpetuar as técnicas do fisiculturismo, transmitindo-as aos menos experientes, que por sua vez transmitirão um dia esses conhecimentos. Infeliz aquele que transgredir essas regras instituídas: o atleta de combate que está ali para “bater”, sobretudo nos mais fracos, não tem lugar ali. Um lutador disse-nos um dia: “Essa é a lei do mais fraco”, no sentido em que a academia só faz sentido se quem lá está consegue respeitar as regras do jogo. A aposta é grande: perpetuar essa fábrica mítica e mística.

É evidente que a academia liga os indivíduos da mesma forma que uma religião – em referência à sua etimologia latina *religare* e *religere* – porque produz significado. Esse significado é simultaneamente individual e coletivo, sendo os dois inseparáveis. É aqui que vemos a diversidade de configurações da academia, um verdadeiro universo plural.

## Um universo plural

Como referi na minha introdução, a academia é um mundo de formas e conteúdos variados. Estes dependem da especialização da academia, mas também da sua cultura, geografia e história: um local onde se constrói músculo na França no início do século XX é diferente de outro com o mesmo objetivo, mas um século mais tarde. Da mesma forma, a academia em 2022 na França não é rigorosamente idêntica a uma nos Estados Unidos ou em Marrocos. É verdade que, desde há cerca de vinte anos, se verifica uma tendência para a concentração econômica das academias – acentuada pela pandemia de covid, quando muitas academias menores tiveram de fechar definitivamente – mas as grandes redes continuam a se expandir, por vezes mesmo em escala mundial (*Weider Gym*, *On Air*, *Basic Fit*, por exemplo). Por consequência, assiste-se a uma certa normalização dos modelos. No entanto, ela não é total, havendo sempre uma adaptação ao contexto local, como se pode observar no caso das grandes empresas capitalistas globalizadas. É por isso que a mesma academia pode ter atmosferas diferentes consoante o local, a hora do dia ou as pessoas que lá treinam.

É evidente, portanto, que não existe apenas uma fábrica de músculos, mas muitas. Cada uma tem as suas características específicas, em função dos objetivos principais dos seus proprietários, que visam uma clientela associada. Sua estrutura geral, organização, funcionários e clientes ilustram isso. Uma sala de “autêntica” musculação não tem a mesma configuração de uma sala de ginástica ou de esportes de combate. No entanto, existem pontos comuns, constantes e até invariáveis entre eles. Para além do objetivo comum de produzir o corpo,

a característica mais significativa é, sem dúvida, a organização do espaço. A sala está estruturada em ilhas, ou seja, espaços especializados. Cada ilha tem uma função muito específica: pode ser uma gaiola de MMA, um espaço dedicado à prática de esportes de combate ou ao cultivo de músculos.

Vejamos com mais detalhes a configuração típica das salas de musculação “autênticas”. Seus espaços estão divididos em duas categorias principais, um dedicado à construção muscular e outro às atividades diversas (principalmente cardio e alongamentos). Não há igualdade de estatuto entre as duas, no sentido em que a primeira é a mais importante, uma vez que é o coração da construção muscular. É também por essa razão que a primeira é muitas vezes associada ao mundo dos homens, o “big men land” (Vallet, 2014), e a segunda às mulheres. A organização do espaço é claramente generificada. Só os “verdadeiros” homens são capazes de levantar certos pesos e de fabricar as características corporais visíveis supostamente esperadas da virilidade.

Enquanto treinava numa dessas fábricas, assisti muitas vezes à mesma cena. Uma mulher interessada em inscrever-se recebeu a seguinte mensagem do gerente: “É aqui que os fisiculturistas se encontram, por isso acho que não é o que procura. É mais para os caras”. Ou: “Em geral, são os homens. É uma musculação ativa, nas horas de pico estão todos lá. Há pesos grandes”. O principal objetivo dessas mensagens era desencorajar essa mulher de ir para esse mundo masculino. Numa perspectiva semelhante, a suposta virilidade desse espaço delimitado obriga os homens a medirem-se uns aos outros. Em primeiro lugar, através do tamanho e da perfeição dos seus físicos, o que estabelece imediatamente uma hierarquia.

Mas também, e paradoxalmente, poder-se dizer, em relação aos objetivos da musculação, em relação aos pesos levantados: pegar pesado é uma forma de mostrar superioridade, de conquistar um lugar, de ser respeitado. Isso é particularmente verdadeiro no caso do supino, o exercício mais popular nessa prática.

É por isso que a “big men land” é impiedosa. Coitado daquele físico franzino ou comportamento inadequado que contrarie a hierarquia da fábrica: movimentos incompletos, pausas exageradamente longas entre séries etc. Infeliz aqueles que trapaçam também: esse é um lugar de sofrimento no trabalho, que faz parte da hierarquia. A hierarquia não se compra. Se quisermos subir na hierarquia, temos de provar o nosso valor através do trabalho árduo, respeitando a história e a cultura da fábrica. É assim que serão aceitos pela comunidade.

Em termos práticos, isso significa, por exemplo, que se a utilização de produtos dopantes pode ser tolerada, é na condição de não haver abuso no seu consumo. A fronteira entre a norma e a transgressão é definida pela história e pela cultura da fábrica. Assim, um neófito insignificante que usasse esteroides diretamente sem passar pelas fases intermédias do esforço esperado – e que, portanto, não respeitasse a história e a cultura do local – não seria aceito. A utilização desse tipo de substâncias é compreensível quando é a consequência lógica de um trabalho a longo prazo que conduziu a limites corporais que, de outro modo, seriam difíceis de ultrapassar.

É também de notar que a dimensão viril do “big men land” implica que esta esteja associada apenas à heterossexualidade, pelo menos no discurso dos praticantes. De fato, embora não exista obviamente nenhuma lei que reserve esse espaço a

essa categoria de homens (pelo menos em França), tal como a diversidade real dos praticantes transcende essa suposta dicotomia, a norma social real é diferente. No espírito da fábrica do corpo, o músculo é necessariamente o sinal de virilidade e de masculinidade, sendo esta última necessariamente heterossexual. Por outras palavras, o músculo cria uma hierarquia entre os homens e atrai “necessariamente” as mulheres, o que explicarei mais detalhadamente no último capítulo. A homossexualidade, pelo fato de contrariar essa regra implícita, é geralmente rejeitada, estigmatizada e mesmo combatida.

Em termos mais gerais, é assim que o esporte moderno tem sido culturalmente construído. Mesmo hoje, ainda temos um longo caminho a percorrer para aceitar plenamente a homossexualidade no esporte. Não só continua a haver uma afirmação explícita do tipo de sexualidade em causa – ou seja, espera-se que um campeão enfatize a sua heterossexualidade através do seu comportamento, dos seus comentários sobre a sua parceira, a sua família etc., quando na realidade isso não tem nada a ver com a sua prática – como os maus tratos associados à homossexualidade, de vários tipos, estão longe de ter desaparecido completamente.

O lugar e o status da homossexualidade na fábrica são sistematicamente associados à fraqueza – e, portanto, às mulheres e ao feminino. As seguintes expressões, que ouvi em numerosas ocasiões – e que sugerem que só há pessoas heterossexuais na fábrica, o que é, portanto, ofensivo para aqueles que não o são – são comuns entre os praticantes: “Oi veado”; “Eu não estou fazendo um exercício de bicha né”; “Isso me irrita, tenho panturrilhas de boiola”; “O Nikos pega pesos de 2 [quilos], eu falo: Não quer um cor de cor-de-rosa? É normal

você cobrar, aumentar o peso, mas ele...”; “Olha lá, isso me parece ser de boiola”. Essas citações são muito ambivalentes em vários aspectos. Em primeiro lugar, são violentas, estigmatizam, manifestam uma vontade de condenar; são um meio de autoexistência, de acordo com tudo o que foi dito anteriormente. Em segundo lugar, essa violência existe na esperança de distinguir claramente os indivíduos, de os juntar, de os unificar, de criar uma força. Essa é uma das especificidades da socialização de gênero, nesse caso entre homens.

Essa socialização assenta em duas dimensões, positiva e negativa: enquanto membros do grupo dos homens, temos de compreender e interiorizar o que somos (dimensão positiva) e o que não somos (dimensão negativa). Nesse último caso, os comentários violentos revelados existem para nos distinguirmos dos homossexuais masculinos, bem como das mulheres e do feminino. É por isso que, em terceiro lugar, esses comentários revelam um medo subjacente: o de não usufruir dos benefícios de pertencer ao grupo masculino, o de não ser suficientemente homem, o de talvez ser mulher, como uma “fantasia de reversibilidade” (Fraisse, 1999). Mas tudo isso não é apenas discurso: os diferentes tipos de afirmação e estigmatização são também materializados. Nesse sentido, é essencial olhar para a organização do espaço, que corresponde à geografia das zonas de formação e das zonas de poder do local.

### **A organização do espaço**

Outra característica marcante da sala é a organização do espaço. Aqui, novamente, tem a característica de ser específico do local e ao mesmo tempo ter semelhanças com outros. Essa dupla identidade está ligada ao significado religioso que

referi: uma sala tem os seus fiéis, mas também pertence a uma realidade, a um universo esportivo que a ultrapassa: a mesma modalidade esportiva, que permite a difusão tanto a academia como do esporte em questão.

De fato, para além da maior ou menor especialização das atividades possíveis no seu interior, existem obviamente diferenças de superfície. Essa característica, aparentemente banal, tem um impacto importante na organização e no ambiente interno. Como em todas as formas de produção econômica, uma academia pode assemelhar-se a uma oficina ou a uma fábrica, ou mesmo a ambas, consoante a sua organização: por vezes, são criadas zonas no interior de estruturas maiores. Estas são identificadas por microespaços especializados num tipo de atividade semelhante: grupos musculares específicos, máquinas de cardio, esportes de combate, *CrossFit* etc.

Hoje, se quiséssemos definir um modelo representativo desse universo, poderíamos dizer que ele se estrutura em torno de zonas ou oficinas, elas próprias subdivididas em subzonas. Na “big men land”, em particular, encontramos os pesos brutos, que são as ferramentas mais valorizadas da fábrica: halteres e pesos livres. Não só permitem mobilizar mais músculos nos esforços realizados – entre os músculos-principais e os músculos secundários – como são mais valorizados porque fazem parte de um imaginário histórico da fábrica de músculos (Vallet, 2013): como os gladiadores, ou mesmo personagens míticos que deveriam levantar pesos “brutos”, os fisiculturistas “reais” também se concentram em levantar esses pesos e halteres. São eles que autorizam os gritos de sofrimento, o socorro de outras pessoas diante da dificuldade do esforço, assim como sua projeção violenta no chão no final da série.

Por outro lado, as máquinas de carga guiada, embora tecnicamente úteis e eficazes, são consideradas como sendo apenas máquinas. Permitem a modelação dos músculos, mas não exigem tanto esforço como os pesos brutos. Para fazer uma analogia com a análise de Marx, digamos que o trabalho envolvido na produção de músculos se baseia na mesma lógica que qualquer outra produção: só o trabalho cria mais-valia (nesse caso psicológica e social, em comparação com o estatuto do músculo feito de pesos brutos), enquanto a máquina se limita a transmitir o seu valor, não cria nada intrinsecamente.

Da mesma forma, o mundo das academias está evoluindo. Para citar uma anedota, era prática comum nos ginásios esportivos franceses do início do século XX que os praticantes alternassem entre levantar pesos, praticar boxe francês e tomar copos de vinho (Courtine, 2011). De uma forma mais geral, eu diria que os ginásios são vivos, em parte devido ao tipo de pessoas que os utilizam, e em parte devido às particularidades da sua estrutura interna.

Uma das características originais dessa fábrica é o fato de estar aberta ao mundo exterior, tanto física como culturalmente. Isso não é incompatível com a ideia anteriormente exposta de um lugar sagrado por oposição a um lugar secular: como em qualquer lugar religioso, se esse último é, em certa medida, o centro nevrálgico, é também suposto disciplinar – no sentido de criar discípulos, mas também regras de vida – a vida cotidiana através de ritos e prescrições. Estamos pensando, sobretudo, no estilo de vida associado à musculação: não se trata apenas de trabalhar arduamente na academia, mas também de organizar a vida cotidiana em conformidade, com uma alimentação e suplementos adequados, o descanso, os alongamentos e o rela-

xamento necessários. Esses ritos e rituais são parte integrante da produção do corpo racional referido no primeiro capítulo.

É por isso que existem zonas especiais de recuperação nas academias. Depois do esforço, o conforto e o ambiente social de uma recuperação merecida. Esse tipo de espaço está muitas vezes equipado com bancos, sofás e até um balcão, onde se pode conversar enquanto se engole um *shake* de proteínas: o estatuto reforçado do consumo de proteínas assume aqui todo o seu significado. Nesse sentido, a academia está aberta ao mundo exterior. Para desenvolver um pouco mais essa questão, notemos primeiro que o seu espaço físico está por vezes aberto a um espaço exterior, onde se encontram barras, equipamentos fixos e onde também é possível trazer equipamentos do interior da sala de musculação. Foi o que se verificou durante a crise da covid: confrontados com a obrigação de se fechar nos espaços interiores, os gestores das academias desenvolveram, por vezes, esse tipo de espaço exterior para permitir aos praticantes treinar.

Em segundo lugar, o corpo pode ser construído ao ar livre, utilizando o espaço disponível para desenvolver os músculos. O sucesso do *street workout*, particularmente visível a partir do final dos anos 2000, é um passo nessa direção. O *street workout* consiste em desenvolver os músculos e o cardio do corpo utilizando diretamente o ambiente urbano. É o ambiente urbano que serve de fábrica. O *street workout* tornou-se, assim, muito popular nos bairros desfavorecidos, onde o ambiente é, *a priori*, um obstáculo ao engajamento: poucas ou nenhuma academia, poucos ou nenhum serviço público ligado ao esporte acessível, asfalto para todo lado, diversas formas de delinquência que não encorajam as pessoas a praticar esporte etc.

O nova-iorquino Hannibal for King, figura emblemática do *street workout* no final dos anos 2000, conseguiu popularizar seus treinos, nomeadamente através do *YouTube*. Notadamente seu caso desconstrói a ideia de fatalismo social, urbano e físico, encorajando as pessoas a transformarem o seu ambiente desfavorável numa força, utilizando-o para o esporte: barras, bancos, postes e escadas metálicas, por exemplo, estão entre os elementos básicos do *street workout*. O objetivo é utilizar o peso do corpo e certas técnicas para desenvolver os músculos e a forma física. Dessa forma, os participantes podem efetuar exercícios abdominais, barras, flexões, agachamentos etc.

Associadas a uma música muitas vezes ligada a meios desfavorecidos – no início, era sobretudo o *rap* e o *hip-hop* – mas também, em geral, à defesa de um estilo de vida saudável, surgiram práticas de musculação ao ar livre, criando verdadeiros atletas em cidades de todo o mundo. Esses diferem dos fisiculturistas “puros” pelo fato de sua prática fazer lembrar o treino dos ginastas. Nos últimos 20 anos, esse tipo de treino espalhou-se pelas cidades de todo o mundo. Atualmente, é comum encontrar numerosos espaços ao ar livre onde se pode praticar *street workout* utilizando o seu peso corporal e/ou as características do ambiente urbano.

Em terceiro lugar, pode existir um espaço híbrido entre a produção física da academia e o espaço virtual representado pela *internet*. Como já foi referido, a tecnologia digital permite, notadamente através das redes sociais, dar conta instantaneamente das performances da academia. É possível tirar uma fotografia ou filmar uma sessão de treino e publicá-la para todos verem. O que é que esperamos disso? Uma forma

de reconhecimento, de validação e de aprovação social. A Internet liga as pessoas, algumas das quais estão fisicamente isoladas. Desse ponto de vista, a produção é efetivamente valorizada num mercado, através do consumo virtual de quem assiste; mesmo que seja virtual e simbólico, esse mercado de imagens permite que a produção adquira um valor social. Quanto valeriam os bíceps salientes de Robinson, sozinho no seu espaço na sala de musculação?

Consequentemente, a organização da academia é mais adônica do que puramente narcísica: se os fisiculturistas podem se ver treinando ou admirando os seus músculos através dos seus próprios olhos ou dos espelhos espalhados pela sala, fazem-no indiretamente através dos olhos dos outros, na academia ou nas redes sociais. Esse efeito de espelhamento social valida a sua beleza: são os outros que a constroem. É o que eu chamo o corpo gravitacional (Vallet, 2014). Essa expressão é utilizada para indicar a força de atração que o corpo individual pode exercer sobre os outros ou a impressão que um indivíduo pode ter dele. E o fenômeno de atração é percebido como ainda mais importante quando o corpo possui características estéticas associadas à sobrevalorização do músculo. Esse comentário sublinha, mais uma vez, o fato de que, se um homem se centra no seu corpo para definir a sua identidade, isso só pode ser conseguido numa relação constantemente presente com os outros, onde a noção de poder está no centro da questão.

De fato, no seio dessa intersubjetividade, e sendo o corpo socialmente classificado, é necessário mantê-lo e exibi-lo constantemente, num desejo de reconhecimento social. Se a importância atribuída ao corpo não é nova, o contexto que

é singular, uma vez que se trata de um indivíduo bem-sucedido e de demonstrar isso através do seu corpo. Destacar-se da multidão e mostrar singularidade pode ser um cálculo estratégico para atrair a atenção. Mas atenção: pode haver uma discrepância entre o status social dentro e fora do recinto. Pode-se ser um “deus” reconhecido dentro da sala e ser desvalorizado fora dela, ou vice-versa. Embora essa discrepância possa, mais uma vez, estar ligada aos nossos desenvolvimentos nos modelos de complementaridade e substituição, também tem a ver com as normas sociais.

No caso dos esportes de combate, essas normas surgem de uma forma lógica: a academia deve ser o local catártico que permite que os golpes e as submissões existam num quadro regulamentado, para que esses comportamentos não se manifestem em qualquer lugar e em qualquer momento. É claro que as técnicas e os movimentos trabalhados podem ser úteis no exterior da academia, no sentido em que podem ajudar a preparar a pessoa para lidar com situações de agressão e para se afirmar socialmente através do seu corpo. Também aqui se trata de uma questão de poder, no sentido de empoderamento já referido. Note, no entanto, que não se trata de poder para dominar os outros, mas sim para poder recuperar o controle em caso de agressão.

A fabricação do corpo baseia-se assim tanto na construção muscular como na capacidade de autocontrole, incluindo a consciência das estratégias de combate. Se esse tipo de estrutura corporal é menos facilmente reconhecida à primeira vista do que aquela produzida por um corpo musculoso, não é menos real. Mas dito isso, os esportes de combate não se destinam a expressar-se na vida cotidiana, e é por isso que

podemos distinguir um status de academia e um status externo a ela. No entanto, isso é ainda mais verdadeiro no caso do fisiculturismo. Como o corpo hipermusculoso nem sempre é valorizado fora da academia, assumirá uma posição desvalorizada, ou seja, na melhor das hipóteses ignorado e na pior das hipóteses ridicularizado ou estigmatizado.

Em contrapartida, o mesmo corpo é valorizado e admirado no interior daquele espaço, conferindo um prestígio social elevado ao seu possuidor. Esse fato incentiva as pessoas a permanecerem dentro dos limites da academia. Assim, o reconhecimento interno (na academia) e a rejeição externa (fora da academia) fazem parte da lógica do fisiculturismo. Isso é ainda mais verdadeiro para as mulheres fisiculturistas, uma vez que, como veremos quando abordaremos a questão do gênero, as expectativas sociais sobre o corpo das mulheres são o oposto da hipertrofia muscular (Duret, 2005). Em suma, o trabalho corporal na academia pode ser ao mesmo tempo emancipador e opressivo, simbolizando as forças e as fraquezas do indivíduo. Vejamos mais de perto a questão da dor, onipresente na academia e à sua volta, que se torna uma *house of pain*.

### ***House of pain***

A academia revela um paradoxo: em teoria, as pessoas vão lá para relaxar e sair da sua rotina diária (particularmente aquela induzida pelo seu trabalho profissional), em suma, para desfrutar de uma atividade de lazer. Em referência à caracterização de Dumazedier, o lazer parece se opor ou, pelo menos, distinguir-se do trabalho. Mas creio que, por trás das aparências, e apesar da existência de técnicas de musculação “mais suaves”, a lógica do trabalho está muito presente na

academia. Atrás do seu caráter lúdico, os exercícios existem sobretudo para nos obrigar a trabalhar. Pensemos nos exercícios de subir na corda, tão difíceis de fazer! A academia é, portanto, um local de produção onde o tempo livre nem sempre é tempo livre, porque os limites à produção do corpo são reais e numerosos. Em termos práticos, isso significa estar preparado para aceitar e procurar a dor inerente ao treino. É o preço a pagar pelo desempenho.

De fato, a Associação Internacional para o Estudo da Dor define a dor como “uma sensação desagradável e uma experiência emocional em resposta a uma lesão real ou potencial, ou descrita nesses termos” (Le Breton, 2006, p. 13), e é preciso dizer que a dor não é apenas fisiológica e psicológica: se cada indivíduo constrói uma relação personalizada com a dor, também lhe dá um significado preciso de acordo com o seu ambiente (contexto, história, cultura) e, portanto, a sua definição da situação. É nesse contexto que a dor associada ao trabalho muscular faz sentido para o fabricante, porque marca um sentimento de esforço e de transformação física esperada.

No mundo do fisiculturismo, por exemplo, há muitas expressões que simbolizam esse fato: “no pain no gain” (sem dor não há ganho) ou, em perfeita sintonia com o que quero dizer, “house of pain” (casa da dor). A academia é um lugar onde a dor é sagrada: a acumulação de ácido lático nos músculos durante o treino, os golpes recebidos nos esportes de combate, as dores do dia seguinte, as possíveis lesões e até os sacrifícios alimentares. Tantos indicadores subjetivos que dão um valor pessoal à produção do corpo.

Como toda a produção econômica no quadro do capitalismo, esse valor tem evidentemente de ser reconhecido social-

mente num mercado para poder existir; mas para o fabricante, a sensação de dor é uma fonte de valor porque dá a sensação de ter trabalhado bem. Um fisiculturista resume isso muito bem: “Você tem que sentir a dor, a queimação, enquanto você não a sente, é porque aquele dia não está indo bem e você tem que continuar”.

Aquí, podemos associar a dor sentida – subjetiva – ao suor – visível para todos. O suor simboliza, entre outras coisas, a resistência e o esforço que o corpo faz para trabalhar os seus músculos. A esse respeito, o status social do suor na academia é bastante esclarecedor: enquanto na sociedade tende a ser combatido – graças aos desodorizantes e às roupas que o mascaram – aquí é aceito e até encorajado. É um sinal visível de esforço e, por consequência, de um trabalho bem-feito. Quantas vezes já ouvimos os fabricantes dizerem que “isso não é o Club Med”, que não somos “preguiçosos”, que estamos “no trabalho duro” enquanto limpam a testa. A dor é depois aproveitada durante o treino como parte de um desempenho coletivo. Ao enfrentá-la, o fabricante mostra que é verdadeiro, é o preço que tem de pagar.

Isso confirma que algo especial está acontecendo na sala em termos de dor, seja individual ou coletivamente. Muitas camisetas de fisiculturismo promoveram amplamente essa “house of pain”. É uma relação específica com a dor que o indivíduo experimenta e procura, a fim de ir mais longe no seu engajamento. O fato de ser acompanhado de sofrimento permite ao indivíduo confrontar-se com os seus próprios limites. Ao desempenhar o papel de rito de passagem, como já foi referido, permite o acesso a um certo grau de autotransformação, ou mesmo de redenção, como refere o sociólogo David Le Bre-

ton (2006, p. 18): “A dor é uma incisão no sagrado, no sentido em que arranca o homem de si mesmo e o confronta com os seus limites”. Ela transcende tudo, ela enraíza a fabricação do músculo no presente: o indivíduo transforma o seu corpo e a si próprio através do seu trabalho e, portanto, através da dor. Esse sentimento no tempo T permite-lhe esperar o melhor no tempo T+1.

É por isso que ele a aceita e ao mesmo tempo luta contra ela, para melhor controlá-la, mas sem deixar de lhe atribuir um valor moral positivo. Essa dupla dimensão não é contraditória, porque a dor é percebida como um constituinte do prazer, e mesmo do eu. Corresponde fundamentalmente à sensação de risco vivida pelo modelo empreendedor, responsável pela concretização do projeto do corpo. A expressão utilizada por Le Breton (1990, p. 186), “sofro, logo existo”, está em perfeita consonância com essa ideia. E a academia existe para nos fazer sofrer. O fabricante não tem outra opção senão aprender a viver com a dor. Mais precisamente, enquanto a dor resultante de uma lesão deve ser evitada, a dor ligada ao esforço físico, com todas as suas variações, é procurada. Tanto biologicamente como socialmente, temos de passar por isso para atingirmos um objetivo mais elevado, para sentirmos que existimos, tanto individual como coletivamente, para progredirmos, para fazermos melhor do que os outros.

Foi o que disse Mike Mentzer, antigo Mister Universo já falecido, quando sublinhou que

É verdadeira a ideia de que a dor é a condição *sine qua non* da criação. A futura mãe suporta de bom grado o trabalho de parto porque é uma

necessidade para ela, enquanto o fisiculturista não só suporta brutalmente o estresse físico, como se revela através dele. *No pain no gain* é atualmente visto como uma verdade sagrada do fisiculturismo. Entre em qualquer academia séria do mundo e a imagem é sempre a mesma (Mike Mentzer *apud* Moore, 1996, p. 103).

É por isso que essa relação muito especial com a dor, porém mais amplamente com as emoções, nos mostra que a academia é também um lugar onde se suportam as provações da vida, ou seja, momentos em que somos confrontados com uma dificuldade que teremos de ultrapassar. Cada fabricante mede a sua história com outros que partilham o mesmo desejo de transformar o seu corpo. Mas falar das provações e tribulações da vida indica que esse processo não é fácil, que não é uma conclusão imediata. É uma viagem cheia de armadilhas que espera o fabricante, na qual ele terá de se enfrentar a si próprio.

Se através das descrições anteriores tento trazer à tona as formas e os conteúdos da sala para que o leitor possa apropriar-se delas, elas têm a desvantagem de descrever um universo estático, até mesmo reificado. Mas longe de mim essa ideia. A academia é uma prova de vida em diferentes níveis, que explico aqui. Como já sugeri, não se nasce fisiculturista, *crossfitter*, boxeador ou o que quer que seja, torna-se um. Se o fisiculturista tem um projeto de desenvolvimento corporal em mente quando chega a sala de musculação, este nem sempre sai exatamente como planejado – na verdade, nunca sai. De fato, em função das emoções sentidas (e em particular da rela-

ção com a dor já referida), dos encontros (na academia como em outros locais) e dos condicionalismos gerais da vida cotidiana, o praticante entra numa carreira mais ou menos bem sucedida.

## A FÁBRICA COMO CARREIRA

Na sociologia, considero que o conceito de carreira, com particular referência ao trabalho dos sociólogos de Chicago Everett Hughes e Howard Becker, é esclarecedor para compreender a lógica do investimento e do empenhamento numa prática (Vallet, 2011, 2014). Becker, em particular, é um sociólogo cuja abordagem tem sido uma grande fonte de inspiração para mim. Tive a sorte de ler suas obras e, sobretudo, de o conhecer em 2011. Durante essa entrevista, discutimos o conceito de carreira e a sua aplicação ao fisiculturismo.

A carreira é, portanto, um conceito-chave na minha sociologia. Precisamos definir o que queremos dizer com isso antes de associá-la à fábrica de músculos. A carreira permite nos concentrar “nas atividades e não nas pessoas, nos forçando a observar a mudança e não a estabilidade, a noção de processo e não de estrutura” (Becker, 2002, p. 89-90). Do mesmo modo, Hughes (1996, p. 175) a define como “o percurso ou a progressão de uma pessoa ao longo da vida (ou numa determinada parte dela)”. Em suma, o conceito de carreira nos permite refletir sobre o funcionamento autônomo do compromisso, partindo não do “porquê”, mas do “como”: como os fabricantes do corpo acabaram por construir as suas vidas, por vezes inteiramente, em torno do seu esporte, refletindo um maior ou menor grau de compromisso. Para ilustrar isso, a carreira pode ser descrita como uma “viagem no metrô”:

Uma viagem, marcada por trajeto (entre duas estações) e pontos de parada (em cada estação); uma vez embarcado num metrô, não é necessariamente fácil sair, mas é possível sair, particularmente nos pontos de parada, onde se pode parar a viagem ou mudar de direção. De uma estação para a outra, a cena social muda (Damon, 2008, p. 95).

Nessa perspectiva, pensar sobre o mundo da academia como um local de produção permite-nos indiretamente traçar as diferentes formas de envolvimento de forma diacrônica. A transformação do corpo, que requer tempo e energia e não é necessariamente linear, é sempre um fato social: o ambiente e as interações que nele têm influenciam o nosso empenho na prática.

A carreira inscreve os determinantes do engajamento no longo prazo, pois o investimento na prática só é possível se o fabricante formar mentalmente essa representação do corpo desejado, que lhe dê uma justificativa para sua prática. Dito de outra forma, a determinação feroz de produzir um certo tipo de corpo permite manter o compromisso ao longo do tempo. O empenho depende, portanto, do estabelecimento de quadros de ação e de sistemas de preferência. Por definição, estes levam tempo a emergir e a estabilizar-se. Da mesma forma, podem ser obrigados a transformar-se ao longo do tempo dependendo de diferentes fatores: passamos (ou não) por fases de engajamento, sabendo que todas as causas não produzem os seus efeitos ao mesmo tempo, tal como um indivíduo pode pular etapas desse compromisso devido à ocorrência de even-

tos e circunstâncias nem sempre previstas. Esse último ponto é fundamental, e volto a explicar por quê: não existe uma trajetória linear, positiva, com um objetivo preciso à partida. Nem todos os fabricantes têm como objetivo a progressão máxima no esporte, o que significa parar e andar para trás. É por isso que nem sempre há êxito ou sucesso na carreira.

Por essas razões, atribuo aqui um sentido específico ao conceito de carreira, pois o meu trabalho sobre os fabricantes de músculos leva-me a considerar que a entrada numa carreira não é um acidente, pelo contrário, o resultado de uma escolha deliberada por parte de indivíduos que experimentaram ou experimentam uma fragilidade – real, no sentido de objetificável (doença, por exemplo) ou sentida (medos, emoções sobretudo) – que induz uma forma de vulnerabilidade identitária. É então o compromisso com a prática que lhes permitirá combater essa vulnerabilidade.

Assim, embora os construtores não tenham imediatamente uma visão de todas as fases de envolvimento no seu esporte quando entram na academia pela primeira vez, o momento de entrada, ou seja, a primeira etapa da sequência, tem claramente a função de constituir uma alternativa à vida normal: o objetivo é provocar uma transformação desta última. Inicia-se então uma procura de elementos compensatórios que visam o aperfeiçoamento de si próprio através do investimento no corpo. Isso é particularmente evidente no caso do fisiculturismo, onde o objetivo é criar um estigma visível. É com essa convicção que os praticantes entram na carreira do fisiculturismo.

O conceito de carreira permite-nos compreender que, consoante as circunstâncias, o caminho percorrido na fábrica

do músculo levará cada pessoa a posicionar-se em relação às implicações do esporte que escolheu, atribuindo-lhe um estatuto principal ou subordinado em relação a outras atividades. Quanto mais proeminente for o estatuto da fábrica de corpos, mais necessário será centrar-se nas implicações desse esporte, ou seja, considerá-lo como central, ou mesmo hegemônico, para a sua existência. Convém notar, nesse ponto, que a carreira, no contexto da fábrica de músculos, não só tem ligações óbvias com o mundo profissional, devido ao significado dado ao trabalho em ambos os mundos, como também pode ser ligada simbolicamente à produção de matérias-primas e à construção de um edifício. Tal como uma pedreira, a carreira é um processo de produção que exige a escavação. O ato de escavar leva um indivíduo a ir potencialmente cada vez mais longe, por vezes confrontado com acontecimentos imprevistos, ou a parar. E é com base no que consegue na pedreira que se constrói a si próprio.

Desse ponto de vista, uma carreira consiste em assumir o controle, em investir na excelência do corpo: trata-se de fazer um corpo. Isso exige um verdadeiro trabalho de autotransformação. A famosa sacralização do trabalho é aqui verdadeiramente fundamental. Essa atividade é vista como o próprio fundamento da identidade do indivíduo: ao criar a matéria visível, o trabalho cria o indivíduo. Oferece-lhe uma fonte para canalizar as suas angústias cotidianas e até um caminho para a salvação “aqui embaixo”. O trabalho dá sentido à existência. Assim, fazer um corpo também requer uma mudança nas formas como os fabricantes olham para os seus corpos e sentem as coisas. Isso significa que as percepções iniciais são adquiridas ao longo do tempo e são levadas a evoluir para formar

novas estruturas cognitivas e motivacionais endógenas: estas contrastam com o julgamento de pessoas exteriores à prática. Em particular, o que poderia parecer repelente torna-se gradualmente desejável, como a estética associada ao corpo e a relação com certas práticas, o *doping* ou a experiência de certos tipos de dor, por exemplo.

Essa gradação de empenho, associada à carreira na produção do corpo, levou-me a pensar na minha investigação, prevendo uma estrutura piramidal de engajamento. Isso significa que uma etapa pode levar a outra, correspondendo a um maior empenho. Identifiquei cinco etapas:

(1) *A entrada no esporte*: há sempre um momento de entrada no esporte, um antes e um depois. Trata-se de um momento-chave, pois refere-se à decisão de construir o seu corpo através do esporte que escolheu. A escolha da modalidade é importante. No fisiculturismo, as pessoas começam geralmente a treinar no final da adolescência e no início da idade adulta. O mesmo acontece hoje em dia com o *CrossFit*, embora esse esporte, que se tornou mais popular nos últimos dez anos, tenda a atrair uma população mais velha, pessoas na casa dos trinta e quarenta anos que mudam de esporte ou regressam a ele por essa via. Existem grandes diferenças entre os esportes de combate. Notadamente, podem ser iniciados na infância, ao contrário da musculação ou do *CrossFit*, por exemplo. Nessa fase, o fabricante está logicamente descobrindo o esporte e não está tentando atingir a produção máxima. O seu compromisso é moderado, no sentido em que a sua vida cotidiana se organiza muito pouco em torno da sua prática; na verdade, é relativamente pouco socializado por ele.

Essa fase pressupõe, portanto, uma primeira definição da situação, ou seja, cada um considera se deve ou não continuar o seu engajamento: os indivíduos revelam uma forma de vulnerabilidade (ou outros os revelam), como a magreza, a falta de saúde, a insegurança física etc., que explica o seu desejo de mudar a situação. A observação dos outros desempenha um papel importante, permitindo ao indivíduo tomar uma decisão: vou continuar ou não? Depende também do estado de espírito inicial, com algumas pessoas conscientes da possibilidade de uma carreira no esporte desde o início. Outros podem querer apenas continuar a praticar, sem um plano de carreira, enquanto alguns podem sentir-se tentados a passar para o nível seguinte. Por consequência, aqueles que desejam ir mais longe no seu compromisso devem dedicar algum tempo a conhecer melhor o seu esporte escolhido em todas as suas dimensões, sem pretender ter (ainda) uma transformação radical do seu corpo. É isso que chamamos de fase da descoberta.

(2) *A descoberta do esporte*: essa fase é uma oportunidade para conhecer o mundo do esporte escolhido. O objetivo é familiarizar-se com as instalações e os outros membros da fábrica, começar a aprender técnicas de treino – e mesmo uma alimentação adequada – mas também entrar no espírito do esporte. O construtor descobre gradualmente as estrelas do seu esporte. Faz pesquisas específicas na *internet*, vê vídeos de personalidades do setor ou de influenciadores. É por isso que descobrir a prática significa ir à fábrica com mais regularidade. Uma vez conscientes disso, têm de trabalhar muito seus sentimentos, pois descobrem novas sensações durante o treino. Em particular, é a famosa relação com a dor que ele ex-

perimenta e procura para ir mais longe no seu empenho. Não esqueçamos o que disse anteriormente: não se trata apenas de controlar a dor associada ao trabalho muscular, à dor muscular ou mesmo à lesão, mas de procurar por ela, porque é nesse extremo que sentimos que existimos. O controle dessa dor permite também manter o nível de empenho, que é a etapa seguinte.

**(3) A manutenção da prática:** essa terceira fase é marcada pelos primeiros resultados físicos. Visíveis e relevantes, legitimam o empenho e significam que o fabricante os sente na sua carne, no seu cérebro e nas suas emoções. Na musculação, os progressos podem ser observados através da evolução da forma do corpo. No *CrossFit*, pode ser através da melhoria do desempenho cardiovascular. Nos esportes de combate, trabalhamos as sensações, as técnicas e as sequências de movimentos. Esse trabalho sobre as técnicas, mas também sobre o estilo de vida, é fundamental nesta fase de compromisso. Assim, o desafio é habituar-se a manter o corpo musculoso que construiu, e até ir mais longe. Para isso, é essencial empenhar-se ainda mais no treino. Mas acima de tudo, a socialização é reforçada, seja através dos pares (conhecidos, parceiros de treino), dos meios de comunicação especializados (sites, revistas, redes sociais) ou da adesão a uma dieta nutricional partilhada.

No que diz respeito à alimentação, creio que é durante essa fase que se começa a apreciar o sabor dos produtos consumidos, e mesmo a apreciá-los em grandes quantidades (no caso das cápsulas, por exemplo). Muitos fisiculturistas disseram-me que, se durante as duas primeiras fases não se atre-

viam a fazer uma declaração social sobre a sua alimentação, a partir da terceira fase (conhecida como manutenção da prática), assumem toda a responsabilidade por ela, consumindo os seus suplementos em frente dos seus colegas de trabalho. Ao mesmo tempo, aprendem a deixar de consumir os alimentos e os produtos que consumiram até então se não se enquadrarem no estilo de vida desejado, o que sublinha a necessidade de um acompanhamento constante. Trata-se também de aprender a desencadear e a sentir determinadas sensações, dentro e fora do treino (espelhos, poses, olhar para si próprio, ser olhado etc.). O trabalho sobre as sensações parece ser complementar ao trabalho sobre os produtos e os alimentos: consumir os bons é fisiológica ou psicologicamente prazeroso, e vice-versa para os maus. A ideia de racionalização começa a adquirir todo o seu significado, tal como a aproximação entre fabricantes e empreendedores.

Ocorre uma terceira definição da situação: as sensações experimentadas mudaram, a organização da vida em torno do esporte tornar-se mais forte e os critérios de avaliação de um bom corpo ou de um corpo bonito evoluem. Surge um novo nível de orientação: continuar ou não? Para quem dá esse passo, é uma questão de reforçar o seu engajamento.

**(4) O reforço ao empenho:** há uma grande diferença entre essa fase e as anteriores, porque o tempo é uma condição favorável para “entrar no jogo”. A expressão, frequentemente utilizada, ilustra perfeitamente as características dessa fase. Mas não é uma condição final. A racionalização das técnicas e dos conhecimentos do esporte iniciada na fase anterior deve continuar. A racionalização permite-lhe continuar de forma

imparável, mas também forjar hábitos que tornarão a manutenção do engajamento mais fácil e menos onerosa.

Mais precisamente, é realizado um trabalho significativo de investigação e observação ao nível do conhecimento dos exercícios (do pré-treino à recuperação), da alimentação e dos produtos ingeridos, autorizados ou não. Isso envolve treinar o corpo e a mente para praticá-los de forma sistemática e extensiva. Quem está autorizado tem que curtir e organizar a ingestão em horários fixos. Além disso, é nessa fase que se testa o uso de produtos dopantes. Trata-se de aprender a manejá-los: quantidade, gestão dos efeitos secundários, formas de consumo (sozinho ou em casal ou com a ajuda de terceiros), complementaridade etc. Muitos fabricantes apontam nessa fase a importância de ser acompanhado para maximizar o desempenho e minimizar problemas. Isso implica conhecimento dos bons produtos.

Esse conhecimento e, de uma forma mais geral, as observações dos fabricantes mais experientes são frequentemente solicitadas. Digamos que a realização do projeto corporal implica um grande trabalho reflexivo, incluindo, notadamente, a ideia de controle, de avaliação (balança, espelho, cronômetro, relações com os outros etc.) e de controle máximo e regular. O trabalho muscular durante o treino serve para encorajar, mas também para lembrar à ordem: o fabricante mede os progressos realizados e os progressos ainda a realizar. Trata-se de um trabalho de tentativa e erro; algumas abordagens são experimentadas e depois adotadas, enquanto outras são abandonadas com o objetivo de inculcar hábitos no corpo (através de programas e técnicas de treino diferenciados).

Do mesmo modo, o trabalho efetuado na fase anterior sobre as sensações continua: o indivíduo gosta psicológica e fi-

siologicamente de desencadear certas sensações. Sentir o progresso é agradável e a sua procura é constante. A dor referida na fase anterior é então racionalizada de forma mais específica, sobretudo através do trabalho. É por isso que, nessa fase, o objetivo é desenvolver ferramentas que permitam manter os esforços realizados nas fases anteriores. É nessa altura que o fabricante se envolve cada vez mais, porque se torna cada vez mais “eu”: a expressão “faço-o por mim”, tantas vezes proferida pelos fabricantes, assume aqui todo o seu significado.

Os indivíduos sentem que definir-se através do seu corpo é muito importante, porque é o que faz cada vez mais sentido para eles e é uma fonte de reconhecimento social. O medo de perder tudo os encoraja a manter e mesmo a reforçar o seu empenho. Ao mesmo tempo, a esperança de ser bem-sucedido é um fator de motivação, especificamente no caso de participar em competições. No entanto, isso não significa que o caminho para o sucesso seja sempre linear. É frequente haver pausas, dúvidas e até retrocessos. Nesse último caso, a minha investigação levou-me a acreditar que é sobretudo o fator família – ou melhor, o capital familiar, porque a família é uma instituição que estrutura a nossa vida cotidiana – que desempenha um papel central no engajamento. Por exemplo, no caso do fisiculturismo, é quando os fabricantes conhecem o seu cônjuge e/ou constituem família que reduzem o seu investimento no esporte. Assim, o capital familiar compensa a necessidade de desenvolver o capital do fisiculturismo.

Logo, os fabricantes desse grupo conseguem ser muito empenhados e, ao mesmo tempo, organizar a sua vida de uma forma que não parece incompatível com o investimento no esporte. Esse fato pode ser um sinal da prioridade que dão

aos que lhes são próximos. É o limite último que não deve ser ultrapassado. Esse capital familiar está particularmente presente quando se coloca a questão da utilização de produtos dopantes (Vallet, 2014, 2017). Algumas pessoas terminam o seu engajamento por essa razão, porque o seu uso ameaça o equilíbrio familiar (custo econômico, custo sexual para a libido às vezes, custo organizacional já que é preciso saber usá-los, custo social enfim. O risco de se desligar dos outros amigos para “ter sucesso” é muito real).

O aparecimento do capital familiar altera a situação de cada fisiculturista. Começam a conseguir o que querem, gostam do “jogo”, mas têm de tomar uma nova decisão (como se estivessem atingindo um novo nível): parar ou perseverar? Se perseverar, os seus critérios de percepção do corpo vão mudar. No fisiculturismo, o fabricante já não se vê necessariamente como magro, mas como não suficientemente grande. No *CrossFit*, para além desse aspecto estético, o corpo parece não ser suficientemente exigido: é preciso ir mais longe. A lógica é a mesma nos esportes de combate: queremos mais, buscamos que as técnicas corporais sejam mais adequadas e incorporadas, o que implica fortalecer o comprometimento.

A definição da situação torna-se então mais pessoal, e é assim que permite manter o engajamento. Além disso, é necessário organizar a vida de forma tão racional quanto possível, o que significa tornar-se sistêmico. Os fisiculturistas que seguem essa via adotam um estilo de vida extremo que faz lembrar o do mundo dos profissionais, ou seja, a elite do esporte.

(5) *A elite*: durante essa fase, que é a última em termos de engajamento, a musculação torna-se central. Toda a vida é orga-

nizada em torno dessa prática. A importância dada a ela no cotidiano é evidente. Além disso, existe aqui uma compatibilidade entre o engajamento e a vida familiar que pode ser interpretada de forma diferente da fase anterior. Também aqui, com base no meu trabalho sobre o fisiculturismo, posso citar fabricantes que conseguiram redefinir a sua vida familiar em torno da sua prática esportiva: William diz que já não tem “preocupações” em receber os amigos; Romain, Cédric e Elliot aliviaram muitas tensões, uma vez que conseguiram impor as suas restrições de estilo de vida aos seus cônjuges (particularmente em termos de alimentação), enquanto Théo e Elliot fazem com que os seus parceiros lhes injetem produtos dopantes. Em suma, o nível de compromisso é tal que parece existir um efeito de “catraca”: é difícil voltar atrás no engajamento, o que implica alterar as relações familiares ou considerar a separação. É importante excluir-se da vida normal (saídas à noite, alimentação, amizades, condicionamentos familiares clássicos etc.) devido ao perigo de pôr em causa o seu empenho no esporte. Simetricamente, o convívio com os outros fabricantes torna-se muito importante, até mesmo exclusivo: ele reforça e fortalece o engajamento.

No entanto, o capital familiar pode ainda desempenhar um papel nessa fase, quer como freio na subida, quer como condição para a descida. Os três fatores que mais influenciam essas escolhas são, sem dúvida, a frequência dos treinos, o acompanhamento da alimentação (incluindo a utilização de suplementos) e, sobretudo, a utilização de produtos dopantes. Estão no centro do compromisso porque impõem uma lógica “intransigente”, sem “meias medidas”. Participar ou querer participar num concurso não é o único fator determinante: é o progresso “em si” que se visa.

O que é interessante considerar quando um indivíduo atinge o topo dessa pirâmide é que as transformações do seu corpo e da sua identidade são escolhidas. O esporte praticado é então mais do que uma simples atividade de relaxamento. Surge como uma filosofia de vida; é mesmo o sentido da vida. O conceito de carreira é um passo nessa direção. É fácil ver como uma etapa pode desencadear outra, correspondendo a um maior engajamento. Cada degrau da pirâmide, se é que ocorre, significa um estilo de vida cada vez mais regulado pelos princípios da prática e, portanto, um domínio crescente da prática sobre o indivíduo.

No entanto, é importante lembrar que a progressão não é automática nem linear: um fabricante tanto pode progredir como estagnar, tal como pode saltar etapas. Pode também regredir no seu empenho, ou mesmo abandonar a atividade. Concluo esta seção oferecendo uma visão geral das diferentes etapas potencialmente envolvidas no compromisso, utilizando uma pirâmide para ilustrar a não linearidade sistemática do processo e o movimento bidirecional dos indivíduos (possíveis progressões e regressões). Na musculação, no caso que tive oportunidade de estudar, a pirâmide de compromisso assumiu a seguinte forma (Vallet, 2014).

### A pirâmide do compromisso com a musculação



Fonte: Vallet (2014).

Em todos os casos, essa pirâmide confirma a pluralidade do engajamento com a fabricação do corpo: não só existem várias visões da prática, como a forma de atingir um objetivo semelhante é altamente individualizada. Por outras palavras, a musculação é sempre uma questão de adaptação individual.

#### **Uma carreira “à la carte”**

Houve uma discussão que me ajudou muito a desenvolver esse ponto. Durante uma discussão com o artista Maximilien Minsk da “Art by Friends” em Annecy, discutimos a questão da experiência profissional na própria academia. Embora seja fácil para o observador qualquer poder detectar padrões automáticos e hábitos de treino, zonas específicas e comportamentos típicos dentro da academia, todo esse universo não é evidente. Não só ele é parcialmente construído pelos próprios atores, como já referi, como também se impõe desde o início

a vários níveis, que passo a descrever em pormenor. Em outras palavras, esse universo é, de fato, constituído por desafios permanentes que cada um deve tentar enfrentar, com as suas forças e fraquezas. Eu já me referi a ele anteriormente quando estabeleci um paralelo entre os fisiculturistas e os super-heróis. Numa dada academia, um cartaz resume o que vamos dizer aqui: “enter if you dare” (entre se tiver coragem).

Começemos por ir ao cerne da questão. Podemos considerar que a vida na academia se assemelha ao que as cartas de tarô divinatórias sugerem! As cartas de tarot são compostas por 22 cartas principais, designadas por arcanos maiores, que constituem a base do tarot. Esses arcanos representam o que é comum ao destino de todos os indivíduos na sua própria existência, uma vez que se referem às diferentes etapas que conduzem à compreensão de si próprio e do mundo que nos rodeia. Através dos seus símbolos, remetem-nos para a nossa experiência mais profunda, aquela que nos sustenta, não deixando de fora nada das nossas forças ou fraquezas. O tarot divinatório também tem arcanos menores que simbolizam as nossas alegrias e tristezas, as nossas esperanças e os nossos medos mais profundos. Existem quatro naipes que compõem esses arcanos menores:

- *sequência paus*: simboliza o que queremos alcançar, e é por isso que o elemento Fogo é a sua personificação. O *fogo* é o que nos leva à ação, mobilizando a nossa energia, o nosso desejo e a nossa força;
- *sequência de copa*: aqui é a *água* que está em jogo, associada às emoções e aos sentimentos. Esses sentimentos, embora sejam sentidos individualmente, estão sempre li-

gados a outros: são animados pelo nosso ambiente e pelas nossas relações sociais.

- *sequência de espada*: as espadas estão relacionadas com o elemento *ar*, ele próprio um símbolo da razão. A razão engloba tanto o nosso pensamento como a nossa racionalidade (essencialmente a da finalidade, em que procuramos fazer corresponder os fins e os meios numa lógica de custo/benefício). A imagem das espadas é também a do combate, do equilíbrio de forças e, portanto, da procura de um certo poder.
- *sequência de ouro*: finalmente, essa série está ligada ao elemento *terra*. O naipe de terra é precisamente o que é “terra a terra”, ou seja, o material, a riqueza, a econômica. Refere-se, portanto, ao desejo de sucesso que, na sociedade capitalista, faz sentido através do estatuto econômico ou da posição social. Tornar realidade o seu projeto *fogo* através do elemento *terra* é uma forma de existir.

Volto a insistir nesse ponto (se for preciso), mas é evidente que essas sequências envolvem continuamente um indivíduo e um meio social. Desse ponto de vista, o tarot assemelha-se às duas características dos jogos definidas por Roger Caillois (1958), o *ludus* e o *agôn*. Para Caillois, os jogos não são apenas do domínio do homem – os animais também jogam – mas estão sempre ligados a uma cultura. Desse modo, muitos comportamentos sociais derivam das relações que os indivíduos estabelecem com os jogos. Através do *ludus*, um indivíduo sente prazer em resolver dificuldades num jogo. É um teste a si próprio e aos outros quando o jogo é coletivo. É por isso que os jogos têm também a dimensão do *agôn*, quando a sua prá-

tica dá prazer através do confronto com os outros. A rivalidade, mas também a cooperação e as lições coletivas aprendidas durante o jogo, ajudam a construir a identidade.

O jogo associado ao tarot é, portanto, uma configuração social; um não pode existir sem o outro. De fato, cada sequência de arcanos menores é composta por 10 cartas que simbolizam a sequência de situações da vida, mas que dependem de quatro cartas da “corte” – valete, cavaleiro, rainha e rei – que designam traços de personalidade ou pessoas do nosso meio. Por consequência, se aplicarmos essa lógica ao mundo da academia, podemos constatar que não é fácil construir o corpo dos nossos sonhos. Enquanto o *fogo* nos impele a entrar, outros elementos podem acelerar ou abrandar o nosso empenho: o medo de não conseguir ou o medo de não estar à altura da tarefa, em particular, que indicam que a *água* transborda. De fato, o elemento água está constantemente em jogo no mundo da academia: não só sentimos emoções ligadas à prática esportiva em si, como essas emoções são postas em jogo pelo elemento *espadas*.

Os leitores experientes compreenderão facilmente a frase anterior, sobretudo se se lembrarem da sua primeira vez. Mas o leitor novato deve compreender a intensidade emocional de viver numa sociedade onde estamos constantemente sob pressão (e estresse) para sermos bem-sucedidos – a *terra*. Não é fácil entrar num ringue de boxe onde a apreensão de “ser atingido” está presente, especialmente numa era há muito marcada por aquilo a que Elias chamou de “civilização dos costumes”, ou seja, a tendência histórica para canalizar os nossos impulsos, para ter autocontrole, e onde o nosso limiar de tolerância em relação à violência física baixou consideravelmente.

Certamente há períodos em que esse último progride. Os meios de comunicação social nos enchem diariamente com esses fatos. Mas se olharmos a longo prazo, podemos considerar que a violência física cotidiana, aceita e legítima nas interações sociais é menor do que há um ou mais séculos atrás. E o esporte contribuiu largamente para isso, ao canalizar os nossos impulsos através de regras. Essas regras são por vezes muito rígidas, lembrando uma lógica quase militar. Mas são seguidas muito rigorosamente, porque fazem sentido para o indivíduo que as segue: dão-lhe um enquadramento, por um lado, e, por outro, a sensação de estar mais preparado para potenciais situações de violência.

De fato, o nosso desejo de lutar está sempre presente, quase instintivo: a necessidade ou o desejo de nos compararmos com os outros, de experimentarmos a nossa capacidade de enfrentar um adversário, de sentirmos a adrenalina e até o cortisol – o hormônio do stress – aumentar em nós durante um assalto. Essas sensações são por vezes tão fortes que, de acordo com a nossa crença na civilização da moral, a maioria das pessoas não está preparada para enfrentá-las: as oportunidades de lutar tendem a diminuir e, perante um adversário, muitos não sabem o que fazer. Além disso, nas nossas sociedades, marcadas pela vontade de reduzir ao máximo os riscos, existe uma forma de acreditar na assistência da sociedade, que virá em nosso auxílio ou nos salvará aconteça o que acontecer. Repito: não estamos preparados para enfrentar um assalto.

Daí surgem as sensações particulares sentidas num ringue de boxe, onde aprender o autocontrole, o poder proporcional e a astúcia são fatores essenciais. Claro que, como escrevi anteriormente, esse esporte não é comparável a uma luta de

rua: não se faz qualquer coisa no ringue. Mas, tal como acontece com o tarô ou com o super-herói, o praticante é enviado de volta a si mesmo, numa situação social que não controla totalmente: há o adversário, mas também os outros que estão a assistir. Queremos divertir-nos, mas também não queremos parecer ridículos. A “terra” está em jogo.

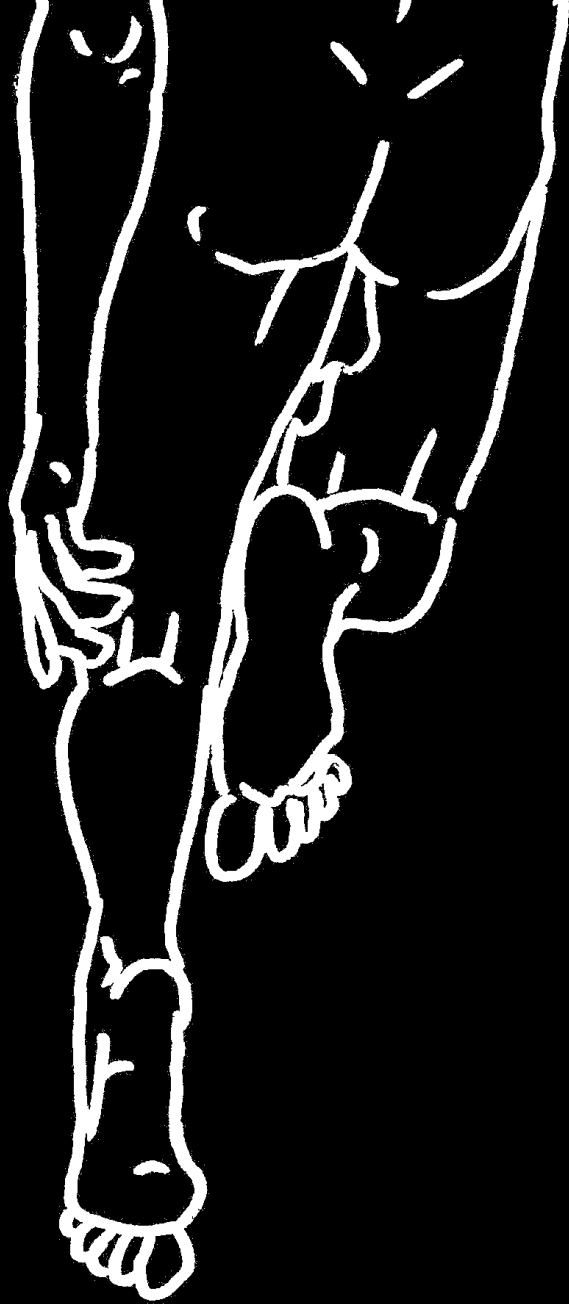
Mais uma vez, o fisiculturismo encarna na perfeição a sensação de estar finalmente sozinho consigo próprio, mesmo quando se está fora de uma sessão de treino. É a lógica do *you against you*, como diz uma das canções do filme Rocky: até onde está disposto a ir o praticante para atingir o seu objetivo? Só ele sabe, e é por isso que está isolado na sua busca. Ao ver vídeos de fisiculturistas modelos, fiquei impressionado com a frequência com que aparecem sozinhos: treinam sozinhos, se recuperam sozinhos entre séries, estão sozinhos em casa, comem sozinhos. Vivem numa bolha. Pertencer à categoria elite da pirâmide de compromisso está associado a uma forma de solidão.

Voltando ao boxe, acrescentemos às observações anteriores os elementos físicos que nos dão vida ao naipe de espadas: somos atingidos, temos dificuldade em respirar – tanto pelo estresse como pela falta de ar – e vivemos o combate na nossa carne. A lógica é a mesma no *grappling*, talvez ainda mais, porque estamos a lidar com um combate corpo a corpo em que o adversário tem a oportunidade de nos subjugar – na verdade, é esse o objetivo. A submissão assume a forma de chaves – chaves de braço, chaves de tornozelo etc. – e estrangulamentos que nos fazem sentir a fragilidade da vida e nos fazem descer à terra. Por consequência, como fisiculturista, tem de aprender a conhecer a si próprio e ao seu ambiente.

Como já demonstrei, o esporte tem o seu próprio universo, uma espécie de microsociedade com os seus próprios códigos, normas, valores, organização e personagens. O que aí acontece é especial, e é isso que o fisiculturista procura. É isso que lhe confere um estatuto tão específico na vida de tantos indivíduos: em suma, é o lugar da fábrica. Mas, apesar disso, o local permanece aberto ao mundo exterior, ou seja, à sociedade em geral. Não está desligado das exigências da sociedade no que diz respeito ao culto do espetáculo e ao processo de individualização, por exemplo. Também não está ausente das relações sociais e econômicas que estruturam o nosso mundo. Vamos concretizá-lo através da incorporação da realidade da fábrica do corpo nas relações de gênero.

# CAP. 4

O GÊNERO DA FÁBRICA



Com base nas análises apresentadas nos capítulos precedentes, podemos concluir que não é fácil definir um modelo único de fabricação do corpo. Por um lado, como já referi anteriormente, os processos de fábrica (técnicas e movimentos), tal como a produção do próprio corpo (esporte), são muito diversos. Em segundo lugar, porque todos os indivíduos são potencialmente afetados, na medida em que as referências à saúde assumem um papel significativo no funcionamento das nossas economias e sociedades. Homens, mulheres, jovens e idosos, doentes ou saudáveis: todos somos afetados pela fabricação do corpo. É claro que todos somos livres de aderir ou rejeitar essa norma, mas ninguém pode negar que ela funciona como uma injunção. É isso que vamos analisar mais de perto neste capítulo, nomeadamente através da perspectiva do gênero envolvido na fábrica: quem pratica? Homens ou mulheres? Que diferenças existem entre os dois? Que identidades de gênero e sexuais estão associadas à prática? O gênero explica determinadas práticas?

Todas essas questões anunciam a diversidade das minhas observações neste capítulo, embora um ponto me pareça destacar-se um pouco mais, até porque o desenvolvi bem na minha investigação. Concretamente, se a mobilização da questão do gênero me permitir revelar a diversidade das identidades dos fabricantes, por vezes até realçando uma relação “agênero” com o corpo, irei me centrar mais particularmente no caso dos homens. Historicamente, é essa categoria que tem sido mais associada ao mundo do esporte. Em consequência, as diferentes disciplinas herdaram essa cultura masculina nas suas práticas, na sua organização e, de um modo mais geral, na sua filosofia.

Evidentemente, terei a oportunidade de salientar a evolução do mundo do esporte – incluindo a fábrica de músculos –, que tem como uma das suas características uma maior abertura às mulheres (e, por consequência, uma capacidade de evolução). Não só os esportes que durante muito tempo estavam reservados aos homens foram amplamente abertos às mulheres, como também assistimos ao desenvolvimento de práticas esportivas mistas, quer durante os treinos, quer em determinadas competições (biatlo, por exemplo). Essa tendência é inegável e sugere que o gênero está se tornando uma categoria analítica menos relevante para compreender a evolução do esporte. Mas é concomitante com a manutenção de práticas ou atitudes marcadas pela referência primária ao homem e ao masculino, por vezes até com desvios (violência, discriminação etc.). Mudança e inércia são duas características comuns ao mundo do esporte, particularmente quando se utiliza a perspectiva de gênero para analisar.

Os casos do *StrongFirst* e do *street workout* evidenciam esse fato. De acordo com Mueller (2016), quando surgiu, o *street workout* era praticado majoritariamente por homens jovens (entre os 18 e os 30 anos). A proporção da distribuição entre praticantes do sexo feminino e praticantes do sexo masculino era de 1:10. Durante muito tempo, a dificuldade dos exercícios – como fazer o maior número possível de *muscle up* – levou a preconceitos de gênero, segundo os quais os homens eram mais capazes do que as mulheres de o realizar. Isso pode ter atrasado a chegada de praticantes do sexo feminino, que se sentiam desconfortáveis num mundo dominado por homens. E mesmo quando a prática se tornou mais feminina, muitas não hesitaram em promover uma prática diferente, uma prá-

tica para mulheres, para garantir que poderiam encontrar-se com outras mulheres. Assim, embora façam parte da prática, essas mulheres fazem o gênero, contribuindo para manter a lógica diferenciada entre os dois gêneros.

No entanto, através da filosofia que defendem (saúde através do esporte, atividade física em meio urbano), os adeptos do *street workout* têm procurado cada vez mais romper com os estereótipos de gênero e incentivar a difusão da prática. De fato, não foram apenas as mulheres que promoveram essa abordagem, mas também os homens. As redes sociais têm desempenhado um papel importante na popularização dessa tendência, com o vídeo muito popular “First Female at Muscle-Up Competition! Terra – Bartendaz”.

Em suma, o *street workout* confirma a coexistência, na mesma prática, de desenvolvimentos “agênero” e a manutenção de atitudes de gênero. É por isso que, como salientei, normas sociais e históricas específicas relacionadas com a construção da masculinidade e da virilidade continuam a influenciar os homens e, de um modo mais geral, o mundo do esporte. Dado que o esporte é visto como uma das principais alavancas dessa construção da identidade, a fabricação do corpo, e particularmente do músculo, tem uma dimensão de gênero que remete para a masculinidade e, mais especificamente, para a dominação masculina.

No que diz respeito aos homens, o grupo com que inicio este capítulo, considero que o masculino, embora plural e heterogêneo, tem no seu cerne um ponto nevrálgico, uma âncora, um ímã, que constrói um imaginário comum e, conseqüentemente, gera um tipo de ação. Esse ponto nevrálgico permite ao mesmo tempo que o grupo exista – e se reproduza – e ofe-

rece um ponto de referência em relação ao qual cada indivíduo se deve posicionar. Ilustrarei esse aspecto desenvolvendo dois conceitos, o de “masculinidade hegemônica” e o de “masculinidade defensiva”.

## A MASCULINIDADE HEGEMÔNICA

Na fabricação do corpo, como na história de todos os esportes, a lógica da construção do músculo foi associada ao homem e, portanto, à masculinidade e à virilidade. O músculo é o material visível que simboliza a força e o poder, legitimando assim uma forma de dominação masculina através da virilidade. De fato, a virilidade é uma das encarnações mais extremas da ideia de masculinidade e do que caracteriza o homem. Remete para o *vir*, por consequência, para as representações do homem e do masculino, mas, mais essencialmente, remete para uma natureza profunda do homem, em que este deve preservar e transmitir um ideal de poder e de virtude, de segurança e de maturidade, de certeza e de domínio. Em suma, a virilidade é uma “força” (Corbin, 2011).

Em particular, essa força está enraizada, tanto coletiva como individualmente, numa ideia de grandeza e de perfeição masculinas. Assim, devido ao seu aspecto perfeito, a virilidade aproxima os homens porque é apresentada como uma das suas qualidades específicas, mas também porque é semelhante a uma herança. É frequentemente apresentada como natural. Por consequência, a sua encenação social contribui para a separação visível entre homens e mulheres, entre masculino e feminino. Mas a virilidade também separa os homens, devido à competição intramasculina que implica. Por outras palavras, está associada a uma hierarquia dos homens no seio

do próprio grupo. Podemos, portanto, dizer que a virilidade se baseia em três elementos (Courtine, 2011):

- *aptidão para a força física e para o combate*: trata-se de lutar para avaliar a virilidade. Supõe-se que tal estimativa do “grau de virilidade” crie uma demarcação em relação às mulheres, mas também entre os próprios homens;
- *firmeza mora*: ou seja, uma certa coragem e capacidade de enfrentar os desafios. Esta característica complementa a anterior, através da difusão de normas, valores e comportamentos de referência;
- *poder sexual*: que permite apropriar-se das mulheres como objetos de desejo e de trocas simbólicas, e que, ao mesmo tempo, classifica os homens em função do seu “desempenho”. No imaginário masculino, esse poder sexual é fortemente encarnado pelo tamanho dos órgãos genitais, verdadeiro critério de hierarquia.

Às vezes, como a virilidade se baseia simultaneamente em representações e comportamentos, pode estar associada à ação de determinadas mulheres. Mas são casos particulares e raros, que acabam por confirmar a existência de um modelo de virilidade que se refere inevitável e ontologicamente aos homens: se as mulheres os distinguem positivamente por serem “viris”, é porque tomam emprestado o modelo de referência (masculino) que é mais legítimo e não porque expressam um comportamento dito “feminino”. Esse tipo de comportamento é por vezes descrito como “virilismo”, ou seja, parte de uma ideologia que legitima e dissemina a superioridade dos homens sobre as mulheres.

É por isso que a virilidade está claramente ligada à ideia de dominação e de relações de dominação. Está em causa o poder de um indivíduo sobre os outros, bem como o poder de um grupo sobre outro. Se a dominação e o poder podem ser impostos pela força, também podem ser legitimados pela adesão e consentimento dos dominados (Vallet, 2019). Se eu aplicar esse modelo à dominação masculina, podemos considerar que a virilidade está associada a ela, porque a dominação masculina:

- baseia-se numa dimensão social que procura ser naturalizada;
- é construída e existe no âmbito de uma abordagem relacional do gênero;
- refere-se a uma relação de poder entre os gêneros – mas também no seio do grupo dos homens, como já referi – sobre o acesso aos recursos, que é mais ou menos reconhecida pelos atores sociais – e, portanto, mais ou menos fortemente vivida, transmitida ou combatida por eles. No entanto, essa relação de poder é inseparável de outras relações de poder. Existe uma economia política da dominação masculina, muito presente e visível no mundo dos esportes.

### **A virilidade nos esportes**

Como referi no início deste capítulo, os esportes não são neutros em termos de gênero. Historicamente, foram constituídos estabelecendo primeiro o controle dos homens sobre os seus recursos (e, por consequência, excluindo as mulheres), antes de preservarem o seu domínio quando as mulheres fo-

ram autorizadas a participar neles. De fato, durante a segunda metade do século XIX, com o aparecimento e a institucionalização dos esportes modernos, popularizou-se a prática de exercícios físicos destinados especificamente a desenvolver o corpo e os músculos. Figuras como o já referido Eugen Sandow desempenharam um papel fundamental nesse processo, tanto na Europa como nos Estados Unidos. A exibição do seu físico às multidões em vários eventos contribuiu para difundir a ideia moderna de que um corpo masculino musculoso era possível e necessário.

Esse tipo de prática é encorajado porque é visto não só como uma forma de aumentar a força e a agilidade, mas também como uma forma de preparar melhor os participantes para a competição no mundo profissional e, mais amplamente, no mundo social. A manutenção do corpo foi apresentada como um meio simbólico de desenvolver a superioridade. Por exemplo, no final do século XIX, nos Estados Unidos, período marcado nomeadamente por uma forte urbanização e industrialização (Vallet, 2020), foram dirigidas injunções sociais prementes aos homens brancos da classe média, cujo o tempo livre disponível devia ser posto a serviço da sua saúde e boa forma física.

Para além da questão da higiene, que estava muito em voga, havia também um grande receio das – já! – supostas disfunções sexuais, nomeadamente a impotência. A recuperação do controle do corpo era vista como essencial na luta contra a impotência. Da mesma forma, supõe-se que a valorização de um corpo estético e musculoso promova uma virilidade indiscutível. Em última análise, esse foco na produção do corpo e dos músculos criou, na verdade, novos modelos para a so-

cidade de consumo de massa que então surgiu nos Estados Unidos (Luciano, 2001).

Esse padrão de consumo foi determinante para a abertura dos primeiros ginásios para homens fortes – excluindo as mulheres – nas vilas e cidades no final do século XIX (Rauch, 2011): nesses lugares se praticava cultura física, exercícios de musculação, mas também esportes de combate como boxe ou savate de forma indiferenciada. No que diz respeito ao treino físico, o treino da força centra-se principalmente na aparência e na postura corporal, com uma ênfase crescente na harmonia e elegância do corpo. O domínio das técnicas corporais também se tornou importante, como o caso de Sandow sempre ilustra: nos seus vários espetáculos, gostava de combinar a demonstração de força muscular com o espetáculo da sequência de poses corporais. Estavam assim reunidas as condições para que o fisiculturismo se desenvolvesse progressivamente e em maior escala, como resultado da passagem gradual da *bodily performance* ao *bodily display*, ou seja, do desempenho a exibição (Monaghan, 2001, p. 29): a encenação do corpo tornou-se tão importante como a sua performance.

A difusão dessa encenação do músculo como fonte de identidade masculina nos séculos XX e XXI estava associada à capacidade dos homens se distinguirem das mulheres e também à sua capacidade de as atrair sexualmente. Os homens são atores, as mulheres são espectadoras das suas proezas. Como resumiu Joe Weider: “Sabe? Em todas as épocas, as mulheres, elas sempre vão atrás do cara com músculos, o fisiculturista. Elas [as mulheres] nunca vão atrás do cara estudioso” (Klein 1993, p. 154-155). A mensagem é muito clara e muito simples: para “ser” homem é preciso “ter” músculos para “ter” uma

mulher. O padrão de consumo corporal – e a produção necessária a ele associada – apresentado anteriormente só se torna mais atraente e a musculação o incorpora perfeitamente.

Com efeito, esse esporte promete ao homem uma auto-transformação através da transformação do seu corpo. A citação anterior de Weider confirma esse fato, uma vez que ele afirmava ter construído o seu império industrial sobre a fraqueza masculina (Reynolds; Weider, 1989; Steere *et al.*, 2006). O próprio Arnold Schwarzenegger relatou que Weider tinha lhe pedido para se mudar para os Estados Unidos a fim de ter sucesso no fisiculturismo e assim difundir esse modelo do homem musculoso que luta contra a fraqueza (Merritt, 2013; Schwarzenegger, 2013). Desse ponto de vista, é evidente que filmes como *Pumping Iron* (1977), em que o corpo de Schwarzenegger é claramente apresentado numa perspectiva de extrema virilidade, desempenharam um papel importante na popularização do fisiculturismo. O futuro ator era apresentado como o modelo masculino, um *self-made man* forasteiro que tinha sido bem-sucedido graças aos seus próprios esforços, visíveis no seu corpo, resultado de um trabalho metódico.

As mulheres estiveram durante muito tempo ausentes do mundo do fisiculturismo. Até aos anos 1970, por exemplo, eram excluídas das competições de fisiculturismo com o argumento oficial de que o seu físico musculoso não correspondia à sua natureza. Mesmo depois de lhes ter sido permitido entrar no esporte, continuaram a ser tratadas de forma desigual (com menos prêmios e menos cobertura midiática do que os homens, por exemplo). Estigmatizadas, têm sempre de pedir desculpa por não se enquadrarem no cânone estético do físico feminino, ou por se sobreconformarem com ele através de

outras estratégias (maquilhagem escandalosa, brincos bem visíveis, implantes mamários).

Isso põe em evidência a hipocrisia das instituições esportivas e dos seus dirigentes: oficialmente rejeitado, um grupo pode ser oficiosamente muito bem-vindo, sobretudo porque há grandes interesses econômicos associados à sua existência. No caso do fisiculturismo, o alargamento do esporte às mulheres não só criou um mercado até então inexistente, como também reforçou o mercado dos homens. De fato, perante a chegada das mulheres a um campo até então reservado aos homens, essa expansão pode ter aumentado o desejo de alguns praticantes de se distinguirem das mulheres e, portanto, de aumentarem o seu nível de compromisso com a modalidade (Vallet, 2014). No entanto, aumentar esse nível de compromisso é muitas vezes sinônimo de consumo adicional: tempo de treino, produtos nutricionais etc.

O surgimento de novos mercados na musculação também preocupa os homossexuais, segundo o antropólogo Alan Klein (1993). Tendo sucesso no fato de o fisiculturismo ser um processo financeiramente caro, Klein destacou em seu trabalho que muitos praticantes homossexuais se envolviam na prostituição. Para além do seu caso individual, a existência de tais práticas têm consequências coletivas: permitiram o estabelecimento de um sistema econômico que tornou o fisiculturismo economicamente viável, particularmente em períodos em que o interesse pelo mesmo estava diminuindo. Porém, como no mundo dos esportes em geral, a homossexualidade tem um status desvalorizado na indústria e é até condenada.

### **A questão (sensível) da homossexualidade**

A dominação masculina sobre as mulheres é uma característica importante do mundo do esporte: a heterossexualidade foi apresentada como a norma sexual (a prática sexual de referência) e a norma social (a regra a seguir para construir uma identidade como homem) do meio. É certo que as coisas evoluíram: existe agora uma vontade de sensibilizar o mundo esportivo para a necessidade de aceitar a homossexualidade e, de um modo mais geral, as pessoas LGBT+ em eventos esportivos – como os *Gay Games*, criados em São Francisco em 1982 e abertos a todos. Mas esses desenvolvimentos não podem esconder o fato de que a heterossexualidade continua a ser valorizada e, em alguns casos, a homofobia continua presente em maior ou menor grau. É sobretudo ao nível da interação social que essas normas persistem.

Vejam os esse último ponto por um momento, porque essa afirmação é tudo menos trivial. Estabelecer a heterossexualidade como norma tem três grandes consequências:

**(1)** Os homens são vistos como atores centrais e as mulheres como atrizes secundárias, na melhor das hipóteses, ou espectadoras, na pior. Isso é visível na desigualdade de tratamento nos meios de comunicação social, nos recursos econômicos e nas facilidades de acesso atribuídas a ambos os sexos: embora as coisas tenham mudado para melhor ao longo do último século, a favor das mulheres e, por consequência, do esporte em geral (uma vez que este traz novas técnicas, novos desempenhos e mais igualdade em termos de superação), no seu conjunto, elas continuam em grande desvantagem. Expliquei esse fato dando o exemplo do fisiculturismo.

(2) Mas as mulheres não estão totalmente ausentes desse sistema: no ideal da construção da masculinidade e da virilidade, elas são um dos recursos a conquistar pelos homens, conquista que permite estabelecer uma hierarquia. Em outras palavras, existe uma competição intramasculina em que os homens são ordenados de acordo com a sua capacidade de atrair as mulheres. Porque, de uma forma muito simbólica e numa lógica de perpetuação da reprodução da espécie humana e da dominação dentro dela, os homens estariam procurando controlar a maternidade das mulheres? Esse “poder exorbitante” (Heritier, 2002) que a natureza não deu aos homens seria então contrabalançado por regras sociais que assegurem a dominação masculina.

(3) A homossexualidade masculina é simetricamente condenada e estigmatizada por duas razões principais. A primeira é que ela transgride a força do modelo anterior: quebra a solidariedade masculina que assegura a dominação dos homens sobre as mulheres, porque alguns homens não participam por causa da sua orientação sexual. Por consequência, os homossexuais poriam em causa a coesão do grupo masculino, permitindo-lhe perpetuar o seu domínio sobre o grupo feminino. A segunda razão é o fato de a homossexualidade estar associada à feminilidade, nomeadamente em termos sexuais. Mais precisamente, ser penetrado é estar vulnerável e sob o domínio de um outro que simbolicamente se apodera de nós.

Por fim, se um atleta homossexual nem sempre é condenado ao ostracismo num vestiário, será esse o caso no esporte em geral? Quantos atletas masculinos de alto nível “ousaram sair do armário” durante as suas carreiras sem sofrerem consequências negativas? Não há muitos exemplos, e ainda me-

nos em esportes ditos viris, como o *rugby* ou o futebol americano. Da mesma forma, quantas crianças ou adolescentes com dúvidas, mas também certezas, sobre a sua sexualidade tiveram de suportar em silêncio o *bullying* dos seus colegas de equipe? Nos meus estudos, ouvi muitas vezes encorajamentos ao desempenho, do tipo já mencionado: “não somos bichas”, “não tenho braços de viado”, “vamos mostrar-lhes que não somos boiolas”... A heterossexualidade torna-se mesmo heterossexismo, ou seja, uma norma a respeitar a todo o custo para preservar esse sistema de dominação: não se conformar oficialmente com ela exporia o desviante a sanções severas, incluindo a violência física.

Por todas essas razões, podemos nos referir aqui ao modelo de masculinidade hegemônica estabelecido por Connell e seus colegas (Carrigan *et al.*, 1985), que penso que se aplica perfeitamente ao mundo do esporte. Quatro critérios poderiam defini-la (Guionnet; Neveu, 2009, p. 339-340):

- desconfiança em relação ao feminino;
- medo de perder o prestígio;
- valorizar a força, a audácia e a agressividade (e portanto a competição entre homens) para construir a identidade. Isso implica correr riscos e enfrentar o perigo, o que muitas vezes implica uma relação com a violência;
- o desejo de ser o líder, o que implica a apropriação das mulheres e a submissão dos outros homens. Como refere Connell (1987, p. 185-186), “a masculinidade hegemônica deve encarnar uma estratégia coletiva bem-sucedida em relação às mulheres”.

É claro que existem variações em torno dessa norma de “masculinidade hegemônica”, nomeadamente em relação aos quatro componentes anteriormente apresentadas: o masculino, tal como aqui definido, não pode ser equiparado a um mundo totalmente unitário e homogêneo no seu interior, que diria necessária e indiscriminadamente respeito a todos os homens. Como já afirmei neste livro, na realidade existem muitas masculinidades e não apenas uma.

A masculinidade é também um universo em evolução, constituído por falhas internas e subversões individuais que modificam a estrutura global do sistema. Da mesma forma, os elementos anteriores não significam que as masculinidades não-hegemônicas não se expressem contra as mulheres, mas que a masculinidade hegemônica é aquela que mantém práticas que institucionalizam a dominação dos homens sobre as mulheres. É um ponto de ancoragem forte para os homens, a partir do qual todos estarão mais ou menos fortemente ligados, “negociando” a sua própria definição. É aqui que se compreende o significado da fábrica do corpo, e do músculo em particular, para alguns homens. Trata-se, nomeadamente, de dar a impressão de não vulnerabilidade, sublinhando a masculinidade hegemônica e a virilidade, “termo que tende a associar critérios físicos – potência, energia etc. – e critérios morais – coragem, sangue frio etc. – em torno da noção de força, atributo maior da masculinidade” (Pigenet, 2011, p. 210). Assim, embora as suas manifestações possam evoluir (ser forte moralmente, mentalmente e/ou fisicamente), a referência à força perdura na encenação da masculinidade hegemônica e da virilidade que lhe está associada.

Há uma dimensão social nesse fato. Embora biologicamente quase todos os músculos do corpo humano sejam iguais para homens e mulheres, a ideia de ter músculos e de se desenvolver – mesmo como um objetivo em si mesmo – tem sido historicamente associada ao mundo dos homens. Certamente, se as mulheres conseguem ser mais desenvolvidas muscularmente que os homens, vemos em média que os homens têm maior massa muscular. Do mesmo modo, se tomarmos como exemplo os corpos dos fisiculturistas profissionais, em que o grau de dedicação ao esporte é semelhante entre homens e mulheres, verificamos que, para o mesmo nível de dedicação, os corpos dos homens são mais desenvolvidos em termos musculares. Portanto, há uma diferença a esse nível. Mas uma diferença em si mesma não diz nada sobre o seu significado. Deve ser analisada segundo dois critérios:

**(1)** essa diferença cria uma desvantagem – econômica, social, política etc. – para aqueles que a experimentam? Em caso afirmativo, a diferença torna-se então desigualdade, uma vez que não oferece aos indivíduos as mesmas oportunidades de acesso aos recursos;

**(2)** essa desigualdade é legítima? A sociedade e os indivíduos a aceitam?

No que diz respeito à fábrica de músculos, esses dois critérios nos lembram que os homens beneficiaram-se do fato de serem considerados mais musculosos do que as mulheres: como são considerados mais fortes devido à posse de músculos, pareceu historicamente legítimo confiar-lhes as rédeas do poder econômico e político (competição, negócios, tomada de decisões etc.). Essa dominação masculina sobre as mulheres

é mesmo naturalizada: diz-se que os músculos demonstram a normalidade de um destino desfavorável às mulheres, uma vez que essa desigualdade está enraizada na natureza. Então, por que lutar contra ela? A resposta é que a desigualdade física entre homens e mulheres constitui um quadro ideal para a vida em sociedade, até porque se baseia na complementaridade dos dois gêneros: os fortes ajudam os fracos, criando um modelo funcional para a sociedade e para a construção das identidades individuais.

Do mesmo modo, se o esporte revela uma luta entre homens e mulheres, é também, em última análise, entre homens: nesse universo tão masculino, a “lei do mais forte” supostamente prioriza os homens apesar de uma certa homossexualidade, em particular através da atração exercida pelas mulheres. É aqui que encontramos a norma social da heterossexualidade. A heterossexualidade parece lógica: um homem visivelmente musculoso e forte é inevitavelmente heterossexual – e, por esse mesmo fato, atrairia inevitavelmente as mulheres. A norma da heterossexualidade implica que a performance do corpo se torne performance sexual e, em última análise, performance social, uma vez que esta é materializada por comportamentos que são valorizados.

Nos anos 1980 e 1990, os filmes de ação de sucesso protagonizados por Sylvester Stallone ou Arnold Schwarzenegger colocaram em evidência esse elemento, tal como os desenhos animados inspirados em mangás. Atualmente, esses modelos continuam a existir, com atores como Jason Statham ou Dwayne Johnson, também conhecido como The Rock. Esses modelos encarnam o ideal masculino e viril da masculinidade hegemônica, com os seus corpos a conferirem um carisma

inegável. Assim, o corpo musculoso tem uma dimensão erótica: o músculo revela virilidade. Por essa razão, o músculo é um ímã, atraindo os homens para os possuir e as mulheres para os admirar. Mais uma vez, a equação parece muito simples.

Do mesmo modo, os meios de comunicação social, através dos *reality shows* televisivos e das redes sociais como o *YouTube* e o *Instagram*, desempenham um papel fundamental na construção e disseminação de normas de gênero relacionadas com a produção de corpos. O trabalho de Lucile Coquelin (2022) é esclarecedor a esse respeito. Em particular, os influenciadores masculinos e femininos contribuem para a binarização do mundo: associam o esporte, o corpo atlético e a identidade de gênero, ao mesmo tempo que põem de lado ou condenam outros “campos de possibilidade”. Para os homens, esses influenciadores insistirão no trabalho muscular para desenvolver a parte superior do corpo. Para as mulheres, o foco está mais no treino da parte inferior do corpo, em particular das nádegas: a nádega feminina ideal tornou-se a nádega larga, arredondada, bem torneada e saliente, como a da Kim Kardashian.

É criada uma espécie de convenção em torno das expectativas do corpo em função do gênero. Essa convenção surgiu com a proliferação de conteúdos. Nos primórdios dos treinos disponibilizados *online*, os vídeos inicialmente especializados em algumas técnicas de treino, por exemplo, evoluíram para conselhos motivacionais ou nutricionais. Essa diversificação permitiu oferecer serviços e produtos interligados. Um exemplo é o *Bodytime*, um canal do *YouTube* criado em 2012 por Alexandre Villani e Pierre-Jean Cabrières. Esses vídeos criam normas, até porque são populares, ou seja, de fácil acesso e

vistos em massa. Contribuem para a criação de um corpo imaginário que já foi discutido. Como nos lembra Lucile Coquelin, um vídeo feito em dezembro de 2014 pelos dois treinadores anteriores e por *Tibo Inshape*, o influenciador de *fitness* mais popular no *YouTube*, teve quase dois milhões de visualizações em outubro de 2019. Para os homens, vemos frequentemente a utilização de um léxico guerreiro, em que são instados a tornarem-se máquinas de guerra, a serem predadores, líderes da matilha: uma espécie de macho alfa.

Essa referência incontornável às mídias na construção da identidade reforça, antes de tudo, o desejo feroz de certos homens, nomeadamente jovens – ou mesmo ainda adolescentes – de construir um corpo musculoso o mais rapidamente possível e de o tornar conhecido. Daí o fato desses rapazes, desejosos de ganhar músculos em curto prazo, darem muitas vezes prioridade a uns em detrimento de outros: já perdi a conta do número de vezes que vi a fila nos bancos de supino às segundas-feiras no *big men's land*. Em outros termos, como os músculos peitorais – e os bíceps – são os músculos supostamente viris por excelência (porque simbolizam a força e são diretamente visíveis de frente nas interações), devem ser “esmagados” durante o primeiro treino da semana, porque é nesse dia que se está em melhor forma. Essa organização permite-lhe também, se necessário, voltar a trabalhá-los mais uma vez durante a semana, para os “moer” mais uma vez e esperar progredir mais rapidamente. Daí também o fato de encontrarmos frequentemente homens que negligenciam o treino da parte inferior do corpo, onde os músculos têm um estatuto inferior. Isso é tanto mais verdade quanto esses músculos são, pelo contrário, mais visados pelas mulheres: trabalhar especi-

ficamente as coxas seria, de certa forma, suspeito em termos de normas sociais de virilidade. O inverso é verdadeiro para algumas mulheres: elas recusam-se a treinar os músculos da parte superior do corpo por receio de se tornarem demasiado musculadas e, por consequência, demasiado masculinas na sua opinião.

No entanto, há também homens que trabalham os músculos da parte inferior do corpo, mas têm um estatuto social na academia que os isenta de qualquer suspeita: fisiculturistas ou jogadores de rugby, por exemplo, que precisam de coxas grandes para as necessidades do esporte que praticam. Apesar de tudo isto, os músculos inferiores não são visados prioritariamente e é por isso que encontramos muitos físicos do tipo “flamingo cor-de-rosa” (como são por vezes chamados nas academias): uma parte superior do corpo muito desenvolvida com pernas muito finas. Há, no entanto, uma diferença na hierarquia não oficial dos esportes que supostamente constroem a masculinidade através do corpo, tal como referido na introdução. E é aqui que vemos toda a ambivalência que envolve a construção da identidade de gênero através do esporte. Por exemplo, o fisiculturismo é uma prática que dá prioridade à forma em detrimento da função corporal: o que conta é a aparência do músculo, não o que ele pode fazer. Além disso, a musculação não implica um combate corpo a corpo em que se possa medir diretamente, fisicamente, contra outra pessoa. É por isso que tem um estatuto ambivalente na hierarquia mencionada, na medida em que essa preocupação com o músculo, sem o envolver em contato, é por vezes associada a um esteticismo que é feminino ou homossexual. Por outro lado, os esportes de combate estão no topo da hierarquia, até porque a

sua própria lógica se baseia no confronto, ou mesmo no combate corpo a corpo, e na utilização do músculo para fins de domínio e submissão. Em alguns desses esportes, o músculo desenvolvido tem uma conotação negativa, porque representa o sacrifício da função pela forma. O músculo hipertrofiado é visto como material inútil.

A segunda consequência, ligeiramente delineada anteriormente, é a estigmatização oficial (ou mesmo a exclusão) da homossexualidade masculina. No discurso (como o mencionado à pouco), é associada às mulheres e ao feminino e, portanto, à fraqueza: o verdadeiro músculo não é o músculo de mulherzinha ou dos gays. Quantas vezes não ouvi esse tipo de discurso, presente nos vestiários, cujo objetivo é dissuadir e reforçar a hierarquia entre os homens, mas também tranquilizar o grupo dos homens? Em outras palavras, ser um verdadeiro homem é ser capaz de demonstrar qualidades específicas (uma construção positiva), mas também de se destacar daquilo que é suposto não ser (construção negativa).

Mas a realidade é mais complexa. Em primeiro lugar, porque não é tão binária como essa classificação sugere: existem fenômenos de bissexualidade ou de fluidez sexual, por exemplo. Em segundo lugar, porque os homossexuais estão naturalmente presentes nas academias. De fato, se voltarmos a Klein (1993), eles constituem a maioria dos membros. Entre as várias motivações possíveis, a questão da erotização do corpo é vista como essencial para a sedução, porque os músculos dos homens atraem sobretudo os homens. A busca da hipertrofia muscular como padrão estético é uma invenção masculina. Mas devido à dificuldade de atingir esse padrão, que exige a mobilização de recursos econômicos significativos, a procu-

ra de dinheiro torna-se uma variável-chave na equação. Daí a existência de um mercado de prostituição no coração do sistema econômico do fisiculturismo. Há ainda o paradoxo esportivo anteriormente referido, entre o que é oficialmente condenado e o que é oficiosamente aceito. A realidade é, portanto, mais complexa do que parece. Em suma, esse corpo forte que queremos exibir está também ligado a fraquezas que queremos esconder. No caso dos homens, é aquilo a que chamamos o masculino defensivo.

### O “MASCULINO DEFENSIVO”

Desde os anos 1980, entrámos na era do capitalismo de vulnerabilidade. Paradoxalmente, pode-se dizer que o colapso do comunismo, que consagrou o capitalismo como o grande vencedor, não coincidiu com uma era de prosperidade global. Pelo contrário, nos últimos quarenta anos, o número de vulnerabilidades multiplicou-se. Esse termo designa as situações de vida em que um indivíduo não dispõe de recursos (econômicos, sociais, de saúde etc.) para ter uma vida digna. Essas vulnerabilidades são o terreno fértil para o masculino defensivo. Os homens podem tornar-se defensivos porque sentem que a sua identidade é posta em causa. Em primeiro lugar, numa perspectiva heterossexual, entre aqueles que tendem a valorizar a dominação masculina para se protegerem do medo da emancipação das mulheres. Essa evolução é então entendida como condução a uma perda de recursos: o que eles tinham até então seria retirado pelas mulheres, entendidas como uma categoria homogênea ameaçadora. Além disso, essa atitude defensiva apareceria num contexto de indefinição dos marcadores de identidade binária: a atual fluidez de gênero, em que

qualidades ditas femininas, como a sensibilidade e a empatia, são cada vez mais valorizadas para definir os novos trunfos masculinos, perturbaria a sua identidade (Castelain-Meunier, 2006).

Em suma, as normas sociais de referência masculinas multiplicam-se em vez de desaparecerem e, por vezes, tornam-se mesmo contraditórias. Os valores tipicamente masculinos parecem ser menos pronunciados, menos valorizados socialmente e menos fundamentais para a demarcação entre os gêneros. Para alguns homens, a definição das características e dos contornos da sua identidade de gênero torna-se particularmente tênue e instável. As fronteiras do masculino parecem agora menos visíveis, o que se torna uma fonte potencial de contradição em termos de identidade de gênero:

A identidade masculina é abalada nas suas referências tradicionais na medida em que deve adaptar-se às novas exigências da sociedade, mas também e sobretudo porque o masculino se define em relação ao feminino, e vice-versa. Quando um muda, o outro segue. A masculinidade deve reorganizar-se em relação aos novos contornos culturais da feminilidade, nascidos da dupla observação do movimento das mulheres: a luta pela igualdade e a luta pela identidade (Castelain-Meunier, 1988, p. 46).

Isso explica por que alguns homens podem encontrar-se numa situação de dúvida, ou mesmo de confusão identitária ou de ansiedade, tanto mais acentuada quanto a hipermodernidade que referi aumenta o sentimento de liberdade e, consequentemente, a multiplicação das possibilidades. Da mesma forma, a concorrência em vários mercados intensificou-se, ao mesmo tempo que algumas das vantagens que tinham para competir

com sucesso perderam o seu valor. Em primeiro lugar, a concorrência das mulheres, entendida por alguns como uma ameaça à obtenção de recursos concretos, como empregos, salários e cargos de responsabilidade (entre outros). Isso dá origem à ideia de que temos de ser mais competitivos num mundo que se tornou ainda mais competitivo porque as mulheres conquistaram melhores posições econômicas e sociais. A concorrência entre homens é também exacerbada, uma vez que há mais situações precárias a enfrentar no cotidiano – situações em que é preciso colocar-se em risco (em termos de expectativas familiares e profissionais) –, mais encenação de si próprio nas redes sociais e mais problemas com os recursos mencionados.

Perante essas dúvidas sobre a identidade, o indivíduo masculino defensivo pode reagir de forma a enfrentar a concorrência e sentir-se capaz de estar à altura do desafio. Daí um desejo pessoal de afirmar uma singularidade distintiva para melhor se adaptar às novas representações do masculino e do feminino, mas com o receio de não ser capaz de o fazer. Consequentemente, a dupla questão que esses indivíduos se colocam é: o que significa ser homem? E como posso ser homem hoje? Além disso, quando se pede a alguns homens que definam o que significa ser homem, não é dada uma resposta exata (Lajeunesse, 2008). Outras questões tornam-se mais prementes: como podemos ter a certeza de manter o poder na sociedade quando o poder das mulheres é cada vez mais legitimado pelo discurso (e pelos fatos)? E como podemos ter a certeza de sermos escolhidos por uma mulher no mercado de seleção de cônjuges, se a concorrência com outros homens é maior e as mulheres têm mais oportunidades de escolher, graças, nomeadamente, à sua independência econômica?

Assim, o masculino defensivo entra em jogo e atua. Uma vez que a dominação masculina lhes parece ideologicamente combatida, uma vez que já não parece verdadeiramente legítima e já não está presente na lei, os homens podem procurar impor a sua dominação de uma forma mais extrema, com referência em particular ao modelo de masculinidade hegemônica. O objetivo dessas reações defensivas masculinas é manter modos de existência que legitimem a dominação masculina. O apego a uma masculinidade dominante é forte quando o sentimento subjetivo de masculinidade é posto em causa, por mais fraco que seja.

Essa relação de gênero está, por vezes, ligada a uma relação de classe social: muitos estudos destacaram a referência histórica a uma masculinidade dominante que é visível e particularmente presente nas categorias sociais da classe trabalhadora (Corbin *et al.*, 2011). Alguns membros desses grupos podem ver os seus corpos como um meio de se posicionarem positivamente nas relações sociais. Nesse contexto, essa relação forte com o corpo está frequentemente ligada a uma socialização alimentar específica: como Pierre Bourdieu demonstrou, por exemplo, a socialização da classe trabalhadora tende a valorizar os alimentos que “sustentam o corpo” e “dão sangue”, como os alimentos ricos em amido e a carne (Vallet, 2011). É claro que, como expliquei, a produção de um corpo racional bem-sucedido exige muito mais do que apenas o consumo desses alimentos.

Mas é nesse contexto que o corpo aparece como um caminho para a salvação, uma armadura protetora. Para alguns homens defensivos, o objetivo da vida é desenvolver os seus músculos e melhorar um ou vários aspectos do seu corpo. Ao

fazê-lo, procuram preservar os modelos tradicionais de masculinidade e virilidade. “Tradicional” deve ser entendido aqui no sentido de uma referência masculina ideal, mas também real, herdada do passado, que encarna a força, o poder e o domínio, e que confere superioridade ao seu detentor. Infelizmente (pode-se dizer), essa força e esse poder físico que procuramos têm mais a ver com a tranquilidade mental do que com qualquer valor social real, porque desempenham pouco papel nas relações sociais.

Apesar de tudo, essa certeza mental de superioridade através do corpo musculoso pretende exprimir-se em relação aos outros homens, mas também em relação às mulheres, pois é a própria condição da sua dominação, do seu rebaixamento e, em última análise, da sua submissão. Tem origem e revela-se em ações e mentalidades, mas também em corpos, remetendo para uma natureza insuperável. Está também enraizada em épocas anteriores: porque esses homens defensivos acreditam que essas características estavam presentes no passado, quando os homens tinham um poder absoluto e hegemônico, desejam regressar a um passado que lhes era mais favorável.

O aumento dos tratamentos médicos especificamente masculinos desde os anos 1970 é coerente com os desenvolvimentos anteriormente referidos. Esse fenômeno é suscetível de afetar todas as idades: embora a deficiência de androgênios – ou seja, a redução da produção endógena de testosterona (sem chegar ao ponto de pará-la, o que poderia ser descrito como andropausa) – que, em média, afeta mais os homens mais velhos do que os mais novos, venha à mente em primeiro lugar, é todo o corpo que é afetado, em qualquer idade. De fato, os homens mais jovens, aqueles que estão à espera de uma mascu-

linidade visível, tentarão construir o corpo mais viril possível. Mas o masculino defensivo, que constrói um corpo de armadura, também diz respeito aos homens não heterossexuais. Há várias razões para esse fato, algumas das quais já foram mencionadas em capítulos anteriores. Em primeiro lugar, em referência ao modelo de masculinidade hegemônica, os homens homossexuais podem procurar construir músculos, e o corpo em geral, na esperança de se enquadrarem na norma visível e aparente dos traços da masculinidade heterossexual.

Nesse contexto, o objetivo é misturar-se para evitar o tratamento negativo associado à estigmatização da homossexualidade – que inclui tanto a violência verbal como a física – ou, pelo contrário, assumir uma identidade não-conformista, mostrando através do corpo que se está pronto a assumi-la: é esse o objetivo dos esportes de combate. Isso leva-nos à fronteira entre os esportes na fabricação do corpo e do músculo: enquanto as atividades de musculação e de *CrossFit* constroem uma massa muscular que serve de armadura visível nas interações (forma) – e, portanto, favorece a prevenção, o sinal nas relações de poder –, os esportes de combate, pelo contrário, fornecem um corpo que pode ser diretamente mobilizado nas interações em caso de problema (função). Nos meus diferentes estudos, verifiquei que os fisiculturistas homossexuais encaram a musculação como uma demonstração da sua virilidade, certamente em relação aos homens heterossexuais, mas também como uma forma de se distinguirem dos outros homossexuais. Estes últimos são justamente julgados como insuficientemente masculinos, porque não apresentam os sinais visíveis de virilidade.

Em segundo lugar, os homens estigmatizados por causa da sua saúde ou da sua orientação sexual são suscetíveis de

procurar e de visar a criação de um corpo forte e musculoso. O receio de serem estigmatizados pela imagem negativa que a doença de que são portadores lhes transmite leva-os a produzir um corpo que sobrevaloriza a saúde do ferro, visível na quantidade de músculo que exibem. Essa estratégia de sobrevalorização dos músculos como sinais aparentes de saúde, que prevaleceu, particularmente, nas décadas de 1990 e 2000 em muitas comunidades homossexuais, continua atualmente (Ferez; Perera, 2018). Também nesse caso, um corpo musculoso é visto como um sinal positivo para os outros, nomeadamente no mercado da escolha do cônjuge: seleciona, por assim dizer, potenciais parceiros. Em todo o caso, essas explicações do masculino defensivo são úteis para relacionar o gênero com a organização do espaço na sala.

## O GÊNERO BEM PRESENTE NA ACADEMIA DE MUSCULAÇÃO

A referência à masculinidade hegemônica e, conseqüentemente, à dimensão de gênero da musculação, é visível na organização das academias. Embora cada uma delas organize o seu espaço em função das atividades ligadas à construção do corpo e do músculo, existe uma certa segmentação de gênero, em função das atividades oferecidas. Na prática, isto significa que os fabricantes utilizam o espaço de forma diferente, em função dos objetivos que perseguem e do tipo de pessoas presentes no espaço. Embora existam atividades mais propícias à aceitação da diversidade, até porque são coletivas, como o *CrossFit*, as aulas de *fitness* ou determinados esportes de combate, verificamos, no entanto, uma tendência para a separação entre gêneros.

Nos esportes de combate mencionados neste livro, sem dúvida devido ao desconforto causado pelo contato direto corpo a corpo e ao medo de um homem machucar uma mulher, as sessões de treino são majoritariamente entre pessoas do mesmo sexo. Isso significa que o espaço tem de ser organizado de forma a que as mulheres tenham precedência sobre os homens, o que nem sempre é fácil. No *CrossFit*, apesar da importância da dimensão coletiva no treino, podemos constatar que a sequência de certos exercícios é realizada em função do gênero. Também aqui, o toque do corpo é central no processo. Por exemplo, quando se trata de ajudar um participante a completar um *pull-up* empurrando as suas pernas, parece preferível ter um parceiro do mesmo sexo. De fato, o treino recria espaços e momentos de separação.

Mas, desse ponto de vista, a prática mais significativa continua a ser a musculação. Durante os meus vários estudos sobre esse tema, pude observar claramente essa organização do espaço em função do gênero e da atividade. Concretamente, para além de uma separação entre as atividades ligadas à musculação “pura” (mais masculinas) e as atividades das aulas de grupo (mais femininas, ou incluindo homens mais velhos), existe uma organização de gênero do espaço dedicado às atividades ligadas à musculação “pura”. Elas incluem máquinas, bancos e halteres dedicados à construção de músculos masculinos, como os peitorais e os bíceps. É trabalhando-os forte e visivelmente que se pode ter esperança de existir nesse espaço. Para as mulheres, a lógica de base é a mesma, mas com outros músculos visados. Trata-se dos músculos representativos da feminilidade de acordo com as expectativas de gênero, ou seja, essencialmente a barriga, as coxas e as nádegas. Mais

uma vez inspirados por influenciadores ou estrelas cujas vidas são cobertas pelos meios de comunicação social (Kim Kardashian, por exemplo), os fabricantes seguem a norma física atual da feminilidade, que dá lugar de destaque para nádegas muito protuberantes, mesmo que seja sobredesenvolvido em relação ao resto do corpo. Combinar nádegas bem torneadas com coxas finas e uma barriga lisa é agora uma obrigação no Tik Tok ou no Instagram. Também nesse caso, se o exercício físico for suscetível de produzir um corpo assim, o recurso à cirurgia estética pode ser amplamente considerado.

Voltando aos homens que procuram construir um corpo “maciço” e musculoso, a sua preferência pelo uso de pesos livres, supostamente mais eficazes na construção muscular devido aos seus movimentos poliarticulares e à sua orientação direta para a fibra muscular, pode ser explicada pelo fato dessas ferramentas serem também uma forma de afirmar a sua masculinidade, mais uma vez em referência aos homens fortes de outrora (Vallet, 2013). Porque sabemos que o uso desses pesos livres é feito sem fios, ao contrário do que acontece com a utilização de uma máquina (é certo que se pode recorrer à ajuda de um parceiro, mas a assistência é comedida) e devido à lei da gravidade, esse levantamento de pesos simboliza a luta de um homem contra as forças da natureza. É também por essa razão que o seu manuseamento permite manifestações verbais, ou seja, gritos e gemidos quando são utilizados. Nem todos os homens gritam, ou melhor, têm legitimidade para o fazer: só os mais fortes e musculados, e, portanto, os mais viris segundo os padrões atuais, têm esse direito. É aqui que se encontra a hierarquia intragrupal dos homens. Como se pode ver, esse tipo de espaço é utilizado principalmente por

homens. É claro que as mulheres não estão proibidas, mas a concentração de homens nesse espaço é tal que pode ser difícil para uma mulher entrar. Além disso, é o local ideal para a discussão e o encorajamento, com a negação da fraqueza. É frequentemente nesse espaço que se ouvem as expressões anteriormente mencionadas, destinadas a promover os homens e a construção de um músculo masculino.

Mas um outro espaço distinto merece uma atenção especial, porque as trocas que aí ocorrem revelam questões simbólicas relacionadas com a masculinidade hegemônica. Estou me referindo ao vestiário, o espaço da homosocialidade. O vestiário masculino, verdadeira “casa dos homens” (Welzer-Lang, 1994), não é apenas um lugar funcional onde os construtores mudam de roupa para praticar o seu esporte. É também um local com vida própria, num espaço bastante reduzido, no sentido em que a concentração pode ser por vezes elevada. Essa promiscuidade leva o fabricante a moldar o seu comportamento de acordo com uma determinada atitude que deve ser adotada em função do gênero a que o indivíduo pertence (Goffman, 2002). A troca de roupas é feita à vista de todo mundo (também há espelhos), o que dá aos grandes uma vantagem quando se trata de mostrar o seu físico. Também aqui parece haver um prêmio para os músculos: quanto mais musculado for o indivíduo, mais lentamente muda de roupa, e vice-versa. Os olhares pretendem ser discretos, rápidos, circulares etc. Mas quando os armários ou os vestiários estão longe das duchas ou da entrada da academia, não se pode evitar o olhar dos outros, a não ser que não se queira mudar de roupa.

Por outro lado, é certo que nem todos os fabricantes ficam completamente nus ou mudam de roupa nos vestiários. Se os

comportamentos mudaram a esse respeito, também mudaram as atitudes de alguns locais, que oferecem cada vez mais vestiários e cabines de ducha individuais. Mas para aqueles em que o vestiário continua a ser coletivo, alguns fabricantes não hesitam em despir-se, pois o fato de não poder mostrar qualquer pudor é também uma demonstração visível da masculinidade dominante e da virilidade a que lhe está associada. Em outras palavras, é preciso habituar-se ao olhar dos outros, num contexto de (quase) nudez e de diferenças físicas, transformadas em desigualdades pela aposta visual do corpo e da fábrica de músculos.

A aparência física e, portanto, de certa forma, o sucesso nesse esporte, dá origem a privilégios no vestiário (lugares, palavras, vestuário etc.). É então possível estabelecer hierarquias em função das características visíveis da masculinidade: o pênis, muitas vezes escondido, mas sobretudo os músculos. As minhas observações mostram mesmo que “quanto mais se tem, mais se mostra”. Não é apenas nos vestiários que esse fenômeno se observa, mas a promiscuidade física do local torna essa visibilidade difícil de ultrapassar. Os mais viris tomam, por vezes, a liberdade de brincar com os mais fracos ou com aqueles que não conseguem mostrar a sua conformidade com a masculinidade hegemônica. São então marginalizados publicamente, muitas vezes com uma ironia sexista ou homofóbica: “Como você está hoje? Veio para treinar seus braços de marica?”. Outro fisiculturista, mais musculoso e mais velho do que aquele com quem estava a falar, disse, apontando para uma tatuagem: “Você não tem essa. Só poderá ter quando se tornar um homem. Ela te dá poder”. Esse é um dos critérios da masculinidade hegemônica: os mais fracos devem res-

peitar a prevalência dos machos dominantes, no sentido em que “uma forma de seleção natural ou sociossexual de acordo com a conformidade de gênero teria então lugar” (Lajeunesse, 2008, p. 107). Assim, há claramente uma lógica de ocupação do espaço em ação.

No entanto, essa hierarquia intragrupal não deve fazer-nos esquecer a complexidade das relações entre eles. Em outras palavras, a homossocialidade também produz relações de cooperação e de amizade que ocorrem durante o treino. Essa é uma dimensão que se encontra em muitos esportes. No fisiculturismo, os parceiros e mesmo os amigos também são úteis para treinar num ambiente amigável e estar “no mesmo espírito”. Muitos fisiculturistas que tive a oportunidade de entrevistar disseram-me isso mesmo. Lucas, por exemplo, explica que foi mesmo nesse ambiente que fez gradualmente amigos que tinha o prazer de reencontrar quando treinava: “Em comparação com o MS [clube de fisiculturismo], entrei lá porque havia bastantes pessoas que conhecia que iam lá, e havia um ambiente muito bom”. Essa impressão é também partilhada por Timéo, para quem o amigo parceiro desde o início permitiu encarar “um treino um pouco diferente, e é por isso que é bom encontrar colegas: experimentei e foi realmente fantástico!”. Convivialidade e desempenho são dois fatores essenciais aqui.

Essa lógica pode ser aplicada a outros esportes *indoor*. No *CrossFit*, como já referi ao descrever os seus métodos de treino, os parceiros encorajam-se mutuamente, gritam uns com os outros e desafiam-se mutuamente a superarem-se. Nos esportes de combate, embora o combate seja, em última análise, individual, o treino é também o local ideal para criar

laços e sentir-se bem como parte da sua equipe para “performar”. Trocam técnicas, observam, trabalham e riem entre os movimentos. Beneficiamos de efeitos de aprendizagem e de experiência que ajudam a pensar e a concretizar o projeto de construção do corpo. Essa relação com os pares influencia a definição da situação de cada construtor num determinado momento: isso significa que a nossa relação com os outros nos incentiva a entrar, a permanecer e a perseverar no esporte. Cada um constrói a sua própria carreira, mas através do contato com os outros. Sem isso, seria mais difícil aderir à lógica do esporte visado, em termos das suas exigências, dos seus princípios e, de um modo mais geral, dos seus valores. A famosa solidariedade mecânica já mencionada.

Em termos de relações humanas, esses momentos de esforço coletivo e de sofrimento compartilhado contribuem para reforçar a coesão do grupo, ao mesmo tempo que favorecem o desenvolvimento da identidade individual de cada participante. E, para os homens, isso inclui obviamente uma dimensão de gênero que está no centro da construção da identidade. Embora os desenvolvimentos anteriores deem conta de uma das realidades da fábrica – notadamente a construção da masculinidade, com referência sobretudo ao modelo de masculinidade hegemônica – não descrevem toda a realidade. Vejamos o ponto seguinte.

### UMA FÁBRICA “AGÊNERO”?

O que foi dito anteriormente não deve nos impedir de considerar a fábrica de um ângulo ligeiramente diferente. É certo que continuo pensando que há uma forte dimensão de gênero subjacente à fabricação do corpo, e do músculo em

particular, a favor dos homens e pelas razões até agora expostas: o peso da história que estabelece a dominação masculina, a socialização masculina marcada pela relação com a masculinidade hegemônica, a rebaixamento da homossexualidade etc. Mas também penso que há uma forte dimensão de gênero subjacente à fabricação do corpo, e do músculo em particular, a favor dos homens e pelas razões até agora expostas.

Mas uma visão da construção do corpo centrada apenas nessa dimensão seria reducionista porque o tempo e a história não são fixos, mas evoluem, nomeadamente através da ação dos indivíduos. Por exemplo, durante muito tempo, as mulheres foram marginalizadas e depois desvalorizadas, mas agora conseguiram entrar no mundo dos esportes, ocupar o seu lugar e ter bons resultados. No fisiculturismo profissional, por exemplo, a criação do concurso *Miss Olympia* em 1980 marcou a ascensão das mulheres nesse esporte. A vencedora do concurso, Rachel McLish, contribuiu para a popularização da prática a uma escala mais ampla. Mas, acima de tudo, a chegada de Bev Francis no início dos anos 1980 inaugurou uma nova fase no fisiculturismo feminino: pela primeira vez na história desse esporte, uma mulher exibiu um físico que estava fora da estética feminina esperada. Embora as recompensas financeiras e a cobertura midiática dessa competição fossem menores para as mulheres do que para os homens que competiam pelo título de *Mister Olympia*, não deixou de ser um passo em frente.

Desde os anos 1980, vemos cada vez mais mulheres nas academias praticando todo o tipo de atividades esportivas que visam a construção do corpo: *fitness*, *CrossFit*, esportes de combate, mas também musculação. Certamente, na sequência do que disse sobre os homens, constatei uma presença

generalizada das mulheres nas salas de musculação: elas não ocupam todo o local e têm também um espaço reservado. Assim, são privilegiadas algumas zonas da sala de musculação – muitas vezes assim configuradas pelos gestores – onde estão instaladas as máquinas de cardio e os aparelhos de musculação dedicados ao trabalho dos membros inferiores, como já salientei. Durante as minhas investigações, verifiquei que poucas mulheres se atreviam a aventurar-se no *big mans land*. Trata-se de respeitar as expectativas sociais de feminilidade: não se deve desenvolver demasiado os músculos, sobretudo os da parte superior do corpo. O mesmo se aplica aos esportes de combate: subir a um ringue de boxe e lutar em frente ao público e num ambiente tradicionalmente masculino não é tarefa fácil. No entanto, a situação está mudando também nesse campo: cada vez mais mulheres participam dessas atividades dinâmicas, em que o corpo é posto à prova e posto em evidência, desafiando os códigos tradicionais de gênero. As mulheres estão agora plenamente envolvidas nesses esportes e colocam neles a sua alma e o seu coração.

Como é que isso deve ser interpretado? Sejamos claros desde o início: não existe uma explicação única. A diversidade dos fabricantes significa que é impossível agrupar toda a gente. Há certamente normas sociais que transcendem os indivíduos, mas há também motivações e projetos individuais. É provável que algumas mulheres se sintam atraídas pelas práticas de musculação porque estas refletem o modelo de masculinidade hegemônica, um símbolo de força, poder e autoridade. Adotar esse modelo significa apropriar-se dele e esperar beneficiar-se dele. Essa adesão reforça a binaridade do gênero, consagrando a dominação masculina.

Outros, por outro lado, podem ver as práticas de musculação como uma forma de se oporem à masculinidade, entrando ou impondo-se num território reservado. Nesse caso, trata-se de uma espécie de transgressão de gênero, quaisquer que sejam as consequências. No fisiculturismo, por exemplo, as mulheres são frequentemente estigmatizadas como sendo virilizadas por essas práticas. Diz-se que o seu corpo se torna demasiado musculoso e, no extremo, que certos traços masculinos se tornam visíveis: por exemplo, ao tomar hormônios sintéticos (principalmente testosterona), as mulheres podem desenvolver pelos abundantes, o que mina o cânone estético da feminilidade. Por vezes, chega mesmo a pôr em causa as fronteiras do gênero como base da sociedade, que tende a moldar-nos de forma binária: como classificar essas mulheres que possuem simultaneamente certos traços femininos e masculinos? Os trabalhos de Griffet e Roussel (2004) mostraram também que, perante essa ambivalência, as mulheres fisiculturistas exageram em certas características corporais para as adequar aos cânones de feminilidade esperados, como se tivessem de pedir desculpa por terem escolhido um esporte considerado transgressor: implantes mamários, maquilhagem excessiva, unhas postiças longas e bem visíveis etc.

De um modo mais geral, isso reflete o estatuto ambivalente das mulheres no mundo do esporte: espera-se que tenham um desempenho semelhante ao dos homens, ao mesmo tempo que realçam o apelo estético dos seus corpos para manterem a sua atratividade. Seja como for, as mulheres são efetivamente fisiculturistas por direito próprio. Para voltar a citar o trabalho de Lucile Coquelin, parece que as mulheres estão mais preocupadas em melhorar o seu físico do que os

homens e são, por isso, as mais motivadas pela difusão de vídeos nas redes sociais. Essas gravações preparam o terreno para a chegada de novos programas, tal como um cenário de filme (com música, frases de efeito etc.). Da mesma forma, as mulheres apresentadas são muitas vezes jovens brancas bonitas, com roupas e cores muito femininas. Elas são encorajadas a trabalhar sobretudo a parte inferior do corpo e a realçar as suas curvas.

E, no entanto, a construção do corpo pode muito bem fazer parte de um projeto pessoal que ultrapassa as divisões e questões de gênero. E se, no fim de contas, esse processo fosse agênero? Isso significaria que o que conta é ser capaz de transformar e apropriar-se pessoalmente de um objeto: o corpo. A lógica aparentemente transgressora das mulheres fisiculturistas, por um lado, e dos esportes de combate, por outro, mostra isso mesmo: queremos trabalhar sobre e a partir de um objeto nosso que acreditamos pertencer-nos, para podermos existir. Tal como um artista ou um artesão, queremos dedicar tempo a moldar o objeto maleável, que é o nosso corpo, como quisermos, para fazer algo com ele. Esse recurso físico é nosso, diretamente acessível e utilizável. É isso que torna o fazer do corpo ainda mais atrativo quando o trabalho profissional não tem sentido, como sublinhámos com os modelos de complementaridade e de substituição.

A lógica agênero aqui destacada mostra que o fabricante não procura sentir-se mais homem ou mulher através da transformação do corpo; o seu objetivo é ser mais humano. No *CrossFit*, a superação do próprio treino – que por vezes envolve a mistura de gêneros – para alcançar resultados é o ponto mais essencial. Pensemos também nas pessoas lesionadas e

deficientes, que vêm na produção muscular uma forma de se vingarem do destino. O corpo afetado, por vezes destruído em alguns pontos, procura reconstruir-se através do trabalho muscular. Mais uma vez, para além da produção em si, é todo o processo que conta: provar a si próprio (e por vezes aos outros) que pode existir graças ao seu corpo, resultado de um trabalho em que não desistiu de nada.

A mesma lógica de gênero pode ser encontrada nos esportes de combate. Para além da autotranscendência anteriormente referida, a fabricação do músculo tem um aspecto funcional: saber utilizar os músculos e, de um modo mais geral, o corpo, para se proteger em caso de ataque e para poder atacar a si próprio. Isso aplica-se não só aos treinos e aos combates oficiais, mas também à vida cotidiana. Com efeito, a enorme popularidade dos esportes de combate, de todos os tipos, nos últimos vinte anos, confirma isso facilmente. Na sua grande diversidade, oferecem a possibilidade de combinar flexibilidade, agilidade, velocidade, força e sequência muscular, para enfrentar uma determinada situação.

# CONCLUSÃO

UM MITO, UMA FÉ, UM COMBATE



**N**a minha opinião, essa expressão, retirada de um cartaz utilizado pelos adeptos do clube de futebol *Olympique de Marseille*, simboliza bem o projeto subjacente à fabricação do corpo. Como sublinhámos no primeiro capítulo, o construtor apoia-se num mundo imaginário, incluindo os mitos, que lhe dá a fé para lutar contra os elementos. Vejamos sucessivamente esses três termos – um mito, uma fé, um combate – para compreendermos a sua importância no projeto de produção do corpo.

## UM MITO

Aqui recorremos a alguns elementos da mitologia para explicar a ideia de mito. É uma abordagem que já tive ocasião de adotar, quando falei de Narciso e de Adônis, por exemplo. Neste caso, penso que é pertinente para a impressão de sacralidade do passado que existe de forma mais ou menos implícita nas academias e no imaginário daqueles que os praticam.

Em referência ao mito – e embora as motivações dos fabricantes de corpos sejam muito diversas – aqueles que se investem fortemente nisso estão suscetíveis de adotar comportamentos de risco, onde a vida e a morte estão simultaneamente em jogo, evidenciando uma lógica dialética entre Eros e Thanatos. Essa dialética revela que a construção do corpo se inscreve numa outra ambivalência, a da construção/destruição, por um lado, e a da libertação/alienação, por outro. Se a construção do corpo, símbolo da vida, implica a aproximação da morte através do seu comportamento, é porque Eros e Thanatos se encontram com Sísifo: qualquer resultado alcançado deve ser ultrapassado, num eterno recomeço. Assim, embora essas três personagens façam parte da mitologia, não deixam de ser modelos de referência imaginários que podem dar con-

ta, em termos sociológicos, dos projetos de transformação do corpo em curso na era hipermoderna. Vamos explicar melhor a nossa referência à mitologia. Eros, Thanatos e Sísifo são personagens mitológicos. Como tal, apesar de irreais, desempenham um papel eufemístico na compreensão da relação entre os indivíduos e os seus corpos, partindo do princípio de que atividades como a musculação são a encarnação extrema dessa relação. É claro que essas referências também se aplicam a outras práticas físicas na academia.

No caso de Eros, o Deus do amor, há duas figuras: uma é um jovem nu e resplandecente, a outra é um belo adolescente, ou mesmo uma criança. Apesar dessas diferenças, Eros encarna o princípio do amor que torna possível a criação do universo, e é admirado por isso. Eros representa a vida, na sua perpétua renovação e esteticismo, através do prazer de criar e suscitar o desejo, tanto amoroso como sexual. No extremo oposto do espectro está Thanatos. Filho da noite, personifica a morte. Essa figura alada, habitante do submundo, situa-se entre o mundo dos vivos e o dos mortos. Sem querer ser cruel, ele simplesmente leva os mortais à morte através dos ritos necessários. Sísifo tem muito em comum com Eros, no sentido em que conheceu muitos amores, mesmo tumultuosos. Mas, acima de tudo, tem uma forte ligação com Thanatos, porque o derrotou da primeira vez através de um truque, que é uma das características de Sísifo: quando estava prestes a morrer, preparou uma armadilha para Thanatos, que o tinha vindo buscar, acorrentando-o. Mas Thanatos acaba por ser libertado e Sísifo é levado para o submundo. No entanto, consegue escapar de novo e regressa a Corinto, onde permanece como rei graças a uma nova estratégia.

No entanto, com a ajuda de Zeus, Thanatos é mais forte e consegue trazê-lo de volta ao submundo, dessa vez para sempre, com um castigo terrível: atirado para as profundezas do Tártaro, um abismo profundo, onde tem de rolar uma pesada pedra até ao cimo de uma colina; assim que chega em cima, a pedra volta a rolar pela encosta abaixo. Tem de fazer tudo de novo. A mensagem é clara: não se pode escapar à morte, que vence sempre, estamos simplesmente com tempo emprestado.

Penso que essas personagens e a sua história são heurísticas para compreender a relação contemporânea com o corpo. Com efeito, no Ocidente, a partir de uma concepção do corpo “túmulo” de Platão nos séculos IV e V a.C., é a do corpo “objeto” que se impõe a partir do século XVIII, depois a do corpo “sujeito”, particularmente com o surgimento do protestantismo já mencionado. Neste, seria através da preocupação com um corpo maleável que o indivíduo conseguiria se redescobrir e, assim, reunir harmoniosamente corpo e alma, especialmente no contexto da hipermodernidade (Vallet, 2014).

Com efeito, os indivíduos estão produzindo corpos extremos, corpos que estão sempre no seu limite, o que lhes dá a sensação de existirem e de estarem livres de restrições físicas. Os indivíduos tornam-se não animais, mas bestiais, ou seja, portadores de uma potência que reúne Eros e Thanatos. É no gozo que se expõem a riscos que os aproximam da morte, num processo quase suicida. Isso remete-nos à nossa referência ao *ludus* e ao *agôn*. Nessa configuração particular, a morte está na vida e vice-versa. As duas já não estão separadas, com a ideia de que uma sucederia à outra, funcionam dialeticamente em conjunto, baseando-se tanto na construção como na destrui-

ção do indivíduo. No entanto, como assinalai na relação entre Thanatos e Sísifo, a morte vence sempre: o projeto de cuidado permanente do corpo, em que Eros está simbolicamente presente, está condenado ao fim, o que constitui uma forma de fracasso em relação à filosofia fantasiada de querer adiar a morte.

Perante a certeza da degenerescência biológica do corpo, nunca há, em todo o caso, nada que possamos considerar como garantido, o que obriga o indivíduo a renovar constantemente os seus esforços, como Sísifo a subir incessantemente a encosta com o seu pedregulho. Em suma, a lógica torna-se triádica: o indivíduo é livre de usufruir do seu corpo para evitar a morte, mas o seu castigo é ser apanhado numa lógica de repetição perpétua e de esforço crescente, que o aproxima da morte. Embora a tomada de riscos assuma formas diferentes para indivíduos diferentes, todos eles estão vinculados à mesma norma.

É por isso que existem fragilidades reais por detrás da fábrica de corpos: como o fisiculturismo em particular revela, na melhor das hipóteses, apenas assegura a forma corporal, mas nem sempre a própria essência da personalidade do fabricante. E é aqui que voltamos à lógica do infinito que ameaça o indivíduo: de Eros a Thanatos, o fabricante vive diariamente o mito de Sísifo, no sentido em que, quando atinge o seu objetivo, é chamado a recomeçar e a aceitar o sofrimento associado. A fábrica de corpos contém, portanto, uma dimensão ilusória, uma vez que o praticante pode nunca atingir o objetivo fixado, o que o leva a concentrar-se ainda mais no corpo.

Consequentemente, o investimento no objeto corpo, necessário para a fabricação do corpo, cria novas dependências

e, por consequência, novas fraquezas e potenciais vulnerabilidades. O exterior forte é associado a um interior por vezes frágil, o que significa que o fabricante se situa num continuum entre a saúde e a doença, entre a vida e a morte, portanto, entre Eros e Thanatos, com Sísifo como elo. No entanto, cada participante, no centro dessa tríade, vai se inclinar mais ou menos para um pólo ou outro. Explico esse fato a seguir, utilizando a imagem do triângulo de incompatibilidade na fábrica do corpo.

Dependendo do seu passado, da sua motivação e da sua individualidade, os criadores individualizarão o seu encontro com Eros, Thanatos e Sísifo. Isso não significa que a prática se desenrole em total isolamento. Essa visão não é incompatível com a impressão de solidão que mencionei em relação a certos criadores: se o criador está sozinho com o seu projeto porque é individualizado, isso não significa que viva em total isolamento. Pelo contrário, esses graus de engajamento, porque se inscrevem em práticas que transformam o corpo, correspondem a lógicas de incorporação social: os indivíduos são os seus corpos, situados e incorporados no espaço social. Cada um à sua maneira. Tomamos consciência e construímos os nossos corpos adotando as perspectivas que os outros têm de nós, como vimos pelo poder dos meios de comunicação social e das redes sociais como poderosos espelhos. Eles formam comunidades particulares, no sentido em que funcionam com base na ideia de redes – por vezes globalizadas – mas que reúnem apenas os verdadeiros seguidores. O número de seguidores, curtidas e visualizações é um indicador da força da comunidade.

Acima de tudo, cada comunidade precisa criar laços fortes entre os seus membros, ou seja, laços baseados na semelhan-

ça entre os indivíduos: também aqui encontramos a solidariedade mecânica. Se vivemos em sociedades demograficamente muito numerosas e geograficamente fragmentadas (até porque a globalização está no centro de todas as áreas das nossas vidas), os indivíduos precisam criar laços estreitos com pessoas que lhes parecem ser os seus pares. Ao nível da produção do corpo, esses laços mecânicos são essenciais porque ajudam o fabricante a empenhar-se e, sobretudo, a manter-se no seu projeto de produção do corpo. Outros fabricantes, nossos semelhantes, vivem e pensam o esporte da mesma forma que nós e distinguem-nos dos outros.

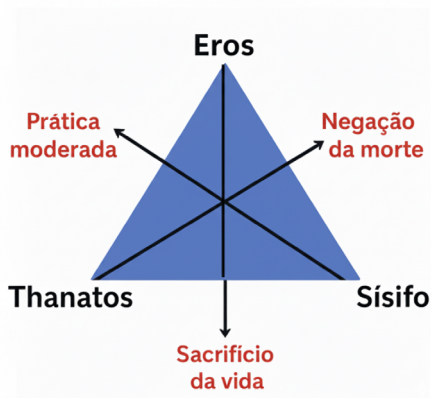
A demonstração precedente é fundamental para compreender em que medida se podem distinguir vários grupos de fabricantes, consoante se inclinam mais para Eros, Thanatos ou Sísifo. Para ilustrar esse fato, modelei um esquema baseado na minha investigação:

- um eixo dedicado à identidade masculina em que, numa perspectiva heterossexual, o desejo de atrair as mulheres e de se sentir superior aos outros homens é central (Eros);
- um eixo relativo ao grau de compromisso com a prática, suscetível de conduzir a uma tomada de riscos mais ou menos acentuada (saúde, isolamento social) para atingir um objetivo muscular (Thanatos);
- um eixo que indica o sentimento de obsessão pela prática – dependência admitida, medo de “perder tudo” – (Sísifo).

Esse diagrama mostra que, na fabricação do corpo, Eros, Thanatos e Sísifo formam um triângulo de incompatibilidade. Isso significa que um fabricante não pode enquadrar-se po-

sitivamente nas três referências mitológicas em simultâneo, como mostra o diagrama a seguir.

### Triângulo da incompatibilidade



Fonte: Vallet (2017c).

Por que falar de um triângulo de incompatibilidade? Porque, na realidade, um fabricante só pode encaixar-se positivamente em dois polos, no máximo, devendo o terceiro ser sacrificado. Assim:

- se der prioridade a Eros e Thanatos, renuncia a Sísifo: o fabricante deseja construir o seu corpo para agradar, como fazem alguns fisiculturistas, mas está consciente dos limites que deve impor a si próprio devido aos riscos que corre, que podem conduzir à morte. Nesse caso, é preciso aceitar o nível atingido para se afastar da ideia de repetição perpétua. Em outras palavras, o indivíduo adota uma abordagem moderada do exercício. Como diz um fisiculturista: “Há uma diferença entre o nível que se atinge,

em que nos tornamos um pouco obtusos e só pensamos nisso, e a situação em que me encontro, em que atingi os meus limites. Mas penso que, uma vez lá dentro, ficamos viciados no resultado, mas depois queremos sempre mais, e onde é que paramos?”. Acrescenta: “A prioridade não é a academia, não é o centro da minha vida. Desde que conheci a minha mulher, mudei de emprego, fiz outras coisas na minha vida, por isso a prioridade é a minha família e o meu sucesso profissional, e a musculação vem em terceiro lugar”;

- se privilegia Eros e Sísifo, renuncia a Thanatos: trata-se de um fabricante consciente do lado obsessivo da sua prática para obter os resultados desejados, mas que nega a morte. Para isso, o risco é minimizado, quer relativizando o grau de empenho, quer procurando elementos compensatórios (acompanhamento médico, suplementos etc.). Como me disse um fisiculturista: “Nunca vai poder ir além do que é natural para você. Se você pode ter acesso a produtos que te levam a superar isso, sim, você deve fazer”. Ele está consciente dos riscos, mas parece tê-los tido em conta numa perspectiva de custo/benefício, com os medicamentos necessários. Outro compartilha dessa filosofia, referindo-se ao seu consumo de drogas: “Me mantenho dentro das normas, também não quero estragar a minha saúde, uma dose de vez em quando, também não me vou matar, não fumo...”. Um terceiro, mais cético quanto ao seu grau de empenho, interroga-se: “O bom, o mau, toma-se coisas para compensar: no fim, equilibra-se, ganha-se músculo, mas o problema é até quando? quando é que se pára?”;

- se privilegia Thanatos e Sísifo, renuncia a Eros: é porque está condenado a continuar a produzir para atingir os seus objetivos que o fabricante procura comportamentos (sobretreino, *doping*, isolamento social) suscetíveis de o levar à morte. Já não lhe interessa o Eros; o que importa é o resultado, custe o que custar. Como disse um fisiculturista: “Quando se está no mundo dos fisiculturistas, se quer sempre mais. E não há fim para isso, porque há sempre algo a melhorar...”. Um segundo confirma, quase fatalista: “Acho que caímos... bem, ao meu nível, é uma obsessão”. Esse sentimento de dependência e de “ter” que ultrapassar constantemente os limites está, de fato, presente em muitos fabricantes: “Tenho de poder treinar, aconteça o que acontecer”; “É como uma escravidão, não se pode fazer mais nada”; “É aí que é difícil, estamos numa espiral, como um toxicod dependente, dizemos a nós próprios ‘já consegui o que queria’ e agora, para continuar a conseguir o que quero, tenho de continuar a tomar isso...”; “Sou obcecado por tirar o melhor partido de mim próprio”. “Sou obcecado por mim próprio... tudo se organiza em torno disso... [longo olhar vazio para a mulher, que estava presente no momento da entrevista]. Se a minha mulher disser ‘divorcio ou parar a musculação’, eu me divorcio! É verdade, é uma obsessão”.

Esses testemunhos fazem lembrar as patologias produzidas pelo “excesso” do corpo, como a bigorexia ou a dismorfia. A primeira refere-se à necessidade, face à privação emocional, de praticar esporte sem descanso, de olhar constantemente para o seu corpo e de se medir com os outros por essa razão.

A segunda, que se refere a uma preocupação duradoura com o corpo, é basicamente a mesma coisa. Essas patologias revelam o medo por vezes sentido pelos fabricantes de não serem “nada” sem o corpo que produzem. No fisiculturismo, por exemplo, o medo de ouvir “perdeu peso” ou “perdeu músculo, não perdeu” é muito comum entre os mais empenhados. Esse medo é real e é vivido pelos indivíduos ao nível mais profundo do seu ser, porque basearam o seu estatuto social, e até a sua própria existência, na sua capacidade de ter um corpo que os tranquiliza.

É claro que a realidade não pode ser captada apenas por referência a essas três personagens mitológicas. Ela é mais complexa. Por exemplo, a história de Sísifo tem um lado tranquilizador, na medida em que, apesar do constrangimento de ter de empurrar a sua pedra sem parar, o caminho seguido é sempre o mesmo. Em contrapartida, o Sísifo da academia é provavelmente mais inseguro, porque nem sempre sabe para onde vai. Apesar de tudo, continua a levar a cabo o seu projeto porque tem fé.

## UMA FÉ

Como disse anteriormente, a produção do corpo baseia-se numa racionalização das atividades cotidianas – a famosa racionalidade instrumental – que inclui o treino, mas também a alimentação e a interação social. A ideia-chave é, por um lado, reforçar o empenho na autojustificação da produção do corpo e, por outro lado, tentar prever, calcular ou antecipar tudo para alcançar o resultado desejado. Em suma, trata-se de fazer tudo o que estiver ao seu alcance para tornar a sua imaginação uma realidade. A fórmula de produção menciona-

da no início,  $P = F(K, L)$ , assume aqui todo o seu significado. No entanto, também insisti no fato de que a realidade da fabricação do corpo é muito mais complexa do que essa equação poderia sugerir. Sobretudo porque cada fabricante evolui num mundo de incertezas: não sabe o que o amanhã lhe trará, como pressupõe o conceito de carreira utilizado neste livro. Em função das oportunidades e dos acasos da sua vida, bem como das pessoas com quem se relaciona num determinado momento da sua vida, o produtor pode encontrar-se numa situação totalmente imprevista e, por vezes, até imprevisível.

É aqui que entra a fé. Trata-se de crenças religiosas que estão profundamente enraizadas nos indivíduos e que os levam a agir. A fé está ligada a formas de racionalidade diferentes da chamada racionalidade instrumental, em que tudo é calculado e previsível. Pelo contrário, leva-nos a acreditar naquilo que nem sempre podemos ver. E, paradoxalmente à primeira vista, é mesmo porque nem sempre podemos ver aquilo em que acreditamos que nos empenhamos na ação. Mas o paradoxo é apenas aparente: tal como o devoto religioso, o construtor está tão empenhado no seu projeto e tão profundamente investido nele pela sua crença legítima, que faz tudo para o realizar, mesmo que nem sempre consiga o que quer.

Para continuar com esse aparente paradoxo, devemos notar que é a fé na validade e na capacidade individual de produzir o corpo desejado que torna o processo de o produzir suportável ao longo do tempo. Esse processo é quase monástico para alguns, como percebemos quando descrevemos a produção do corpo racional. O treino diário, a proibição de certos alimentos e também a limitação de certas relações sociais geram custos de produção do corpo. Essa disciplina reli-

giosa da vida cotidiana delimita os puros dos impuros, como já referi no primeiro capítulo, mas também, finalmente, com a evocação do tarot: há ritos a seguir, alimentos a privilegiar e outros a condenar, tal como há pessoas da nossa comunidade e outras de fora dela. Espera-se que seguir essa disciplina traga benefícios, mas nada é certo. Por isso, é preciso aguentar psicologicamente se não quisermos desistir. E se o fabricante não tiver essa fé que o empurra contra todas as probabilidades, ele desistirá.

A fé é também uma referência aos deuses da disciplina, que servem de modelo para perseverar no nosso empenho. É claro que, ao contrário das grandes religiões, estas são apenas divindades mortais. Mas é possível estabelecer um paralelo. O construtor exhibe posters desses deuses vivos ou ícones, tal como vê regularmente os vídeos em que eles indicam o caminho a seguir. Da mesma forma, esses deuses vivos ou ícones ajudam a formar comunidades de seguidores que reúnem fabricantes muito diferentes, unidos em torno da ideia comum de fabricar o seu corpo. As famosas ligações mecânicas anteriormente mencionadas ajudam a forjar uma mentalidade de combate.

## UM COMBATE

A construção muscular é uma batalha constante e longa. Antes de mais, é uma batalha contra os elementos essencialmente ligados à gravidade física: é preciso tê-los em conta para ganhar músculo e deslocar o corpo no espaço. A produção de músculo através do levantamento de pesos exige o desenvolvimento da resistência muscular incorporada na gravidade física. Ao lutar contra a gravidade, o músculo torna-se

cada vez mais forte por ser capaz de a suportar. Nos esportes de combate, aprender a mover-se num espaço confinado e a gerir a respiração e o stress são precisamente os fatores que lhe permitem lutar no coração da batalha.

Nessa batalha contra os elementos, não somos todos iguais, na medida em que a genética também influencia os nossos planos de produção do corpo. Embora o trabalho árduo seja a principal chave para o sucesso, será mais fácil ou mais difícil produzir todo ou parte do nosso corpo consoante a nossa constituição genética. Esse fato é particularmente visível no caso da musculação, em que se nota frequentemente que certos construtores conseguem músculos mais ou menos facilmente.

A luta contra os elementos está também ligada à marcha do tempo, que só corre numa direção, a do envelhecimento: podemos tentar abrandá-lo, viver com ele, mas não podemos contrariar fundamentalmente a sua dinâmica. Assim, não podemos voltar atrás no tempo, mas o passado influencia o presente e mesmo o futuro. Por isso, temos de o ter em conta, de uma forma ou de outra, no nosso plano de produção do corpo. Não é uma tarefa fácil no contexto de incerteza de que falámos anteriormente, que conduz inevitavelmente, para um fabricante individual, à morte. No fundo, ele sabe que esse fim chegará, embora não saiba exatamente quando, mas tenta adiá-lo, ou mesmo evitá-lo simbolicamente. É esse o objetivo dessa luta através da fabricação dos músculos, que visa tornar o fabricante mais forte, talvez mesmo invencível... ou pelo menos dar a si próprio a certeza mental disso.

É por isso que o último ponto mostra que a luta associada à fabricação do músculo é, em segundo lugar, uma luta psico-

lógica, do eu contra o eu: para repetir uma passagem de uma canção da banda sonora de Rocky IV, a musculação revela que o que está fundamentalmente em jogo, é “você contra você mesmo”. Já tínhamos uma ideia dessa luta psicológica quando comparei a produção de músculo às cartas de tarot ou aos super-heróis: é preciso aprender a conhecer a nós próprios lutando contra acontecimentos da vida que nos remetem para nós próprios como se estivéssemos perante um espelho. Olhamos para nós próprios, vemos o que está a correr bem e o que não está, e tentamos seguir em frente.

Experimentei-o pessoalmente na sequência da doença mencionada na introdução. Partir de uma fraqueza e esperar tornar-se forte significou nunca desistir – não é fácil, a vida é tão complexa, porque não podemos controlar tudo o que nos acontece, tal como nem sempre podemos dedicar tanto tempo quanto gostaríamos ao nosso projeto de produção do corpo – e aprender a ter confiança nas minhas capacidades. É uma longa batalha, que nos obriga a ter em conta o que já aprendemos, mas também a questionarmo-nos. Para construir músculos, é preciso ser humilde e conhecer-se a si próprio, ou seja, aceitar os seus pontos fortes e fracos. Como diz um famoso ditado do Aikido: “O mais importante não é brilhar, mas durar”.

Nos meus estudos sobre o mundo do fisiculturismo, pude avaliar a importância dessa luta psicológica pelo número de fisiculturistas que afirmam praticar “para si mesmos”. Dos 30 fisiculturistas entrevistados, 23 afirmaram explicitamente essa relação altamente individualizada com o esporte, 22 utilizaram a expressão “faço-o por mim” (8 utilizaram-na mesmo duas vezes e um fisiculturista três vezes durante a sua entrevista); o último falou da procura de um desempe-

nho pessoal. Se o desenvolvimento muscular é, de fato, o que se procura, o seu objetivo principal não é ser ostensivamente exibido aos outros, pelo contrário, o objetivo é sugeri-lo, ou seja, obter uma satisfação pessoal a partir da observação dos progressos corporais. Para os fisiculturistas, trata-se da sua maneira de viver o corpo, da sua experiência de um projeto de investimento físico.

Os discursos que se seguem recordam-no claramente. Sem pretender ser exaustivo, justaposto aqui alguns deles para ilustrar a frequência e a redundância das respostas a esta questão. Joris, por exemplo, diz: “Faço-o sobretudo para mim”; tal como Clément: “Faço-o sobretudo para mim, não para os outros”; Nahel: “Porque já o faço para mim”; Yvan: “É mais para mim”. Da mesma forma, Benjamin: “É mesmo para mim”; Thibault: “Faço-o mesmo para mim”; Marc: “É mais para mim”; Sébastien, que fala dos seus tempos de competição: “Fazia-o para mim”; Lois: “Faço-o para mim”; Romain: “Faço-o para mim”; e Gaël: “Hoje é mesmo para mim”.

A formulação de Gaël é particularmente interessante porque confirma que os fisiculturistas não evoluem apenas fisicamente, mas também psicologicamente, em termos da sua percepção e do significado que dão à sua prática de musculação. Existe uma reflexão pessoal que se inscreve numa dinâmica temporal e que mostra as transformações das motivações dos fisiculturistas. Em outras palavras, parece que as motivações iniciais, estreitamente ligadas, segundo a minha investigação, à questão da fragilidade corporal, vão progressivamente dando lugar a um desejo de puro trabalho muscular, onde o desenvolvimento corporal se torna um objetivo em si mesmo. É, sem dúvida, precisamente quando consideram que estão a

praticar “para si” que se dá a mudança de visão. Benoît confirma-o no seu discurso: “Depois, ultrapassa-se essa fase e acaba-se por fazer o esporte para si próprio, porque há um lado narcísico que não se pode negar, é preciso gostar de si próprio, e isso é a cultura do eu”.

Essa cultura do eu toma forma na academia, nomeadamente através da forma como olhamos para o nosso próprio corpo no espelho. Se essa dimensão é muito visível para os fisiculturistas, também o é para os outros fabricantes de músculos, nomeadamente os que praticam esportes de combate. De fato, olhar-se ao espelho continua a ser a principal forma de avaliar o seu desempenho, quer sincronicamente (músculos inchados após as séries, sequência harmoniosa de movimentos), quer diacronicamente (progressão ao longo do tempo), como já referi. Posar e olhar-se no espelho, por exemplo, é uma atitude comum entre os fisiculturistas, sobretudo imediatamente após a realização de séries. Nessa situação, se sabem que estão sendo observados, desenvolvem também uma relação específica consigo próprios, onde tomam consciência das sensações experimentadas pela visão desse corpo e do influxo nervoso do treino.

Da mesma forma, as minhas observações mostram que alguns fisiculturistas não hesitam em pesar-se para avaliar o seu peso, utilizando as balanças disponibilizadas nas academias. Nos esportes de combate, como o boxe inglês, a atitude reflexiva em frente ao espelho é uma oportunidade para trabalhar na “sombra”: ligam-se os movimentos dos braços, combinando-os com o trabalho dos quadris e das pernas para desenvolver técnicas, como se um adversário estivesse à nossa frente em vez do espelho. Aproveitamos para aprender a mo-

vimentarmo-nos no espaço, alternando diferentes posições de frente para o espelho. É nesse processo de aprendizagem que surgem sensações particulares que nos transformam ao nível mais profundo.

Assim, de um lado, o lado prazeroso da prática torna-se plenamente evidente, uma vez que o praticante regista ao vivo resultados visíveis. Por outro lado, essas sensações são uma parte material do projeto, pois confrontam os limites do corpo, que têm de ser ultrapassados. Como Schwarzenegger sublinhou em *Pumping Iron*, a essa altura, o fisiculturista pode ser comparado a um escultor que observa a sua obra e procura melhorá-la, retrabalhando as partes defeituosas. É uma relação muito individualizada que se desenvolve e que exige um certo isolamento: o fisiculturismo exige também um tempo de bastidor, momentos em que se pode encarar a si próprio. Voltemos a ter em mente a imagem do espelho, mesmo que dessa vez seja virtual. É isso que torna a fábrica do corpo fundamentalmente humana e que une os indivíduos para além de todas as diferenças que podem ser encontradas entre eles. O seu principal objetivo é fazer com que as pessoas se sintam humanas, mas isso significa aceitar um processo com as suas forças e fraquezas, as suas alegrias e tristezas, os seus sucessos e fracassos.

É por isso que, em terceiro lugar, o combate é também social: os outros estão sempre presentes, de uma forma mais ou menos explícita, física e sensível. Nos esportes de combate, sentimos isso imediatamente, porque os outros estão fisicamente presentes, muito próximos e, por vezes, até contra nós. Lutar consiste em levar a melhor sobre o adversário, pensando na melhor maneira de utilizar os músculos produzidos

(astúcia ou força). A experiência adquirida, nomeadamente durante o treino em frente ao espelho, é essencial para aprender a gerir o nosso capital corporal nesses momentos. No caso do fisiculturismo, expliquei que este faz parte de um espelho social contínuo, em que o fisiculturista se compara constantemente com os outros para construir o seu próprio físico. A luta social consiste então em fazer melhor do que os outros. No *CrossFit*, encontramos essa forma de combate, mas é também coletiva, no sentido em que os praticantes se ajudam mutuamente para enfrentarem os elementos em conjunto.

Por fim, para além das formas de musculação propriamente ditas, a luta pode ser social, porque o objetivo da musculação é medir-se com o mundo. Enviamos uma mensagem aos outros para mostrar que alcançamos algo, que nos vingamos de algo e, simplesmente, que chegamos lá. Mas ganhar músculo significa ganhar outra batalha – e é uma mensagem positiva que essas pessoas estão enviando aos outros: agora estão socialmente “lá”, prontos para lutar. No fundo, essa batalha é social porque é moral. No mundo atual, em que só pensamos em acumular, em melhorar-nos e em dizer aos outros que tudo está bem, desenvolve-se uma nova moral do bem e do mal. Essa moral ultrapassa mesmo a referência à religião evocada pela fé. O bem consiste em mostrar aos outros que estamos bem, que estamos em boa forma, que não há problemas na nossa vida. O mau é o contrário. Isso cria por vezes uma pressão terrível para o indivíduo, porque é essa parte da sua identidade social que tem precedência sobre o eu.

Pode sentir a dor do infinito para ter a sensação de existir e, assim, empurrar constantemente para trás os limites dos seus desejos, como Sísifo. Nesse caso, o mito sobrepõe-se

à batalha e levanta questões: essa lógica de produção infinita do corpo, materializada pelo investimento de si próprio num projeto de fabricação de um corpo-objeto, não acaba por nos fazer perder toda a emoção e toda a aceitação das fraquezas humanas? Não nos conduzirá à ideia de superação do humano? De fato, expliquei anteriormente que a luta de um humano só pode ter sentido para o seu portador se ele aceitar as suas forças e fraquezas.

Mas fabricar um corpo sem fraqueza é sair dessa lógica. A produção de um corpo sem fraqueza faz parte do nosso *star system*, o que significa que os fabricantes que tomamos como referência, ou mesmo que adoramos, são encenados de forma a parecerem impecáveis e até não humanos na nossa imaginação. Mas, acima de tudo, a fabricação de um corpo sem fraqueza já está sob a forma de sistemas de enxertos robóticos destinados a melhorar, ou mesmo a substituir, os tecidos humanos. A criação de um corpo visível e de alto rendimento, em que os músculos estão diretamente expostos, também vem à mente. É a célebre lógica dos corpos sem pele, representações artísticas que surgiram nomeadamente durante o Renascimento, de um corpo despido de pele e de tecidos adiposos. O fisiculturismo carrega consigo essa lógica, quando promove a imagem de um tecido muscular quase visível, sem gordura, e onde a pele é um dos últimos obstáculos a ser removido para promover a produção de um músculo “perfeito”. De certa forma, a pele é “demais” e precisa ser removida.

Esses dois exemplos são duas ilustrações do que está a ser promovido pelo movimento trans-humanista, que pretende transformar ou ultrapassar o ser humano graças ao progresso científico, nomeadamente através da inteligência

artificial. Hoje, o ser humano está ligado a tudo, na lógica da economia das plataformas. Até agora, a tecnologia tendia a estar ligada ao ser humano, mas exterior a ele, mas podemos imaginar um mundo em que a tecnologia estará totalmente dentro dele. Se esse mundo vier à luz do dia, os humanos continuarão a ter um controle real sobre o processo de fabricação do corpo, ou a lógica fundamental desse processo vai lhes escapar? A inteligência artificial acompanhará o homem ou irá substituí-lo? Pode parecer engraçado, mas enquanto escrevo estas linhas, vem-me à mente a imagem do Exterminador: por fascínio pela tecnologia, os humanos criaram máquinas que se tornam autônomas e querem destruí-las. Como toda a produção econômica, a fabricação do corpo levanta questões não só sobre a possibilidade de uma empresa “sem fábrica” e totalmente mecanizada ou robotizada, mas também sobre a sociedade em que vivemos e queremos viver. Produzir o nosso corpo significa também produzir o mundo que nos rodeia. Por consequência, é certo que o corpo estará no centro das futuras transformações das nossas economias de plataforma e, de um modo mais geral, das nossas sociedades conectadas.

## REFERÊNCIAS

### LIVROS

AMADIEU, J.-F. *Le poids des apparences: Beauté, amour et gloire*. Paris: Odile Jacob, 2005. (1ª edição: 2002).

ANDRIEU, B. *Bronzage: Une petite histoire du soleil et de la peau*. Paris: CNRS Éditions, 2008.

BAUDRILLARD, J. *La Société de consommation*. Paris: Gallimard, 1970. (Coleção: Folio Essais).

BAUDRY, P. *Le Corps extrême*. Paris: L'Harmattan, 1991.

BECKER, H. S. *Les Mondes de l'art*. Paris: Flammarion, 1990. (1ª edição: 1982).

BECKER, H. S. *Les Ficelles du métier: comment conduire sa recherche en sciences sociales*. Paris: La Découverte, 2002. (1ª edição: 1998).

BORDO, S. *Unbearable Weight. Feminism, Western Culture and the Body*. Berkeley: University of California Press, 1993.

BROCA, S. *Utopie du logiciel libre: du bricolage informatique à la réinvention sociale*. Neuvy-en-Champagne: Le Passager clandestin, 2013.

CAILLOIS, R. *Les Jeux et les hommes*. Paris: Gallimard, 1958.

CASTELAIN-MEUNIER, C. *Les Hommes aujourd'hui: virilité et identité*. Paris: Acropole, 1988.

CASTELAIN-MEUNIER, C. *Les Métamorphoses du masculin*. Paris: Presses Universitaires de France, 2006.

CERTEAU, M. de. *L'Invention du quotidien*. Tome 1: Arts de faire. Paris: Gallimard, 1980.

COQUELIN. *De la recherche-action-pédagogique à l'introspection sémiotique: Mythocritique du corps humain augmenté dans la série Black Mirror*. 2022. Tese (Doutorado em Sciences Sociales) – Université Paris 8, Paris, 2022.

CONNELL, R. W. *Gender and Power*. Cambridge: Polity, 1987.

CORBIN, A. (Dir.). *Histoire de la virilité*. Tome 2. Paris: Seuil, 2011.

COURTINE, J.-J. (Dir.). *Histoire de la virilité*. Tome 3. Paris: Seuil, 2011.

CROUTTE, P.; MÜLLER, J.; HOIBIAN, S. (Dir.). *Baromètre national des pratiques sportives 2018*. Paris: Crédoc, 2019.

DARMON, M. *Devenir anorexique: une approche sociologique*. Paris: La Découverte, 2008. (1ª edição: 2003).

DUMAZEDIER, J. *Vers une civilisation du loisir?* Paris: Seuil, 1962.

DURKHEIM, É. *De la division du travail social*. Paris: Presses Universitaires de France, 2012. (1ª edição: 1893).

EHRENBERG, A. *L'Individu incertain*. Paris: Hachette Littératures, 1995.

EHRENBERG, A. *Le Culte de la performance*. Paris: Hachette Littératures, 1995.

ELIAS, N. *La Civilisation des mœurs*. Paris: Pocket, 1974.

FOUCAULT, M. *Surveiller et punir: naissance de la prison*. Paris: Gallimard, 1975.

FOUCAULT, M. *Histoire de la sexualité*. Tome 1: La Volonté de savoir. Paris: Gallimard, 1976.

GOFFMAN, E. *Stigmaté: Les usages sociaux des handicaps*. Paris: Éditions de Minuit, 1975. (1<sup>a</sup> edição: 1963).

GOFFMAN, E. *L'Arrangement des sexes*. Paris: La Dispute, 2002. (1<sup>a</sup> edição: 1977).

GUIONNET, C.; NEVEU, E. *Féminins/Masculins: sociologie du genre*. Paris: Armand Colin, 2009. (1<sup>a</sup> edição: 2004).

HAMERMESH, D. *Beauty Pays: Why Attractive People are More Successful*. Princeton: Princeton University Press, 2011.

HATTY, S. E. *Masculinities, Violence and Culture*. Thousand Oaks: Sage, 2000.

HÉRITIER, F. *Masculin, Féminin II*: dissoudre la hiérarchie. Paris: Odile Jacob, 2002.

HUGHES, E. C. *Le Regard sociologique*: essais choisis. Paris: Éditions de l'EHESS, 1996.

INGLEHART, R. *Modernization and Postmodernization*: Cultural, Economic and Political Change in 43 Societies. Princeton: Princeton University Press, 1997.

KIMMEL, M. *Manhood in America*: a Cultural History. New York: Free Press, 1996.

KLEIN, A. M. *Little Big Men*: Bodybuilding Subculture and Gender Construction. Albany: State University of New York Press, 1993.

LAJEUNESSE, S. L. *L'Épreuve de la masculinité*: sport, rituels et homophobie. Béziers: H et O Éditions, 2008.

LASCH, C. *La Culture du narcissisme*. Paris: Flammarion, 1979.

LE BRETON, D. *Anthropologie du corps et modernité*. Paris: Presses Universitaires de France, 1990.

LE BRETON, D. *Anthropologie de la douleur*. Paris: Métailié, 2006.

LUCIANO, L. *Looking Good. Male Body Image in The Modern America*. New York: Hill and Wang Editors, 2001.

- MCLUHAN, M. *Pour comprendre les médias*. Paris: Seuil, 2015. (1ª edição: 1964).
- MONHAGAN, L. F. *Bodybuilding, Drugs and Risk*. Londres: Routledge, 2001.
- MOORE, S. D. *God's Gym. New York e Londres*: Routledge, 1996.
- QUEVAL, I. *Le Corps aujourd'hui*. Paris: Gallimard, 2008.
- REYNOLDS, B.; WEIDER, J. *Joe Weider's Ultimate Bodybuilding: The Master Blaster's Principles of Training and Nutrition*. Chicago: Contemporary Books Inc, 1989.
- ROGEL, T. *Sociologie des super-héros*. Paris: Hermann, 2012.
- SCHWARZENEGGER, A. *Total Recall: l'incroyable et véridique histoire de ma vie*. Paris: Presses de la Cité, 2012.
- SHELDON, W. *The Varieties of Temperaments: a Psychology of Constitutional Differences*. Londres: Collier Macmillan, 1970.
- STEERE, M.; WEIDER, B.; WEIDER, J. *Brothers of Iron. Champaign*: Sports Publishing LLC, 2006.
- TRAVAILLOT, Y. *Sociologie des pratiques d'entretien du corps*. Paris: Presses Universitaires de France, 1998.
- TURNER, B. *The Body and Society*. Londres: Sage, 1996.

VALLET, G. *Petit Manuel de sociologie à l'usage des économistes*. Grenoble: Presses Universitaires de Grenoble, 2011.

VALLET, G. *Le Sens sexué d'une pratique sportive extrême: le cas des pratiquants de bodybuilding*. 2014. Tese (Doutorado em Sociologia) – Université de Genève e École des hautes études en sciences sociales, Paris, 2014.

VALLET, G. *Sociologie: les grandes notions*. Paris: Ellipses, 2016.

VALLET, G. *Économie politique du genre*. Louvain-La-Neuve: De Boeck, 2020.

WEBER, M. *Économie et société*. Tome 1: Les catégories de la sociologie. Paris: Plon, 1971. (1ª edição: 1922).

WEBER, M. *L'Éthique protestante et l'esprit du capitalisme*. Paris: Pocket, 1989. (Coleção: Agora; 1ª edição: 1905).

## ARTIGOS

ARGI, M. Sport: la révolution du CrossFit. *Opinions*, 15 fev. 2019. Disponível em: [www.bilan.ch/opinions/marion-argi/sportla-revolution-du-cross-fit](http://www.bilan.ch/opinions/marion-argi/sportla-revolution-du-cross-fit).

AUBERT, N. L'individu hypermoderne: une mutation anthropologique? In: AUBERT, N. (Dir.). *L'Individu contemporain: regards sociologiques*. Paris: Éditions Sciences Humaines, 2006. p. 155-156.

BENERIA, L. Globalization, Gender and the Davos Man. *Feminist Economics*, v. 5, n. 3, p. 61-83, 1989.

BERRY, B. Making it Big. Visible Symbols of Success, Physical Appearance, and Sport Figures. In: SMITH, E. (Dir.). *Sociology of Sport and Social Theory*. Champaign: Human Kinetics, 2010. p. 187-200.

CARRIGAN, T.; CONNELL, R. W.; LEE, J. Toward a New Sociology of Masculinity. *Theory and Society*, v. 14, p. 551-604, 1985.

COCQUEBERT, V. Cures de vitamines et fleurs de Bach: comment je suis devenu mon propre docteur avec les compléments alimentaires. *Le Monde*, 18 nov. 2021.

DAMIAN-GAILLARD, B. Prince charmant. Représentations des ressources et des coûts des masculinités dans les romans sentimentaux des collections Harlequin. In: DULONG, D.; GUIONNET, C.; NEVEU, E. (Dir.). *Boys don't cry!* Rennes: Presses Universitaires de Rennes, 2012. p. 91-109.

DELALANDRE, M. Le forum internet comme lieu de mise à l'épreuve des connaissances scientifiques par les sportifs. Un exemple dans le domaine de la musculation. *Revue d'anthropologie des connaissances*, v. 8, n. 1, p. 123-142, 2014.

DURET, P. Body-building, affirmation de soi et théories de la légitimité. In: BROMBERGER, C.; DURET, P.; KAUFMANN, J.-C.; SINGLY, F. de (Dir.). *Un corps pour soi*. Paris: Presses Universitaires de France, 2005. p. 41-67.

FERRÉ, J.-L. Covid-19: salles et gymnases fermés, un sévère impact sur le monde sportif. *La Croix*, 3 out. 2020.

FEREZ, S.; PERERA, É. “Ceux qui disent que je suis malade, je les invite à venir prendre l’entraînement avec moi”. Devenir bodybuilder à l’épreuve du VIH. *Staps*, v. 119, n. 1, p. 95-116, 2018.

HOMMAGE à notre fondateur Joe Weider. *Flex*, n. 117, p. 14-20, jun.-jul. 2013.

FRAISSE, G. Où en sont les femmes en France? *Lunes*, p. 9, 6 jan. 1999.

GARNIER, J. Le “sport à la maison” enrave un marché du fitness déjà frappé par le covid-19. *Le Monde*, 4 mar. 2021.

GÉRARD, M. En France, où l’obésité augmente, près d’une personne sur deux est en surpoids. *Le Monde*, 30 jun. 2021.

GRIFFET, J.; ROUSSEL, P. Le muscle au service de la beauté: la métamorphose des femmes culturistes. *Recherches féministes*, v. 17, n. 1, p. 143-172, 2004.

HUYNH, J. Le a-t-il tué les salles de sport? *Elle*, 23 fev. 2022.

KINNUNEN, T.; VALLET, G. Vertu et vice de la combinaison du contrôle et du désir. Le bodybuilding et le capitalisme post-industriel. *Staps*, v. 119, n. 1, p. 81-94, 2018.

LESNES, C. Vie et mort de Rich Piana, roi (maudit) du muscle. *Le Temps*, 10 out. 2017.

MARCUSE, H. Industrialisation et capitalisme. *Actuel Marx*, v. 11, n. 1, p. 21-40, 1992.

MERRITT, G. Joe pas-à-pas. *Flex*, n. 117, p. 14-20, jun.-jul. 2013.

MILGRAM, S. Behavioral Study of Obedience. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, v. 67, n. 4, p. 371-378, 1963.

MUELLER, A. Construire le Street Workout, faire le genre: snapshots ethnographiques sur le bricolage identitaire engagé par les pratiquant.e.s de “fitness des rues”. *Sciences sociales et sport*, v. 9, n. 1, p. 47-82, 2016.

ODOXA. En dépit du confinement, les Français font du sport grâce aux vidéos en lignes. 19 abr. 2020.

PIGENET, M. Virilités ouvrières. In: CORBIN, A. *Histoire de la virilité*. Tome 2. Paris: Seuil, 2011. p. 203-240.

QUIDU, M. Le CrossFit, le Mixed Martial Arts et le néolibéralisme. *Esprit*, n. 4, p. 131-139, 2018.

RAUCH, A. Le défi sportif et l'expérience de la virilité. In: CORBIN, A. *Histoire de la virilité*. Tome 2. Paris: Seuil, 2011. p. 255-303.

VALLET, G. L'imaginaire collectif du bodybuilding: un recours au passé? *Staps*, v. 101, n. 3, p. 47-67, 2013.

VALLET, G. The Gendered economics of bodybuilding. *International Review of Sociology*, v. 27, n. 3, p. 525-545, 2017a.

VALLET, G. La famille mise à “mâle”? Le cas des pratiquants de bodybuilding. *Enfances, Familles, Générations*, n. 26, 2017b.

VALLET, G. Eros, Thanatos et Sisyphe: le triangle d’incompatibilité du bodybuilding. *SociologieS*, 2017c.  
Disponível em: <http://sociologies.revues.org/6337>.

VALLET, G. This is a Man’s world: autorité et pouvoir genrés dans le milieu des banques centrales. *Revue de la régulation*, v. 25, n. 1, 2019. Disponível em: <https://journals.openedition.org/regulation/14738>.

VALLET, G. *L’Économie politique du genre*. Louvain-La-Neuve: De Boeck, 2020.

WELZER-LANG, D. L’homophobie: la face cachée du masculin. In: WELZER-LANG, D.; DUTEY, P.; DORAIS, M. (Dir.). *La Peur de l’autre en soi: du sexisme à l’homophobie*. Montréal: VLB Éditeur, 1994. p. 13-91.

## COMUNICADO DE IMPRENSA

DELOITTE; EUROPEACTIVE. Le fitness en France: 5,96 millions d’adhérents et 2,5 milliards d’euros de chiffre d’affaires. *Étude sur la santé et le fitness en Europe*, 6<sup>a</sup> edição, 2019. Disponível em: [www2.deloitte.com/fr/fr/pages/presse/2019/le-fitness-en-france-edition-2019.html](http://www2.deloitte.com/fr/fr/pages/presse/2019/le-fitness-en-france-edition-2019.html).

# POSEFÁCIO

À EDIÇÃO BRASILEIRA



## SOBRE PERFORMANCE E HISTÓRIA PARA UM CORPOCONSCIENTE

A FÁBRICA DO MÚSCULO, DE GUILLAUME VALLET

*Marta Genú Soares*

A leitura de *La Fabrique du Muscle* (A Fábrica do Músculo) desperta curiosidade singular quando é um economista quem escreve a partir da leitura crítica da sociedade capital. Ora, Guillaume Vallet, Professor Associado de Economia na Universidade de Grenoble Alpes (França). É PhD em Economia na Universidade de Grenoble Alpes (França) e PhD em Sociologia na Universidade de Genebra, Suíça e Fisiculturista. Em seu campo de pesquisa transversalizam categorias como a saúde e a performance, bem como gênero e, após publicar o artigo “Os bancos centrais precisam de mais mulheres (2019), apresenta um programa de pesquisa sobre “Gênero e Bancos Centrais”, assim, com autoridade escreve sobre, produzir, fabricar e combater o corpo servido à la carte, construído historicamente na virilidade e efemeridade.

Para nós, Guillaume ou Vallet se torna íntimo na primeira leitura, pela apropriação do campo de estudo, também pela lógica com a qual desenvolve o pensamento de uma forma quase familiar, e pela atemporalidade dos temas que trata,

pela escrita e fala com competência técnica e domínio de conhecimento sobre músculos, saúde e performance, porque vive corporeamente o fisiculturismo com a visão de um economista e sociólogo, o que nos remete a perspectiva empreitada por nós e Jacques Gleyse (Soares; Kaneko; Gleyse, 2025) da incorporação vivida do corpo multidimensional.

Atento às demandas sociais e exigências da sociedade capital, que centra o homem/mulher no espelho da imagem corporal, comercializada na mídia e, porque discute em suas investigações e escritos questões econômicas e os sistemas monetários, seu principal campo de pesquisa, versa análise crítica nesse feixe tão próprio das sociedades do consumo, e do corpo produto, produtor e mito. É claro que parte da academia, lugar de culto ao músculo, a performance e a idealização da saúde, como anuncia em suas reflexões sobre a negação da cultura do músculo quando se traveste de *street workout* e outras *s'orienter*/tendências como reações ao fisiculturismo.

Ler Vallet nessa obra, e na edição brasileira, reporta de imediato ao poema “Eu, etiqueta” de Carlos Drummond de Andrade (2015), em que, refletido em imagem de vendedor ambulante o corpo anônimo é identificado pelos nomes com os quais se mostra: do boné, da camiseta, do tênis. É dessa forma, atravessada de finalidades fora do corpo que na leitura da Fábrica do Músculo lemos às diferentes influências e modificações pela quais o corpo passa para alcançar finalidades fora dele próprio, um falso self do próprio corpo, transmutado pela ilusão e pelo imaginário social, e que são situações criticamente analisadas por Vallet.

Drummond é potencial interlocutor para pensarmos junto com Guillaume, de uma forma leve e ao mesmo tempo con-

tudente, porque em suas verdades escritas principalmente em dois poemas - Eu, etiqueta e As contradições do Corpo-, no Livro Corpo (2015), o poeta brasileiro escreve como navalha na carne as diversas posições que o corpo assume sem incorporar ao que a ele é imputado, coisas que nunca experimentou ou situações nunca vivenciadas, ordens de uso e abuso.

Assim, as produções desse economista com atenção para as questões sociais e uma linha de estudos sobre economia política do corpo, nos aproxima de estudos anteriores com o também francês Jacques Gleyse que escreveu sobre a Instrumentalização do Corpo (1997), obra traduzida para o português por Avelino Neto e outros (2018), na qual Gleyse aciona estudiosos de temas sobre corpo e corporeidade e com eles, Foucault, Bacon, Friedrich Nietzsche, entre outros, atravessa quatro séculos de discursos, tomando o corpo como objeto/sujeito em constante transformação, para construir uma arqueologia do corpo autoral e precisa para compreender sua instrumentalização, visão construída socialmente e que se torna instrumento do próprio humano.

É possível nessa edição brasileira, com tradução assinada por Avelino Neto e Claudia Moraes, elencar preocupações franco-brasileiras de autores que em parceria acabam por trilhar estudos de perspectiva interdisciplinar e que promovem a leitura filosófica, antropológica e sociológica na zona multidimensional do homem/mulher, e em que nós construímos corpos como resistência, no presente combate aos mitos historicamente erguidos pelo poder, entre a política e a economia na ideação de um corpo submisso, hegemônico e obediente. No entanto, a leitura atenta nos instiga a dialogar permanentemente, e visceralmente, sobre as possibilidades

de um corpoconsciente (Genú, 2019) esse sujeito histórico e situado em experiências vividas. Um debate feito por nós iniciado em 2015 e assunto dialógico com a Série Intercorporeidades (IFRN, 2025) ao problematizar os temas transversais na existência dos papéis que o corpo substancia em sujeitos/as sociais pelas experiências vívidas na diversidade de contextos e multiplicidade de situações sociais.

Esse livro de Vallet soma-se a outras pesquisas e estudos, na linha do corpo e sociedade e que estão em veículos de socialização diversos facilitando o acesso ao seu pensamento, como em *Corps-Rapport au corps, bigorexie* (2025), retoma as relações estabelecidas nesse corpo social com a saúde, para tratar do tema deste livro em pauta. É salutar pensar com Guillaume que produzir nosso próprio corpo, porque é o que fazemos nas práticas corporais quer seja na academia, no lazer ou no esporte, quer seja com a ausência delas nas nossas vidas, porque produzir o corpo é produzir a sociedade em que vivemos, é construir o espaço que nos rodeia.

Não há como se negar a materialidade do corpo e esse, envolto em diferentes contextos que exigem saúde, beleza, plasticidade e eternidade, e ao que lhe é oferecido: doença, insanidade e toxidade, produzidas pela própria humanidade. Esse contraditório contexto encontrado na linha do tempo desenhada pelo autor, e que atravessa a história com pressupostos que vão desde a Psicologia e a Fisiologia, com apreciação de fenômenos como o *overtrainig*, e que tem como narrativa um conjunto de eventos que sustentam o debate sobre o trabalho no campo social e a exigência da política econômica neoliberal.

As questões tratadas nessa complexa organização social na qual a humanidade construiu e vem produzindo corpos,

por um lado mitos e na *media mass*, por outro lado, na fé e espiritualidade, nos faz destacar o que Guillaume acentua como a batalha permanente, o devir, é como pensar com Krenak (2022), esse filósofo brasileiro que aspira a essência humana como natureza integrada, e, portanto, no equilíbrio entre forma e função do corpo, das coisas da vida. Privou-se de natureza, sono, sonho, alimentação, exercício físico e relações humanas de qualidade, não há saída para a humanidade, a sobrevivência está na existência, na natureza, no exercício ético nas relações com o corpo e com o outro (Krenak, 2022).

Para compreender essa complexa Fábrica do Músculo, vale a leitura e releitura, e mais, a leitura de forma panorâmica, de aproximação, conceitual e histórica. Valeu ler Vallet por encontrar explicações e esclarecimentos presentes na sociedade e que nos rodeiam muitas vezes camufladamente. Pensar o músculo como porto seguro da materialidade do corpo precede pensar uma fábrica de músculo como sustentação, eixo de um todo ser, mas como essência individual construída no social, e por isso mesmo corpoconsciente das trocas subjetivas, entre elas o desejo, e das questões objetivas como a convivência na pluralidade, na diversidade, de gênero, geracional, de classe, e nas diferenças com as quais a humanidade produz e constrói corpos como vida intercultural e planetária.

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, C. D. **Corpo**. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

GENÚ, M. O corpo consciente e a ação intencional para a formação humana. **Revista Internacional D'humanitats**, v. 1, p. 17-24, 2019.

GLEYSE, J. **A instrumentalização do corpo**: uma arqueologia da racionalização instrumental do corpo, da idade clássica à época hipermoderna. São Paulo: LiberArs, 2018.

IFRN. Coleção corpo & educação. **Série Intercorporeidade | Collection Intercorporéité**. Disponível em: [portal.ifrn.edu.br/institucional/pesquisa-pos-graduacao-e-inovacao/editora/colecoes-e-series/#heading-quntu-srie-intercorporeidade-collection-intercorporit-2](http://portal.ifrn.edu.br/institucional/pesquisa-pos-graduacao-e-inovacao/editora/colecoes-e-series/#heading-quntu-srie-intercorporeidade-collection-intercorporit-2). Acesso em: 05 mar. 2025.

VALLET, Guillaume. **La fabrique du muscle**. Apresentação do livro publicado pelas *Éditions l'Échappée*. Vídeo. Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=hJI2DsKui4>. Acesso em: 22 fev. 2025.

KRENAK, A. **Futuro ancestral**. São Paulo: Companhia das Letras, 2022.

SOARES, M. G.; KANEKO, G. L.; GLEYSE, J. Do porto ao palco: um estudo dos conceitos de corporeidade e corporalidade. *In*:

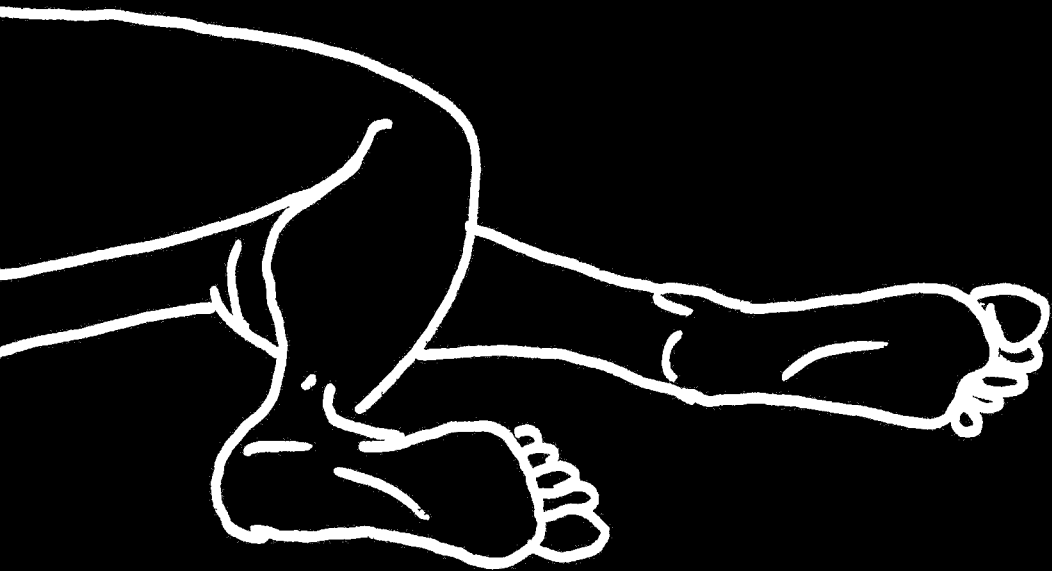
GLEYSE, J.; LIMA NETO, A. A. (org.). **E a carne se fez verbo: diálogos sobre a educação do corpo**. Natal: Editora IFRN, 2025. v. 1. p. 162-179.

VALLET, G. *Corps: rapport au corps, bigorexie*. **Les Maux Bleus Podcast**, 16 fev. 2025. Disponível em: <https://podcasts.apple.com/fr/podcast/corps-rapport-au-corps-bigorexie/id1561477249?i=1000692871292>. Acesso em: 22 fev. 2025.

VALLET, Guillaume. **La Fabrique du muscle**. Paris: L'Échappée, 2022, 272 p.

VALLET, G. *Central banks need more women*. **Ingenere**, Roma, 19 set. de 2019. Disponível em: <https://www.ingenere.it/en/articles/central-banks-need-more-women>. Acesso em: 22 fev. 2025.

ÍNDICE  
REMISSIVO



**Capitalismo**, 15–18, 55, 58, 75, 83, 84, 87–91, 95, 109–111, 115, 119, 127–129, 131, 133, 151, 170, 171, 173, 175, 176, 181, 193, 209, 255

**Consumo**, 12, 25, 46, 54, 80, 83, 84, 87–89, 95–97, 127–130, 133, 147, 152, 154, 155, 169–185, 199, 204, 206, 221, 242–244, 258, 282, 308

**Corpo**, 11–13, 16–19, 21–36, 38, 40–46, 49–61, 63–90, 93–120, 122–124, 126–137, 139–145, 151–161, 163–181, 183–186, 189–194, 197, 200, 204–223, 225, 226, 229, 231, 232, 235, 237, 238, 241–243, 248–255, 258–263, 265, 267–272, 275–281, 283–291, 293–294, 307–311

**Desempenho**, 12, 18, 23, 25, 27, 31, 50, 62, 75, 76, 79, 80, 82, 95, 97, 102–105, 112, 124, 128, 131–133, 135, 144, 145, 156, 158, 166–167, 173, 176, 182, 183, 185, 186, 190, 195–196, 209, 210, 219, 221, 239, 242, 245, 247, 266, 270, 290

**Empreendedor**, 17, 83, 90, 91, 94–97, 101, 103–105, 107–110, 113, 118, 128, 185, 211, 220

**Esporte**, 15, 24, 26, 28, 29, 31–37, 39–41, 44, 52, 53, 61, 62, 64, 68, 73, 80, 88, 93, 104, 106, 108, 109, 117, 118, 121, 123, 128, 138, 140–142, 144, 145, 147, 157, 159, 163, 167, 169, 174, 179, 181, 182, 186, 189, 190, 193, 196–198, 200, 202, 204, 205, 207, 209, 213, 215–220, 222–225, 230, 232, 235–238, 240–247, 249–251, 253, 254, 260–262, 264–272, 280, 283, 287, 288, 290, 291, 310

**Fábrica**, 11–13, 15, 17–19, 30–34, 38, 45, 46, 49, 80, 102, 110, 112, 117, 123, 127, 134, 135, 144, 152, 154–159, 165, 169, 171, 180, 192,

194, 196–200, 202–204, 213, 215, 216, 218, 232, 235, 236, 248, 249, 265, 267, 278, 279, 291, 294, 307, 308, 311

**Identidade**, 11, 23, 24, 43, 46, 55, 67, 69, 70, 73, 75, 81, 83, 86, 104, 105, 114, 140, 152–154, 156, 166, 170, 171, 176, 177, 201, 206, 216, 225, 229, 235, 237, 242, 245, 247, 250–253, 255–257, 260, 267, 280, 292

**Imaginário**, 11, 32, 38, 60, 61, 70, 78, 80, 82, 106, 107, 113, 116, 139, 147, 191, 202, 237, 239, 252, 275

**Indivíduo**, 16, 18, 21, 23, 25–29, 32, 33, 43, 49, 51, 53, 59–67, 69, 71, 73, 75, 76, 80–83, 86, 87, 89, 92–96, 98–106, 109, 111, 113, 115–131, 133–135, 142, 143, 152, 153, 156, 157, 160–163, 166, 169–171, 175, 181–183, 185, 186, 190, 191, 194–196, 201, 206–211, 214, 215, 216, 218, 221, 222, 225, 227, 228, 230, 232, 235, 238, 240, 249, 255, 257, 264, 268–269, 276–281, 284–285, 291, 292

**Mercado**, 15–18, 26, 41, 55, 59, 78, 86, 89, 90, 131, 133, 134, 147, 151, 152, 155, 159–161, 164, 166, 167, 169–172, 178, 206, 210, 244, 255–257, 261

**Músculo**, 11–13, 15–19, 22, 27, 29–38, 49–51, 58–60, 65–67, 70, 72, 75, 78–80, 97, 106–108, 112, 113, 118–120, 122–124, 127, 133, 134, 137, 138, 143, 144, 147, 151–155, 159, 161–165, 167–169, 171, 174, 177, 181, 184, 189, 191, 195, 197, 198, 200, 202–206, 209–211, 213, 215, 216, 236–238, 241, 242, 248–254, 258, 260–262, 264, 265, 267–269, 272, 282, 284, 286–288, 290–293, 307, 308, 311

**Norma**, 23, 28, 29, 34, 59, 74, 82–84, 93–95, 109, 121, 134, 162, 169, 171, 177, 185, 207, 232, 237, 239, 245, 251, 253, 256, 269, 282

**Nutrição**, 38, 50, 56, 77, 87, 97, 98, 114, 129, 133, 181

**Práticas**, 11, 15, 19, 30, 32, 34, 35, 38, 40, 43, 44, 61, 80, 83, 99, 117, 140, 154, 160, 167, 169, 175, 189, 192, 205, 217, 235, 236, 244, 248, 269, 270, 276, 279, 310

**Produção**, 11, 12, 22, 26, 29–32, 34, 42–46, 49–51, 54, 55, 59–61, 64, 66, 77, 79, 80, 82–85, 87, 89–91, 93, 95, 96, 98, 105–107, 109, 110, 114–116, 119, 120, 122, 124, 127–136, 141–144, 152–158, 163, 165–167, 169–175, 180, 181, 185–186, 189, 192, 193, 202–206, 209, 214, 216, 217, 235, 241, 243, 251, 258, 259, 272, 275, 280, 284–288, 293, 294

**Projeto**, 12, 17, 23, 25, 27, 43–46, 49–60, 63, 65, 77, 82, 89, 94–97, 101, 103, 106, 114, 124, 125, 129, 135, 136, 143, 152–154, 158, 167, 172, 173, 178, 184–185, 189, 211, 212, 221, 228, 269, 271, 275, 276, 278–280, 284, 285, 288, 289, 291, 293

**Racionalidade**, 87, 95, 104, 109, 111–114, 116, 128, 144, 192, 228, 284, 285

**Risco**, 17, 53, 54, 62, 66, 71, 80, 91, 92, 94–95, 103, 104, 128, 151, 173, 177, 179, 180, 185, 211, 223, 230, 247, 257, 275, 277, 278, 280–282

**Saúde**, 13, 15, 16, 25, 32, 42, 53, 54, 65–68, 71, 75–79, 86, 93–96, 101, 102, 105, 140, 163, 167, 168, 172–174, 179, 183, 218, 235, 237, 241, 255, 260, 261, 279, 280, 282, 307, 308, 310

**Sociedade**, 12, 16, 21, 24–29, 32, 33, 46, 61–64, 66–69, 74–76, 80, 82, 83, 89, 91–93, 96, 99–102, 105, 116, 119, 124, 131, 133, 134, 143, 147, 153, 158, 160, 161, 164–167, 170–172, 177, 185, 186, 194, 210, 228–230, 232, 235, 249, 250, 256, 257, 270, 275, 280, 294, 307, 308, 310

**Tecnologia**, 72, 85, 181, 205, 294

**Treino**, 37, 45, 53, 54, 72, 80–82, 87, 88, 97, 98, 107, 113, 114, 118, 119, 123, 136–142, 145, 154, 155, 176, 178, 184, 190, 192, 195, 205, 209, 210, 218–221, 224, 226, 231, 236, 242, 244, 251, 252, 262, 266, 271, 272, 283–285, 290, 292

**Vulnerabilidade**, 15–18, 21, 22, 32, 67, 68, 75, 89, 101, 115, 167, 173, 176, 215, 218, 248, 255, 279



**Tipografias utilizadas:**

DRUZHOK

Crimson Pro

Archivo

-

Todos os direitos são reservados à Editora IFRN, não podendo ser comercializado em período de contrato de cessão de direitos autorais. Em caso de reimpressão com recursos próprios do autor, está liberada a sua comercialização.

A Editora do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Norte (IFRN) já publicou livros em todas as áreas do conhecimento, ultrapassando a marca de 250 títulos. Atualmente, a edição de suas obras está direcionada a cinco linhas editoriais: acadêmica, técnico-científica, didático-pedagógica, artístico-literária e cultural potiguar.

Alinhada à função social do IFRN, a Editora reafirma seu compromisso com a formação humana integral, o exercício da cidadania, a produção e socialização do conhecimento.

Nesse sentido, a Editora IFRN busca promover a publicação das produções de servidores e estudantes do Instituto, bem como da comunidade externa nas várias áreas do saber, abrangendo a edição, difusão, distribuição de seus produtos editoriais e buscando sempre consolidar sua política editorial, que prioriza a qualidade.



Fundada em 1962, a Editora da UFRN continua até hoje dedicada à sua principal missão: produzir impacto social, cultural e científico por meio de livros. Assim, busca contribuir, permanentemente, para uma sociedade mais digna, igualitária e inclusiva.





## GUILLAUME VALLET

É professor de Ciências Econômicas na Universidade Grenoble Alpes, no Laboratório CREG. Ele também é bolsista *Fulbright* desde 2021. Seu trabalho aborda a economia política do corpo, a história do pensamento econômico e a história econômica, bem como a moeda enquanto instituição. Publicou 57 artigos científicos em revistas com comitê editorial, notadamente em *Business History*, *Economy and Society*, *European Journal of the History of Economic Thought*, *Journal of the History of Economic Thought* e *Review of Political Economy*. É também autor de 14 capítulos de livro e de 10 obras, como *Inequalities and the progressive era: breakthroughs and legacies* (2020) e *La fabrique du muscle* (2022).

Na era das redes sociais, da pandemia de Covid-19 e do advento da Inteligência Artificial, a obra de Guillaume Vallet reposiciona a relação com o corpo pelo prisma da “fábrica do músculo”. O autor examina a busca pelo músculo e pela aparência física como um projeto pessoal que, ao oferecer uma sensação de controle e liberdade, responde paradoxalmente a exigências sociais restritivas. A pluralidade dos ideais corporais é, assim, condicionada por um processo de “fabricação” em que o corpo é administrado racionalmente como um recurso destinado a maximizar o “capital muscular”. É essa tensão – entre a responsabilidade individual de moldar o próprio corpo e o valor social normativo atribuído a esse corpo – que o autor analisa para desvendar, por meio das maneiras de “fazer músculo”, os mecanismos profundos da nossa sociedade.

**ERIC PERERA**

UNIVERSITÉ DE MONTPELLIER, LABORATÓRIO SANTESIH  
Coorganizador da série *Intercorporeidade*

