

[ MARIA PIA POZZATO ]

Leciona Semiótica e Metodologia de Análise na Universidade de Bolonha, Itália. Seu campo de pesquisa é a semiótica, semiótica textual e suas várias aplicabilidades, como a televisão, os estudos urbanos, a literatura e os textos jornalísticos.

# A academia paleolítica: aparelhos e corpos no *fitness* contemporâneo<sup>1</sup>

*Paleolithic gym club: devices  
and bodies in contemporary fitness*

[resumo] Neste artigo, discute-se a artificialidade dos aparelhos de ginástica e o quanto eles simulam uma realidade que pode lembrar antigos aparelhos de tortura. Mostra-se que o aparelho de *fitness* substitui o ambiente original e transforma o corpo. Porém, este sujeito da academia pode se tornar um antissujeito que se contrapõe à liberdade de movimento e tem seus gestos reaprendidos. Destaca-se, ainda, a finalidade tríplice dos treinamentos: potência muscular, aquisição de bem-estar e conquista da aparência dos cânones estéticos. Ao final, a academia de ginástica parecerá, sobretudo, o lugar de uma recuperação do gesto humano, em sua natureza primordial e passível das "generalizações ilimitadas" que marcaram a passagem do *homo faber* ao *homo sapiens*. Trata-se, em suma, de um ambiente paleolítico.

[ 79 ]

[ palavras-chave ]

fitness; corpo; academias de ginástica;  
aparelhos de ginástica.

[abstract] In this article the author discusses the artificiality of gym devices and how they can simulate a reality that can be associated to some ancient torture devices. She proposes that a fitness device replaces the original environment and transforms a body. However this subject common in gym clubs can become a kind of antisubject opposed to the freedom of moves and able to present reprehended gestures. She also highlights the triple purpose of gym exercises: the muscular power, the acquisition of welfare and the conquer of an appearance imposed by stetical canons. In the last part of her paper, the gym club seems to be specially a place for human gesture recovery in its primary nature, able to receive those "unlimited generalizations" that marked the passage from *homo faber* to *homo sapiens*. In short a gym club is like a paleolithic environment.

[key words] fitness; body; gym clubs; gym devices.

Quando se entra pela primeira vez em uma academia lotada de aparelhos, tem-se a sensação de estar rodeada de uma série de instrumentos de tortura, posto que, em termos de figurativização estereotípica, os aparelhos para *fitness* apresentam uma superfície semelhante com os que podemos observar em qualquer museu da Idade Média. Uma aura igualmente *old fashion*, mas muito menos ameaçante, é apresentada pelos antecedentes dos atuais aparelhos para *fitness*, por exemplo, aqueles para uso análogo ao atual inventados pelo médico e psicólogo sueco Jonas Gustav Wilhelm Zander (1835–1920). O nome de alguns aparelhos modernos indica a associação fantástica, até mesmo erótica, como no caso da *poliercolina*, do aparelho para abdominais, da *sissy squat*<sup>2</sup> e da *lat machine*. Sem falar na abundância de espelhos e de ritos corpóreos coletivos que podem se chamar, em nossas academias, de "aparelhagem da orgia" sádica (BARTHES, 2001).

Bastam apenas alguns poucos minutos de utilização desses aparelhos para que cada associação deles com Torquemada ou com o Kamasutra revele que são verdadeiros instrumentos para criarem um mero antagonismo com nossa aparelhagem músculo-esquelética. Em geral, trata-se de pesos ou de barras que devem ser levantados, dobrados, aproximados ou distanciados para que possam estimular, conforme o caso, este ou aquele feixe muscular. Algumas experiências corpóreas, como as do *tapis roulant*, ou *treadmill*<sup>3</sup>, são bastante diferentes das que se podem fazer no mundo natural, em que não é possível caminhar ou se mover sobre um chão em movimento. Desse ponto de vista, temos práticas excêntricas que, todavia, não são mais do que aquelas feitas na água, como o triplo mergulho *carpiato* e outras milhares de práticas esportivas que nada têm a ver com a ação funcional.

Os movimentos necessários para se realizar esses exercícios nos aparelhos não possuem a riqueza e a fineza que os caracterizavam no fim da época humana mais primitiva: os gestos transformadores do ambiente, necessários para a vida. Em uma academia não se canaliza a força da água, não se desfruta do potencial do ar e do fogo para cozinhar, deformar, despedaçar, moer, diluir, cortar, suavizar, conservar, polir. Dentre duas técnicas humanas elementares, a pressão e a percussão (LEROI-GOURHAN, 1993), o *fitness* tende a negligenciar a segunda, a menos que não se queira demonstrar a própria força a uma fera do campo. Durante um treinamento com os aparelhos, pode-se preferir uma série de "objetivos gestuais", como o movimento, a tração, o empurrão etc. (PAPI, 2008, p. 19), e, ainda assim, as várias formas de antagonismo que essas ferramentas provocam com nosso aparelho músculo-esquelético não são mais complexas do que aquelas que devemos enfrentar em nosso ambiente todos os dias. Qualquer um que tiver de montar uma barraca de acampamento ou tiver de preparar um jantar sabe que, por conseguinte, as operações exigidas por um remador ou um equilibrista são simples, repetitivas, são aprendidas em poucos segundos. Mas não se trata apenas de um nível diferente de complexidade. De fato, a boa forma narrativa profunda é completamente diversa: seria mais correto dizer que o aparelho de *fitness* substituiu o ambiente e transforma o corpo enquanto, no caso da ação humana no ambiente, a ferramenta é um meio pelo qual o corpo transforma o ambiente. Em termos práticos, se a ferramenta é normalmente – da pré-história até hoje – um ajudante do sujeito, quase uma extensão de seu corpo, que lhe permite resolver uma série muito variada de programas narrativos de transformações pragmáticas, no caso do aparelho da academia damos-nos de frente, antes de tudo, com um antissujeito que se contrapõe à liberdade de movimento do sujeito, transformando-se; em outro plano, ele é um destinante que modifica a competência psicofísica do próprio sujeito. A finalidade de cada treinamento é triplíce e de caráter essencialmente modal: um poder fazer (potenciação da potência muscular), um poder estar (melhoria ou manutenção da sensação de bem-estar) e um poder parecer (adequação da aparência aos cânones estéticos).

Mais tarde, questionemos a relação entre essas três modalidades diferentes. De modo provisório, no fundo da reflexão greimasiana sobre a desmaterialização da vida cotidiana e de sua ressemantização graças à sensorialidade (GREIMAS, 1988), pode-se dizer que os aparelhos de academia recriam *in vitro* nossa savana metropolitana em que correr, agarrar-se, balançar-se em cima das árvores têm um sentido puramente lúdico-estético. Quando não, mais prosaicamente, encontramos nos manuais de instruções a possibilidade de adaptar o treinamento ao tipo de atividade de trabalho que o cliente realiza:

Como exemplo, um funcionário de banco que trabalha sete horas por dia em frente ao computador terá necessidade de um suporte vertebral adaptado (...), um funcionário de uma delegacia de polícia deverá treinar a capacidade de estabilização da parede abdominal e segmentos corporais adjacentes, assim como a estabilidade do joelho (...), um marceneiro ou artesão deverá prestar atenção nas articulações das costas, do cotovelo, dos pulsos (...), um treinamento funcional para um guarda florestal será aquele que permita uma melhor eficiência dos membros inferiores para caminhar em um ambiente natural. (PAPI, 2008, p. 212-213)

Mas os manuais merecem uma consideração à parte. Nossa reflexão prosseguirá sobre suas diferenças binárias, para depois converter-se em uma conclusão: a primeira reflexão consiste em uma breve análise de dois manuais para *personal trainers*; a segunda, inspirada nos estudos de André Leroi-Gourhan, em uma análise dos aparelhos e do ambiente da academia como fundo de uma pequena história da relação entre os seres humanos e suas ferramentas e a esfera estética.

### O manual do *personal trainer*

Se, do ponto de vista semiótico, temos definido como elemento fundamental a competência dos que treinam, em um manual para instrutores profissionais encontramos uma definição técnica das três competências específicas a serem desenvolvidas no cliente: a) a capacidade de coordenação (orientação espaço-temporal, capacidade de diferenciação e combinação dos movimentos, capacidade de memorizar e prever os movimentos, capacidade de visualização e de expressão corpórea); b) a capacidade física de base (força, velocidade, resistência); c) a capacidade auxiliar (flexibilidade, mobilidade articular, alongamento muscular) (PAPI, 2008).

De fato, esses manuais trazem antes um perfil emotivo e motivacional do sujeito, conscientes do fato de que "cada pensamento, cada emoção se imprimem nos músculos, nas articulações, determinando o modo como agimos. Nossa personalidade física respeita nossa personalidade interior" (PAPI, 2008, p. 315). Por isso, temos, nesta literatura, três contextos precisos, todos bem conhecidos pela semiótica: o de uma teoria da ação, o de uma teoria da paixão e o de uma comunicação factual. Esta última é particularmente interessante, sendo voltada para instruir um sujeito sobre determinada prática corpórea.

Essas três dimensões diferentes não são, todavia, bem integradas porque o discurso oscila entre dois modelos totalmente diversos: o primeiro é o da máquina humana, com um "rendimento" próprio, por exemplo, no cálculo das calorias e do trabalho produzido; o segundo é o do corpo fenomenológico que é levado em consideração em sua unidade psicofisicomotivacional e que vai sendo educado mesmo na cinestesia, como veremos.

A máquina humana interage com os instrumentos de forma igual, e as metáforas são indicativas neste sentido: por exemplo, a corrida é comparada a uma bola que quica enquanto o movimento da caminhada é comparado a uma esfera que gira; há tabelas precisas e cheias de números que calculam o "consumo líquido de energia por hora de corrida em relação à velocidade e à massa corpórea" (PAOLI, 2000, p. 141); o programa básico consiste no "trabalhar o músculo" por meio de "equipamentos da musculação" extremamente específicos. Por exemplo, "para o bíceps braquial será utilizado o ponto de equilíbrio, a ondulação sobre o banco inclinado e a ondulação da concentração serão usadas para enfatizar de tempos em tempos o trabalho na parte central" (PAOLI, 2000, p. 143). À medida que avança o nível do treinamento dentro de uma categoria específica (*fitness*, *body building* ou pré-atlética), os "setores" da morfologia do corpo-máquina se tornam mais articulados: enquanto os principiantes "trabalham" com peitoral, dorsal, tríceps, costas, membros inferiores e abdominais, no caso do "*fitness* criado para as mulheres", a prática oferece 27 exercícios diferentes, com muitas ferramentas para peitoral, parte superior das costas, quadris, femorais, glúteos adutores, costas I, costas II, costas III, bíceps e tríceps. Em outras palavras, quanto mais se avança

com o treinamento, mais o discurso, paralelamente ao treinamento, hiperespecializa um corpo-máquina provido de múltiplas ferramentas musculares. É como se despon-tassem novos feixes musculares que o sujeito não suspeitava nem mesmo possuir.

Entretanto, essa máquina precisa do corpo fenomenológico assume dois aspectos fundamentais do treinamento: o controle e o ritmo. O bom *personal trainer* deve estar atento para que o cliente não se prejudique por causa de uma falta indevida de sensibilidade nos confrontos com o que está fazendo: "A pessoa empenhada na atividade deve gradualmente aprender a reconhecer, com um *feedback* automático, a quantidade e a qualidade do trabalho desenvolvido, fornecendo ao treinador as indicações úteis para variações, sempre voltado ao treinamento" (PAOLI, 2000, p. 154). Igualmente essencial para a boa aquisição da prática é o calibre consciente, fundado novamente na propriocepção, do ritmo da ação.

Nesta primeira fase, o que mais é levado em consideração é o controle do movimento, dando-se conta do que se está fazendo, instante a instante. Os movimentos, portanto, devem ser *sentidos*, não mecanicamente repetidos. A contração muscular deve ser um fato *presente* e deve oferecer uma fadiga que conduza a uma sensação de *prazer*. Por isso, não é preciso atingir o *limiar da dor*, nem, ao contrário, efetuar treinamentos que não provocam nenhuma resposta por parte do organismo. (PAOLI, 2000, p. 164, grifos do autor)

Vejamos então que, na base do bom treinamento, é pressuposto um mecanismo de autorregulamentação de tipo tímico, enquanto, na hierarquia dos programas narrativos do sujeito que treina, o discurso do manual propõe uma valorização social que age como uma valorização proprioceptiva:

[ 82 ]

Muitas vezes, fala-se de bem-estar como fundamento para a prática esportiva, em meu ponto de vista erroneamente. (...) O termo dominante, capaz de grandes respaldos psicológicos, é o belo-estar. Belo-estar não porque "seguidor do culto do belo", mas simplesmente porque é objetivamente visível. De fato, é difícil propor o estereótipo do bem-estar e, infelizmente, este estado vem representado mesmo na opulência, antes do "*shape*". O belo-estar é, por outro lado, altamente comunicante, facilmente identificável e pode ser a fonte do bem-estar. Aquele apelo primordial é sempre o belo-estar; o bem-estar é uma condição que se conquista sucessivamente e, uma vez conquistada, não é mais perdida. (PAOLI, 2000, p. 165)

Em outras palavras, a boa aparência (valor estético) seria o ponto de partida, mas o efeito colateral de bem-estar efetivo tomaria a frente e se tornaria, com o tempo, o escopo prioritário, o objeto de valor do qual o sujeito não quer mais se separar. Delineia-se, neste manual, destinado não ao público, mas aos instrutores, um tipo de pedagogismo ético pelo qual o instrutor-destinante proporciona ao cliente o que este último crê estar finalizado no valor social da beleza, enquanto o verdadeiro escopo é um condicionamento permanente ancorado no valor proprioceptivo da forma física.

### Do gesto útil ao belo gesto

Em geral, os aparelhos de uma academia são como um grande "canivete suíço": cada parte se especializa em uma função. Dir-se-ia que os pesos e algumas barras podem ser usados de formas diversas, mas até no caso das ferramentas do canivete suíço, como lembra Jean-Marie Floch (2005, p. 206) "certos utilitários podem ter uma dupla função: por exemplo, de chave-de-fenda ou de abridor de garrafas, ou de régua para medição e bússola". Nossa academia então tem uma natureza paradoxal porque, utilizando ferramentas de engenharia, prepara o corpo perfeito do *bricoleur*, virtualmente capaz de qualquer intento. O moralista (ou o preguiçoso vestido de moralista) que acha um grande absurdo ficar bufando e suando sem perder nada, deveria se pôr a reler tudo o que André Leroi-Gourhan disse sobre a evolução do *homo sapiens*. Uma especialização excessiva das zonas motoras do cérebro teria bloqueado a evolução humana ao nível de um inseto entre os mais evoluídos:

Em vez disso, as áreas motoras foram superadas na zona de associação, com características muito diversas que, em vez de orientar o cérebro rumo a uma especialização técnica sempre mais acentuada, abriram a possibilidade de generalizações ilimitadas, pelo menos em confronto com a evolução zoológica (...). De modo que ele se tornou capaz de quase todas as ações possíveis; pode comer, na prática, quase qualquer coisa, correr, subir e utilizar o órgão incrivelmente arcaico que as mãos representam no complexo do esqueleto para operações, guiadas por um cérebro super-especializado nas generalizações. (LEROI-GOURHAN, 1977a, p. 141)

Todavia, essa extrema versatilidade do cérebro humano estaria em grande parte sacrificada com o advento da era industrial. O novo modo de produção teria de fato provocado uma progressiva "taylorização do corpo" e uma decadência das antigas habilidades manuais. Leroi-Gourhan fala, a este propósito, da "desculturação técnica", segundo a qual o homem não teria exatamente um gesto programático próprio, mas teria se tornado a máquina entre as máquinas.

Sobre esse ponto, adianto uma hipótese um pouco provocativa que poderia até mesmo ser expressa de forma jocosa no slogan "mais culturismo contra a desculturação técnica"! Mais seriamente, a ideia é que, na academia, se recupere de qualquer forma "a concatenação empírica das ações, permeada pela estética do grupo" (LEROI-GOURHAN, 1977b, p. 298). Certamente, com essa expressão o autor pretende a construção de utensílios cada vez mais refinados, dos talhadores de pedra lascada às armas de metal do neolítico e ao extraordinário conjunto de telas, vasos, carros e material bélico diversificados dos quais o homem se dotou milênios afora, inclusive a linguagem e o computador (LEROI-GOURHAN, 1993 e 1994). Como dissemos anteriormente, nas academias de hoje os movimentos dos diversos aparelhos imitam, de forma simplificada, as ações que o homem desempenha no ambiente, assim fazendo o sujeito adquirir um poder fazer e um poder estar. Analisando bem, não é só o estatuto modal que deve ser modificado: o próprio corpo se torna o novo produto da ação, porque toda pessoa que treina constrói e estrutura o próprio corpo, redescobre suas formas, sua potencialidade, seus ritmos, qualquer que seja seu sexo e sua idade. E isso é também o ponto em que se une a valência estética dessas práticas. Como diz Leroi-Gourhan, as variações dos valores sensíveis e dos ritmos construídos até pelos invertebrados mais simples trazem o código das emoções estéticas. Nos seres humanos, esta base universal convive com o fator cultural:

No homem, as referências da sensibilidade estética têm origem na sensibilidade visceral e muscular profunda, na sensibilidade dérmica, no sentido do olfato e do paladar, da audição e da visão, enfim, na imaginação intelectual, reflexo simbólico do conjunto dos tecidos sensibilizados. (LEROI-GOURHAN, 1977b, p. 318)

A experiência do bem-estar não é, por conseguinte, totalmente distinguível daquela do belo, e ambos adquirem seu estatuto pleno apenas com base em uma codificação cultural:

Por exemplo, se a noção de bem-estar físico é diferente no Japão e na China, isso não depende das causas fisiológicas, mas do fato de que as normas sociais e artísticas impõem aos indivíduos atitudes nas quais os costumes se traduzem em sensações de bem-estar. Pode-se até pensar que a estética do gesto de cortesia não tenha como fundamento a coesão social, mas seja o reflexo de uma certa ideia do comportamento do homem educado, ideia que encontra o próprio modelo na arte cerimonial, onde o indivíduo interpreta a sua parte do homem educado. (LEROI-GOURHAN, 1977a, p. 319)

Não se trata mais de uma estúpida e exibicionista estetização do corpo, mas de um enredo mais profundo e mais incorporado entre o sentir e o juízo estético. Quando é o trabalho físico que, de útil, se torna belo, não é ainda a beleza da dança, do movimento em si, mas é a beleza do corpo funcional (musculoso, tônico, magro, dependendo do modelo de gênero). A pressuposta inanição prática da intensa fadiga do treinamento coloca o gesto na esfera do "bel gesto" em que, segundo Algirdas Greimas (1995), substitui uma moralidade social, desviante e transitiva, por uma moralidade transitiva e pessoal. Esta fadiga não é de fato inútil, posto que recupera o próprio corpo para a experiência estética, não apenas enquanto receptor, mas também enquanto agente.

O esquema vetorial com o que concluímos o parágrafo anterior, obtido dos manuais para os *personal trainers*, prevê uma motivação estética banal, a vontade de se adequar aos modelos midiáticos, pelos quais contrabandeia uma motivação salutar. À luz de uma reflexão mais aprofundada, é provável que o que se coloca em jogo em nossas academias seja algo de um outro âmbito. Antes de tudo, não seria uma verdadeira hierarquia entre o sentir-se bem e o sentir-se belo, porque a sensação de estar bem parece destinada a reforçar o cânone estético, e vice-versa: em outras palavras, sente-se bem ao se ver belo, e se vê belo no estar bem. Mas, sobretudo, se observarmos o fenômeno do ponto de vista mais amplo de uma história dos corpos e das técnicas, a academia de hoje parecerá, sobretudo, o lugar de uma recuperação do gesto humano, em sua natureza primordial e passível daquelas "generalizações ilimitadas" que marcaram a passagem do *homo faber* ao *homo sapiens*. Trata-se, em suma, de um ambiente paleolítico em que temos a possibilidade de recorrer novamente a uma presa distante que corre ziguezagueando à nossa frente, ao fundo de uma exuberante esteira rolante. Não apenas, mas recuperando o contato com os próprios ritmos corpóreos, marcados até pela música e pelas comunicações verbo-gestuais com os instrutores. Aquele que treina reencontra a base sensível da experiência do belo, bem mais gratificante e vital do que o simples controle da cintura.

[ 84 ]

## NOTAS

<sup>[1]</sup> Tradução de Adriano Messias.

<sup>[2]</sup> *Sissy* é gíria frequentemente aplicada ao que é efeminado. *Squat* dá ideia de agachado, acocorado. Neste aparelho, um haltere é segurado atrás das pernas enquanto os pesos são levantados do chão, e o torso permanece reto enquanto o levantador se inclina para trás. Há outras variações. (N.T.)

<sup>[3]</sup> A esteira, no Brasil. (N.T.)

## REFERÊNCIAS

BARTHES, Roland. *Sade, Fourier, Loyola* seguido da *lecione*. Turim: Eunadi, 2001.

LEROI-GOURHAN, André. *Il gesto e la parola*. Turim: Einaudi, 1977a. v. 1. (Tecnica e linguaggio).

\_\_\_\_\_. \_\_\_\_\_. Turim: Einaudi, 1977b. v. 2. (La memória e i ritmi).

\_\_\_\_\_. *L'uomo e la material*. Milão: Jaka Book, 1993.

\_\_\_\_\_. *Ambiente e tecniche*. Milão: Jaka Book, 1994.

FLOCH, Jean-Marie. *Identità visive: costruire l'identità a partire dai segni*, Milão: Franco Angeli, 2005.

GREIMAS, Algirdas Julien. *Dell'imperfezione*. Palermo: Sellerio, 1988.

\_\_\_\_\_. *Il bel gesto*. In: POZZATO, Maria Pia (Org.). *Estetica e vita quotidiana*. Milão: Lupetti, 1995.

PAOLI, Antonio. *Personal trainer: manuale per il professionista*. Ravenna: Federazione Italiana Fitness/Centro Studi La Torre, 2000.

PAPÌ, Julio Dieguez (Org.). *Istruttore di fitness: indirizzo aeróbica, step, tonificazione*. Ravenna: Federazione Italiana Fitness, 2008.