

O GINÁSIO. UM PANÓPTICO DE BENTHAM PARA O CUIDADO DE SI?

Ana Luísa Pereira

Introdução

O modo como Foucault relacionou o corpo com os mecanismos de poder coloca-o numa posição de destaque quando o tema do corpo é alvo de discussão. De facto, a sua contribuição para a teoria social e a sua ênfase no corpo e na política têm auxiliado o desenvolvimento do conhecimento do corpo na história, na sociologia e na filosofia política, afectando profundamente as teorias contemporâneas do corpo e do poder na modernidade.

Uma das concepções teóricas mais proeminentes de Foucault está relacionada com o corpo enquanto lugar de práticas disciplinares e normalizadoras. De facto, são inúmeros os autores que se inspiram nos conceitos de poder, disciplina, vigilância e docilidade preconizados por Foucault, para discutir os significados de algumas práticas corporais, nomeadamente as ginásticas de academia (Duncan, 1994; Eskes, Duncan e Miller, 1998; Markula, 2003).

É no âmbito dos discursos culturais feministas que mais se evidencia uma recorrência ao discurso de Foucault, entre os quais se tem tentado demonstrar que a actividade física das mulheres pode agir como tecnologia de dominação que as ancora para uma rede de discursos e práticas normalizadoras (Markula, 2003). Exemplo disso é o estudo de Eskes e outros (1998), para quem a discussão de Foucault do panóptico e dos corpos dóceis pode ser utilizada na discussão da resistência aos mecanismos designados para subordinar as mulheres aos homens através das práticas de beleza e de *fitness* (para aprofundar, ver Shilling, 1997). Não obstante este tipo de formulação teórica, entendemos que uma perspectiva foucauldiana poderá auxiliar outras formas de compreensão dos sentidos de determinadas actividades físicas situadas em espaços concretos, praticadas por mulheres e também por homens e, até, com sentidos similares.

Apesar do contributo dos trabalhos de Foucault para a compreensão das práticas corporais na contemporaneidade, são de considerar algumas críticas ao seu trabalho. Com efeito, existem autores que se opõem a alguns conceitos teorizados pelo autor — designadamente, “corpos-dóceis” e disciplinas — no que concerne à presumível falta de agenciamento (Giddens, 1994; Frank, 1996; Crossley, 2004), i.e., pelo facto de favorecer uma análise do poder na sociedade em detrimento da acção do sujeito. Para além disso, o seu trabalho é criticado amiúde por ignorar a habilidade individual de resistir às práticas de dominação (Markula, 2003). No entanto, Foucault considera fundamental compreender o papel do indivíduo no interior das alterações das relações de poder, sugerindo que o exercício do poder pressupõe liberdade, pois é possível que o sujeito alvo do poder possa agir de mais de uma maneira (Dean, 2001). De facto, Foucault (1993) apercebeu-se que, para além das técnicas de dominação, existem outras — as técnicas ou tecnologias do *self* — que

permitem aos indivíduos efectuarem, por si próprios, um certo número de operações de maneira a transformarem-se a si próprios. Foucault procurou, então, nos trabalhos ulteriores dar destaque às tecnologias do *self* (1981; 1988) e às práticas do cuidado de si, dando mais atenção ao modo como o *self* se constitui a si próprio como sujeito (1994a; 1994b; 1994c).

Em conformidade com o exposto, o objectivo deste trabalho é discutir o espaço do ginásio — lugar, por excelência, para a prática de ginásticas de academia — como um local que, em determinadas situações e modos de “habitar”, se pode comparar ao panóptico de Bentham, mas cujas práticas do corpo se podem enquadrar nas tecnologias do *self*. Pretende-se, pois: i) identificar características da organização espacial do ginásio que permitam a comparação ao panóptico de Bentham e ii) demonstrar que alguns objectivos da prática das ginásticas de academia se enquadram num “cuidado de si”. Para tal, procuramos olhar para o ginásio a partir de dentro, expondo a especificidade da sua microfísica.

Considerações teóricas

Na sociedade ocidental contemporânea, uma sociedade de consumo e dominada pelo imperativo da imagem, é necessário investir no cuidado de si e, mais concretamente, no cuidado da imagem corporal para assegurar uma posição favorável nos diversos campos da vida em que cada indivíduo se insere. Como refere Featherstone (1991), nesta cultura de consumo, o indivíduo é encorajado a adoptar estratégias para combater a deterioração e a decadência do corpo, pois existe a noção de que o corpo é o veículo do prazer e da auto-expressão. Esta noção do corpo como um *meio* justifica que se considere o corpo como parte de um projecto individual, transformando-o num fenómeno a ser moldado, decorado e treinado como expressão da identidade individual (Shilling, 1997). Nos termos de Giddens (1994), um projecto reflexivo que permite a adaptação do corpo às circunstâncias e contextos sociais que podem ser caracterizados por processos de poder difusos que impõem ao indivíduo determinadas práticas disciplinadas e disciplinadoras, culminando, então, nas tecnologias do cuidado de si.

É nesta perspectiva que entendemos que se pode aplicar o conceito de tecnologias do *self* associado aos conceitos de poder e disciplina desenvolvidos por Foucault. Com efeito, no que diz respeito à representação do corpo na cultura de consumo, o autor considera que existem novas formas de investimento que já não se apresentam sob a forma de controlo por repressão, mas sim controlo por estimulação: *despe-te — mas sê magro, com boa aparência e bronzeados!* (Foucault, 1981). Adicionalmente, consideramos que uma perspectiva foucauldiana permitirá examinar o modo como o poder molda a prática através da vigilância constante.

O panóptico de Bentham

Em *Vigiar e Punir* Foucault (1975) descreve o modo pelo qual o corpo foi utilizado como o efeito-objecto da localização e do desenvolvimento do poder na modernidade, bem como a forma pela qual o corpo se tornou num dos elementos fundamentais dos

jogos de poder na sociedade moderna. Analisando o poder, o saber e o corpo, Foucault descreve e expõe a emergência, afirmação e desenvolvimento de uma nova racionalidade técnica e política: o biopoder — um poder que se estabelece através da aliança entre as estruturas do poder e o saber —, um poder centrado no corpo que faz com que o biológico se reflita no campo das técnicas políticas — “técnicas diversas e numerosas para obter a sujeição dos corpos e o controlo das populações” (Foucault, 1994a: 142). Isto porque, segundo o autor, os traços biológicos de uma população tornam-se elementos importantes para a gestão económica, sendo necessário organizar em volta deles um dispositivo que assegure não só a sua sujeição mas o aumento constante da sua utilidade (Foucault, 1979). Assim, “o biopoder estendeu a sua actuação ao conjunto da população em questões como a natalidade, a fecundidade, a velhice e o controlo das endemias” (Gomes, 2003: 92).

Foucault (1975) desenvolve então, numa perspectiva genealógica, os processos de poder ao longo da história, destacando o modelo prisional do panóptico de Bentham. E o princípio do panóptico de Bentham é conhecido: na periferia, uma construção em anel; no centro, uma torre atravessada por largas janelas que se abrem sobre a face interna do anel. A construção periférica é dividida em celas, cada uma com duas janelas, uma para o interior — correspondendo às janelas da torre — e outra para o exterior, permitindo que a luz atravessasse a cela de lado a lado. Basta, então, colocar um vigia na torre central e em cada cela trancar um prisioneiro. Com esta organização em unidades, o dispositivo panóptico permite ver continuamente e reconhecer imediatamente. Na realidade, este é o efeito mais importante do panóptico: induzir no prisioneiro um estado consciente e permanente de visibilidade que assegura o funcionamento automático do poder (*idem*). No entanto, dado que o panóptico é uma máquina de dissociar o binómio ver/ser visto, no anel periférico é-se totalmente visto, sem nunca ver, e na torre central vê-se tudo, sem nunca se ser visto. Mais, o sujeito nunca deve saber que está a ser observado, mas deve ter a certeza que o pode ser a qualquer instante (*idem*).

Para o autor, este é um tipo de colocação dos corpos no espaço, cuja distribuição dos indivíduos se efectua em relação mútua, i.e., numa organização hierárquica, com disposição dos centros de canais de poder, definindo os instrumentos e os modos de intervenção que se podem utilizar em locais como os hospitais, as escolas ou as prisões (*idem*). Podemos, pois, dizer que o poder disciplinar depende da criação de arranjos físicos nos quais as pessoas são monitorizadas nos mais diversos e minuciosos detalhes das suas actividades. Funciona pela divisão, isolamento e codificação do espaço, permitindo a gestão detalhada e treino da conduta, organizando os movimentos dos corpos no espaço através do tempo (Barnett, 1999). Por esta via, o panopticismo é marcado pelo facto de a multiplicidade ser reduzida a um espaço estrito e pelo facto de a imposição de uma conduta ser feita distribuindo no espaço, dispondo e classificando no tempo, i.e., organizando no espaço-tempo (*idem*).

O poder difuso e disperso

Para Foucault o poder está em toda a parte, não porque englobe tudo, mas porque vem de toda a parte, i.e., não é uma instituição e não é uma estrutura, não é um certo

poder de que alguns seriam dotados: é um nome que se atribui a uma situação estratégica complexa numa determinada sociedade (Foucault, 1994a), por isso, incorpóreo. Por outras palavras, o poder circula através da formação social nas relações entre as pessoas, sendo uma pré-condição existente da própria sociedade.

A partir deste poder omnipresente, quem está submetido a um campo de visibilidade, e sabe disso, retoma por sua conta as limitações do poder, fazendo-as funcionar sobre si e inscrevendo em si a relação de poder na qual desempenha simultaneamente os dois papéis, i.e., torna-se o princípio da sua própria sujeição (Foucault, 1975). Esta paridade de papéis é o reflexo da actuação das técnicas de dominação, a partir das quais se recorre a processos em que os indivíduos actuam sobre si próprios e, inversamente, da integração das tecnologias do *self* nas estruturas de coerção e dominação (Foucault, 1993). O ponto de contacto em que os indivíduos são conduzidos por outros está relacionado com o modo como se conduzem a si próprios, i.e., o governo (*idem*).

Segundo Foucault (1994a), a ideia de governamentalidade é uma noção que deriva do biopoder e da emergência do problema da população a partir do século XVIII. Nessa época, a manutenção do equilíbrio entre o crescimento da população e a sua produtividade essencial ao regime capitalista faz despontar a necessidade de gerir a população, ancorada num novo tipo de governo da população com o triângulo soberania-disciplina-gestão. Nascimento, portanto, de uma arte ou, em todo o caso, de tácticas e técnicas absolutamente novas (Foucault, 1979). Tecnologias que se imbricam nas racionalidades políticas, mas que se transpõem para o domínio individual pela distribuição de poderes a partir do momento que se quer reduzir os serviços de Estado, incutindo-se no indivíduo a ideia que se deve responsabilizar por si próprio, que deve cuidar de si próprio, enfim, que se deve autogovernar (Lemke, 2001). O autogoverno significa então um modo de conduta, mais precisamente a conduta da conduta, que cada sujeito deve impor si próprio a fim de corresponder à normalização “subentendida” na sociedade. Para tal, são fundamentais as disciplinas, um dos instrumentos do poder.

Os instrumentos do poder

O poder omnipresente requer um instrumento que permita uma vigilância permanente, exhaustiva e capaz de tornar tudo visível, mas com a condição de se tornar ela mesma invisível (Foucault, 1975). Na realidade, o poder é adequado apenas na condição em que se mascara a si próprio, daí que o seu sucesso seja proporcional à sua habilidade de se esconder nos seus próprios mecanismos (Foucault, 1994a). São as “disciplinas” — técnicas de poder que providenciam procedimentos para corpos treinados e coagidos — que integram os métodos que permitem o controlo minucioso sobre as práticas corporais e que realizam a sujeição constante das suas forças, impondo-lhes uma relação de docilidade-utilidade (Foucault, 1975). Na perspectiva do autor, as disciplinas, técnicas sempre minuciosas, muitas vezes íntimas, têm a sua importância porque, por um lado, definem um certo modo de investimento político e detalhado do corpo — uma nova “microfísica” do poder — e, por outro lado, não cessaram, desde o século XVII, tendendo a cobrir todo o corpo social (*idem*).

O sucesso deste poder pressupõe a vigilância, a sanção normalizadora e a sua combinação num procedimento que lhe é específico: o exame (Foucault, 1975). Assim, a vigilância é posta em prática através de uma arquitectura que permite o controlo interior, articulado e detalhado, que se torna num operador para a transformação dos indivíduos. A sanção normalizadora permite relacionar os actos, os desempenhos, os comportamentos singulares a um conjunto, que é ao mesmo tempo campo de comparação, espaço de diferenciação e princípio de uma regra a seguir. Ou seja, limita a diferença, comparando, diferenciando, hierarquizando, homogeneizando, excluindo, em suma, normalizando. Finalmente, o exame combina as técnicas da hierarquia que vigia e as da sanção que normalizam. É um controlo normalizante, uma vigilância que permite qualificar, classificar e punir. Estabelece sobre os indivíduos uma visibilidade através da qual eles são diferenciados e sancionados (*idem*).

Neste sentido, o poder opera subjugando os indivíduos a práticas de normalização: estratégias e operações através das quais os corpos são incessantemente submetidos à vigilância detalhada, num contínuo autogoverno.

Tecnologias do self

A cultura de si enunciada por Foucault está dominada pelo princípio da necessidade de ter cuidado consigo, fundamentando a própria necessidade, dirigindo o seu desenvolvimento e organizando a sua prática. Não obstante, Foucault (1994c) salienta que a ideia de que as pessoas se devem aplicar a si próprias e ocupar-se de si mesmas é um tema muito antigo na cultura grega. Esse tempo era já “povoado de exercícios, tarefas práticas, actividades diversas” (*idem*: 63). Com efeito, o tema do cuidado de si consagrado por Sócrates, foi retomado e colocado no centro da “arte da existência” pela filosofia ulterior. Segundo o autor, é esse tema que, extravasando o seu quadro original e separando-o dos seus significados filosóficos primeiros, adquiriu progressivamente as formas de uma verdadeira “cultura de si”. De facto, o princípio do cuidado de si terá adquirido um alcance muito vasto, sendo esta ocupação de si um imperativo que circula entre numerosas doutrinas diferentes (*idem*). Para além disso, terá assumido a forma de uma atitude, de uma maneira de se comportar, impregnando os modos de viver. Para tal, desenvolveu-se através de processos e de práticas que foram reflectidas, desenvolvidas, aperfeiçoadas e que se constituem numa prática social que deu lugar a relações interindividuais, a trocas e comunicações e, por vezes mesmo, a instituições (*idem*). Por este motivo, pode dizer-se que as técnicas do corpo, integradas no conjunto das tecnologias do *self* para este cuidado de si, são formas de razão prática partilhada, formas de compreensão colectivas de pré-representação e pré-reflexividade que complementam e interagem com as “representações colectivas” (Crossley, 2004).

Para Foucault (1988) existem quatro tipos de tecnologias, cada uma rede da razão prática: i) tecnologias de produção; ii) tecnologias dos sistemas de sinais; iii) tecnologias do poder que determinam a conduta dos indivíduos e submetem-nos a um certo fim ou dominação e iv) tecnologias do *self* que permitem aos indivíduos efectuar pelos seus meios, ou com a ajuda dos outros, operações nos seus corpos,

alma, pensamentos, conduta e formas de ser, transformando-se a si próprios, no sentido de alcançar um estado de felicidade, pureza, sabedoria, perfeição ou imortalidade. É de salientar que estas tecnologias raramente funcionam de forma isolada, embora cada uma esteja associada a um certo tipo de dominação.

Na opinião de Markula (2003), é através das tecnologias do *self* que o indivíduo começa a reconhecer-se a si próprio como sujeito e, neste sentido, pode entrever-se uma certa resistência da sua parte em relação às tecnologias de poder. Por este motivo, a autora considera que as tecnologias do *self* podem ser conceptualizadas como práticas que libertam o indivíduo das práticas de controlo disciplinar e, consequentemente, como práticas que conduzem à transformação. Todavia, não é como forma de libertação que alguns autores compreendem estas tecnologias, nomeadamente Shildrick e Price (1996), para quem as tecnologias do *self* se reportam a um conjunto de práticas disciplinares cuja eficácia é maior quando aparentam não ser forças externas sobre os indivíduos, mas comportamentos gerados pelos próprios e por si controlados. Com efeito, Foucault (1994b) reporta-se às mesmas como um conjunto de práticas reflectidas e voluntárias, através das quais os homens fixam regras de conduta a si próprios e procuram transformar-se.

Assim sendo, podemos considerar que as tecnologias do *self* se caracterizam pelo princípio da conversão de si (Foucault, 1994c), em que cada um tenta se treinar, transformar-se a si próprio e alcançar um certo modo de ser. Não obstante, um modo de ser compatível com o contexto social e cultural do qual o indivíduo faz parte, mas por vezes um contexto contrário às aspirações e aos desejos mais íntimos de cada um.

É neste contexto que entendemos que determinadas práticas corporais, nomeadamente as ginásticas de academia, podem ser constrangedoras, resultado de um poder externo e, simultaneamente, integradas num conjunto de práticas cujo objectivo é um cuidado de si.

Metodologia

Foi realizada uma pesquisa no terreno durante quatro anos,¹ i.e., um trabalho de campo com observação participante (Costa, 1986) num ginásio, numa academia e num *health club*, do qual emanou um diário de campo (Burgess, 1997). Este diário foi elaborado durante a pesquisa e consubstanciado pela realização de entrevistas semi-estruturadas a 27 alunos/clientes,² possibilitando, através dos registos e descrições das situações *in loco*, uma “descrição densa” dos locais seleccionados. Assim, após selecção dos espaços,³ procurámos marcar uma presença sistemática

1 A pesquisa foi realizada entre 2000 e 2004.

2 Optámos por esta terminologia para os entrevistados, pois frequentam actividades diversas com orientação de instrutores, não deixando, porém, de ser clientes, dado que pagam pelos serviços e actividades. O grupo de entrevistados é constituído por 16 pessoas do sexo feminino e 11 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 18 e os 34 anos. Este grupo configurou-se no transcorrer das próprias entrevistas e, quando os discursos apresentaram estabilidade narrativa e se ratificaram entre si, entendemos que seriam suficientes as entrevistas cumpridas.

3 A selecção do ginásio, *health club* e academia teve como base dois critérios: i) de entre as

no maior número e diversidade possível das actividades que aí se desenrolam e conversar permanentemente com as pessoas que os frequentava.

Com as entrevistas pretendeu-se contrariar certos enviesamentos inerentes ao observador participante e confrontar a percepção do significado atribuído pelos sujeitos aos acontecimentos com a expressa pelos próprios.⁴ A elaboração do guião da entrevista surgiu do quadro teórico elaborado e este foi submetido a um grupo de especialistas que trabalham usualmente com este instrumento metodológico e que o aprovou. As questões colocadas prendem-se com os objectivos inerentes ao tipo de práticas realizadas e com as razões pelas quais os alunos/clientes optaram e permanecem nos locais seleccionados.

Os textos obtidos foram submetidos à análise de conteúdo (Bardin, 1977; Vala, 1986) com o intuito de restituir, em certa medida, as “condições de produção” e o sentido dos textos. A categorização procedente desta análise teve como objectivo caracterizar e classificar algumas particularidades das práticas em estudo para, assim, contextualizar as informações recolhidas no diário de campo e os discursos dos entrevistados e, conseqüentemente, proceder à “descrição densa” dos locais em estudo. O sistema categorial é constituído pelas seguintes categorias: objectivos da prática de ginástica, opções de aulas, frequência e tempo de permanência, razões para continuar no ginásio/academia/*health club*.

Mais do que uma simples descrição, foi intentada uma compreensão do fenómeno, procedendo-se a uma “dupla hermenêutica” que se estabelece na intersecção entre dois quadros de sentido (Silva, 1994). Por um lado, o sentido pelo qual os actores sociais constroem um mundo significativo e, por outro lado, o sentido pelo qual se organiza a linguagem da ciência. Isto, porque as práticas sociais são significativas para actores sociais situados num determinado meio ambiente, com expressões espaciais próprias (Fernandes, 1999).

Neste contexto, e desenvolvendo uma “dupla hermenêutica”, a descrição efectuada desencadeou um processo de compreensão do sentido dado às actividades em análise, resultando num esforço para a interpretação consumada do modo como o ginásio/academia/*health club* é vivido e condicionado e como se inscreve na pessoa e a condiciona.

O ginásio

A partir da década de 1970 é evidente o crescente aumento de toda a “indústria” (Maguire, 2001) ligada às actividades físicas realizadas em ginásios/academias/*health*

principais tendências no contexto nacional para a sua configuração e tendo em conta o tipo de serviços oferecidos pelos ginásios/academias/*health clubs*, seleccionámos três espaços que se enquadrassem em cada uma das tendências; ii) facilidade de inserção e necessidade de diminuir o impacto da nossa presença. No sentido de preservar a identidade e propriedade dos espaços seleccionados optámos por uma denominação neutra: ginásio G, academia A e *health club* H.

4 A duração das entrevistas oscilou entre os 20 e os 60 minutos, tendo sido gravadas com o acordo dos entrevistados e, posteriormente, transcritas e processadas integralmente para computador.

clubs. Em Portugal este aumento é visível sobretudo desde os finais da década de 1980.⁵

Estes locais são espaços comerciais que oferecem a oportunidade de praticar actividades físicas que vão desde a tradicional ginástica aeróbica e musculação, até às mais recentes variantes e combinações de dança, *yoga* e artes marciais. São ambientes compostos e complexos, com áreas perfeitamente distintas, onde o corpo é preparado para a actividade física e para o retorno à realidade externa do dia-a-dia. Para tal, é primordial a organização cuidada do espaço e do tempo, para que se crie um ambiente onde os indivíduos sejam capazes de se concentrar nas actividades desenvolvidas (Sassatelli, 1999).

Através de uma organização espaço-temporal que estrutura as práticas corporais, o ginásio/academia/*health club* é construído como um mundo em si mesmo, um domínio de acção que tem as suas próprias regras e significados. Como afirma Gomes (2005a: 109), a “arquitetura dos espaços contém formas implícitas e explícitas de promoção de civilidade”. Coloca-se, por isso, a questão da disciplina como factor organizacional do espaço analítico, dado que o espaço disciplinar tende a dividir-se em tantas parcelas quantos corpos ou elementos houver a distribuir (Foucault, 1975). Assim, a descrição incide sobre as “parcelas” comuns: bar, recepção, salas de ginástica e sala de musculação e *cardio fitness*.

A recepção

É um balcão fechado que separa a recepção do resto das instalações. Este dá acesso a um compartimento privado que demarca fisicamente um espaço não público, parecendo demonstrar a necessidade de limitação do espaço referida por Hall (1994). No entender deste autor, tratamos o espaço como se fosse um sistema coordenado, uma vez que se criam limites no espaço, estabelecendo-se, para isso, linhas artificiais. Através deste limite nega-se o acesso fácil e o contacto mais próximo entre o utente e os funcionários. Na realidade, segundo Simmel (1997), o conceito de limite ou fronteira é extremamente importante em todas as inter-relações sociais, dado que esta diferenciação espacial representa um determinado sentido na dinâmica da relação entre os indivíduos. Esta figura de barreira também foi observada num estudo efectuado no Japão sobre a “disciplina” do espaço de um *fitness club* (Spielvogel, 2002). A autora refere-se a estas barreiras como algo essencial para que os funcionários, entre os quais os instrutores, possam ter determinados comportamentos — *non-normalized behavior* — fora do espectro de visão dos membros do clube. Estes limites materiais permitem, conseqüentemente, estabelecer uma divisão entre o espaço público e o privado. Será então uma apropriação do espaço que permite que este se torne privado (Fernandes, 1999).

Adicionalmente, esta diferenciação de espaço pode ser compreendida como uma forma de controlo e vigilância nos termos de Foucault. De facto, existe na

5 Só na cidade do Porto o seu número ascende aos 35, e referimo-nos apenas à cidade e não à sua área metropolitana (Pereira, 2002).

recepção um dispositivo de vigilância que controla todas as divisões do ginásio/academia/*health club*: um monitor que revela as imagens filmadas pelas câmaras de vídeo distribuídas por todo o espaço (excepto nos vestiários). Neste sentido, são visionados todos os comportamentos dos alunos/clientes e dos funcionários em todas as divisões, desde a sala de ginástica ao bar. A recepção pode então ser considerada a torre central do panóptico, na qual se pode ver sem ser visto, e quem é observado sabe que o pode ser em qualquer momento, estabelecendo por isso um autocontrolo constante.

O bar

O bar não se cinge apenas ao lugar onde se disponibilizam e servem géneros alimentícios, mas a todo o espaço envolvente no qual se encontra mobiliário para “simplesmente” estar. Frequentemente as pessoas surgem no bar porque terá sido no ginásio/academia/*health club* que marcaram o seu encontro com alguém ou, apenas, porque “não tinha nada para fazer e apeteceu-me passar para ver quem estava” (sic).⁶ Verifica-se, deste modo, a existência de um hábito adquirido de ir ao ginásio mesmo que não haja intenção de aí realizar qualquer actividade física. A aquisição deste hábito pode ser alvo de diversas explicações. Por um lado, enquadra-se na teoria que Bourdieu (1980) estabeleceu para as práticas sociais, i.e., existe um sistema de disposições duráveis — inclinações a sentir, pensar, percepções e agir de uma certa maneira, que são interiorizadas e incorporadas pelos indivíduos, em função das condições de vida e trajectórias pessoais —, susceptíveis de serem transportadas de uma esfera de experiência para outros campos, predispondo os indivíduos para práticas e representações objectivas, sem, no entanto, suporem intenções conscientes e o domínio expresso das operações necessárias para as realizar. Por outro lado, Giddens (2000) considera que a destruição da comunidade local terá promovido o desaparecimento de determinadas práticas locais, provocando uma alteração no significado de outras. São outros os hábitos que se vão transformando em rotinas individuais, “formas puramente pessoais de rotinização” (*idem*: 98). De acordo com o autor, os hábitos terão perdido os laços com a tradição, podendo até tornar-se colectivos à medida que vão sendo moldados não pela tradição, mas pela mercantilização, ou como resultado das influências generalizáveis da reflexividade institucional (*idem*). Se numa sociedade tradicional os hábitos seriam básicos para uma segurança ontológica, “numa ordem pós-tradicional, os hábitos são regularmente infundidos com informação retirada de sistemas abstractos” (*idem*: 98). Sistemas frequentemente relacionados com o consumo de bens e/ou serviços que providenciam elementos para as decisões concernentes, por exemplo, à adopção de um determinado estilo de vida.

Estes hábitos podem ainda ser compreendidos como uma forma pessoal de interiorizar o poder disperso e difuso aludido por Foucault, já que existe

6 Esta e outras afirmações citadas ao longo do texto sem referências fazem parte do diário de campo e dos discursos obtidos através das entrevistas.

uma forte propensão para realizar disciplinadamente os propósitos do “cuidado de si”.

Depois de se passar pela recepção, o acesso a qualquer outra das instalações do ginásio/academia/*health club* tem que ser efectuado através do bar, tornando-o num foco de atenção. No ginásio G, depois de aí entrarmos e passarmos pelo balcão da recepção, deparamo-nos com um largo corredor que é, simultaneamente, parte do espaço dedicado ao *cardio fitness* e área para o bar, no qual existe um balcão que separa a área de atendimento da sua área interior. Já o bar da academia A tem uma demarcação diferente, pois embora dê acesso a outras salas e permita a visualização do que decorre no seu interior, não se confunde com o restante espaço. Finalmente, o bar do *health club* H tem uma dimensão superior à dos restantes locais, pois integra-se num amplo espaço, do qual fazem parte uma sala de estar e um “pátio” interno. A utilização do termo “pátio” permite-nos estabelecer uma analogia com a importância descrita por Consiglieri (2000), para quem o pátio pode ser considerado como um símbolo de convivência e de relacionamento humano quando gera uma zona de convívio. De facto, durante a nossa presença neste *health club* observámos constantemente a permanência de grupos de várias pessoas neste local desenvolvendo, assim, relações de convívio.

Adicionalmente, o facto de o bar ser uma passagem “obrigatória” e até mesmo um local que permite observar o que se passa noutras “parcelas”, converte-o num local quase de “fiscalização”. Efectivamente, para além de ser possível observar o que acontece noutras divisões, é frequente que quem aí se encontra questione os outros acerca do que vão fazer, como que indagando se estão, de facto, a exercitar-se. Denota-se, então, que até entre os utentes existe um certo compromisso de se verificarem mutuamente nas práticas de “cuidado de si”. Assim, podemos afirmar com Foucault (1975) que a vigilância estipulada pelo princípio do panóptico se faz sentir no ginásio, já que esta é assegurada por cada um e por todos.

A sala de ginástica

Nos locais seleccionados existem duas salas para a realização das modalidades de ginásticas de academia indicadas nos horários informativos. Estas modalidades podem ser agrupadas em três grupos, consoante os objectivos que perseguem: i) o grupo das ginásticas que derivam da ginástica aeróbica (GA); ii) o grupo das ginásticas localizadas (GL) e iii) outras actividades. Quanto às GA, embora seja cada vez menor o número de aulas assim designadas, optámos por esta denominação por ter sido este o tipo de aula que deu impulso ao aparecimento de tantas outras, bem como ao incremento dos locais em estudo. As GL são todo um conjunto de actividades com objectivos e dinâmica semelhantes:⁷ aulas constituídas por um conjunto de exercícios segmentados, solicitando de forma isolada diferentes grupos musculares pela utilização de cargas de tipologia variada, tendo como principal finalidade proporcionar

7 São inúmeras as actividades semelhantes com denominações diversas, tais como localizada, super-local, GAP, ABS.

a concretização dos objectivos da musculação,⁸ com a “vantagem” de serem realizadas em grupo e ao som da música. Tendo em conta o discurso circulante no que concerne a este assunto, esta parece ser de facto uma vantagem, pois para a maioria das mulheres aqui inscritas “é muito aborrecido fazer musculação, passar de máquina em máquina, estar sozinha... ao menos na aula a música e a professora estão lá e, por isso, é mais motivante...”

Finalmente, no grupo das outras actividades, são de salientar o *body-balance*, alongamento e flexibilidade, relaxamento e actividades de origem oriental, como o *yoga* e o *tai-chi*.

No que diz respeito à realização das aulas, a disposição dos alunos/clientes não é aleatória; pelo contrário, a configuração dos participantes na sala de ginástica é condicionada por diversos factores. Em primeiro lugar, a disposição dos participantes é influenciada pela antiguidade da inscrição no ginásio. Na “primeira linha” (paralela ao espelho) ficam os alunos mais antigos que, em princípio, são os mais fortes e aptos para trabalhar com mais carga e executarão melhor os exercícios propostos. Também a familiaridade que se tem relativamente às rotinas e coreografias subjacentes ao tipo de aula influenciam a disposição na sala. Inerente a estas condicionantes está, naturalmente, um posicionamento face ao espelho que, de acordo com o gosto, ou a necessidade de se observar, determina o ficar mais ou menos à frente. Para além do referido, a colocação dos alunos na sala pode ainda ser condicionada pela arquitectura da mesma quando esta não é um espaço isolado das restantes instalações do ginásio. Com efeito, à excepção da sala 1 do *health club* H, todas as outras salas são espaços paralelepípedicos, nas quais não existe um confronto espacial, mas um alinhamento interrompido por um envidraçado ou um murete (Consiglieri, 2000), no caso das divisórias posteriores da sala 1 do ginásio G e da academia A. Assim, o limite físico entre a sala 1 e a sala de musculação nestes dois locais é ténue, pois num dos casos ambas as paredes laterais são envidraçadas e os seus limites posteriores não são uma demarcação total. Logo, tudo o que se passa em ambas as salas pode ser observado do exterior, podendo até gerar comentários por parte dos alunos/clientes que estão na sala de musculação. Como aconteceu entre dois alunos que estavam nas bicicletas estacionárias e comentavam entre si: “belas vistas, hum?!” É natural, portanto, que se notem constrangimentos por parte de quem ainda tem uma inscrição recente, procurando, por isso, um lugar que lhe pareça mais resguardado. Assim, aqueles alunos/clientes que frequentam as aulas há tempo suficiente para se sentirem capazes, colocam-se na linha da frente ou o mais à frente possível, enquanto que os “iniciados” ou os que pensam “não ter muito jeito para essas coisas”, dispõem-se em posições mais à retaguarda. Não obstante, a posição na sala é particularmente determinada pelo espelho.

Sem dúvida que o espelho é um elemento obrigatório nos ginásios e as salas de ginástica possuem geralmente duas paredes revestidas com espelhos em toda a sua extensão. Para além de as fazer parecer maiores, o espelho é um objecto que

8 Objectivos da musculação: melhoria dos níveis de força muscular, incremento ou manutenção da densidade mineral óssea, redução de factores de risco associados às lesões do aparelho locomotor e melhoria da função cardiovascular.

auxilia a projecção e visualização do professor na aula, dado que, não estando totalmente dentro do campo visual de todos os participantes, possibilita que o seu reflexo chegue a todos. Por esse motivo, o espelho integra uma função mediadora durante a aula, uma vez que a disposição dos alunos/clientes e do professor é em frente ao espelho e todas as deslocações, movimentos, gestos, expressões efectuados se reportam ao mesmo. Neste sentido, é inevitável um permanente reflexo de si próprio no espelho.

E quando procuramos o espelho, procuramos uma forma complexa de satisfação. A imagem reflectida é irresistível. Ou não! Nem todos os alunos/clientes demonstram simpatia por este objecto ou pela imagem nele reflectida, já que “estamos sempre obrigados a olhar para nós”. Colocam-se, por isso, numa posição de retaguarda, talvez pela inconsistência da imagem reflectida que se implanta em nós (Santos, 2000), ou então porque “quando estou a mirar-me no espelho, sinto uma certa vaidade que me é desconfortável, quando percebida pelos outros”. Não obstante, parece ser inequívoca, para a maioria dos utentes e instrutores, a função facilitadora na visibilidade dos últimos e a função “correctora” na execução dos movimentos e posturas.

Por outro lado, o espelho proporciona a contemplação daquele que se vê para aquele que é visto (Santos, 2000) e permite a contemplação do corpo “aperfeiçoado”, ou que se pretende aperfeiçoar. O espelho funciona, pois, não só como meio de admiração do próprio, mas especialmente como meio de auto-regulação. De facto, são muitas as situações que demonstram o carácter examinador do espelho, porque o “espelho descreve-nos, devolve-nos, nele examinamo-nos, confirmamos os lugares do nosso corpo, exercemos uma conduta afectiva” (*idem*: 166). Mais do que isso, quando alguém se olha ao espelho, confirma o olhar do outro, criando-se desse modo uma opinião, dado que o espelho completa o conhecimento, acusa os defeitos, clarifica, interpela e corrige o procedimento individual (*idem*). De facto, uma aluna/cliente após uma aula comentava a sua mais recente preocupação visualizada no espelho: “o que é que eu hei-de fazer para fazer desaparecer este papo nas nádegas?”

Pode então dizer-se que a visualização do próprio corpo e a dos demais é uma experiência ambivalente. Por um lado, o espelho permite não só vermo-nos mas tentarmos ver-nos como somos vistos e darmos-nos a ver como entenderíamos ser vistos. Por outro lado, há uma tomada de consciência do próprio corpo que é substanciada numa comparação constante com os demais. Nos termos de Foucault, um exame pessoal e constante em relação às práticas e aos seus efeitos no corpo.

A sala de musculação e cardio fitness

Também nesta sala o espelho está muito presente. As máquinas aí existentes são, na grande maioria, colocadas de modo a que a execução dos exercícios se efectue de frente para o espelho, em permanente auto-observação, promovendo uma avaliação constante não só da execução em si, mas do próprio corpo. Com efeito, as paredes que cercam a sala do *health club* H possuem espelhos em toda a sua extensão, sendo junto às mesmas que estão dispostas as várias máquinas de musculação. No

ginásio G, a colocação das máquinas é mais dispersa na frontalidade com os espelhos, igualmente colocados em toda a extensão de uma das paredes, denotando-se um cuidado na distribuição das máquinas de modo a possibilitar a visualização em pelo menos um dos ângulos de execução dos exercícios. Quanto à academia A, com a forma de um paralelepípedo rectangular, as máquinas estão dispostas junto às paredes mais extensas, sendo uma dessas superfícies igualmente forrada com espelhos.

Perante o exposto, um dos aspectos mais evidentes na sala de musculação e *cardio fitness* é o facto de as pessoas estarem permanentemente a avaliar a sua imagem no espelho. Em situações por vezes descritas pelos alunos/clientes como de “auto-tortura”, uma vez que “é horrível estar sempre a ver que tenho umas pregas a mais” (sic). Para além desta auto-avaliação constante pelo reflexo no espelho, subsiste frequentemente um desconforto causado pela vaidade percebida pelos outros. Por isso e a fim de evitar o contacto visual com os outros, as pessoas deslocam-se de uma máquina para outra não focando nada em particular.

A atenção dos utentes pode, no entanto, ser desviada para os televisores colocados em vários cantos das salas. Estes objectos estão, inclusivamente, próximos dos ergómetros, o que pode ser justificado por ser nestes que se permanece durante mais tempo. Logo, porque “tem música, tem os televisores... Eu estou aqui, passam 50 minutos e eu na passadeira, nem me lembro do tempo a passar” (sic) e “enquanto faço a minha corridinha, vou-me distraíndo com o que está a dar na televisão e não custa tanto”.

Se se tomar em consideração os objectivos para a musculação e para o *cardio fitness*, é natural que esta sala se caracterize pela existência de máquinas de musculação, pesos livres e ergómetros. Na realidade, nota-se um aumento crescente dos últimos, uma vez que são estes aparelhos que permitem a realização de exercício aeróbio. Este aumento está directamente relacionado com a crescente tomada de consciência de que este tipo de actividade auxilia a alcançar os objectivos de muitos utentes: a melhoria dos indicadores de massa corporal, ou, na linguagem corrente, “diminuir o peso”. De facto, grande parte dos entrevistados afirma frequentar esta sala para efectuar o seu “esquema”, porém, alguns restringem a sua actividade ao *cardio*, conforme se ratifica nas palavras de um dos entrevistados, ao afirmar que “agora só faço passadeira, bicicleta e remo”.

Os ergómetros possuem um monitor no qual é possível optar pelo tipo de percurso (mais ou menos inclinado, com mais ou menos velocidade, etc.) e pela intensidade de esforço, bem como verificar os níveis da frequência cardíaca e do gasto energético preconizado (expresso em calorías). É de realçar este último ponto, uma vez que entre alguns utentes é notória a opção pelos aparelhos que indiquem um maior gasto energético, mesmo que esta seja uma informação pouco rigorosa. Por outro lado, estes monitores permitem ao aluno/cliente “examinar” a sua própria actividade e manter o “cuidado de si” através de uma tecnologia que se coaduna com os seus objectivos. Neste sentido, a cada vez maior sofisticação das máquinas permite quantificar e analisar a performance de cada um.

Com efeito, a evolução tecnológica da sociedade contemporânea também se faz sentir nos aparelhos que “povoam” estas salas. Nos últimos anos tem vindo a

desenvolver-se um grande número de máquinas esteticamente agradáveis, funcionais e práticas que determinam exactamente a execução do exercício. Um movimento padronizado que não permite ao seu utilizador nenhuma variação face ao imposto pelo fabricante. Um “movimento computado”, já que a era digital também se repercute nestas máquinas, ao ponto de existirem ginásios onde cada aluno/cliente tem uma chave electrónica com memória computadorizada na qual se grava o seu programa de actividade. Fica, igualmente, gravado o que se efectuou, i. e., o utente é alvo de controlo por parte dos instrutores que podem, assim, verificar se este efectuou ou não a totalidade do programa. Na inexistência desta chave, permanecem as fichas individuais com os respectivos programas de musculação, nas quais se registam a frequência e os exercícios efectuados. Quer a chave, quer a ficha individual podem ser entendidos como procedimentos para “o exercício da vigilância permanente e classificatória que, ao permitir julgar, medir e localizar introduz os indivíduos num domínio que necessita do planeamento e da gestão governamental” (Gomes, 2005b: 39). Ou seja, a ficha detém em si o carácter vigilante constante aludido por Foucault (1979) relativamente ao exame, um dos instrumentos de poder, através do qual a individualidade se torna um elemento pertinente para o exercício do poder. Está, pois, implícita a ideia de que cada aluno/cliente é responsável pela sua própria disciplina no seu “cuidado de si”, no seu autogoverno.

A ginástica para o “cuidado de si”

A opção por determinado tipo de aulas parece demonstrar uma valorização no que diz respeito aos resultados que se obtêm. Uma das aulas que melhor demonstra o sentido dado à actividade física é o *spinning*.⁹ “Se se quer ‘emagrecer’, o *spinning* é maravilhoso!!” Esta frase expressa um dos principais objectivos latentes por parte de quem pratica esta actividade e que se consubstancia no discurso circulante respeitante a este assunto. Discurso que se centra essencialmente no esforço físico intenso associado à aula, bem como no gasto energético que se pensa obter pela sua realização. Muitos dos alunos/clientes que procuram esta actividade afirmam querer experimentar porque “querem emagrecer” e terão ouvido que nas aulas de *spinning* “se transpira muito”, existindo uma associação entre “transpirar muito” um efeito desencadeador do seu processo de emagrecimento.

Pressupõe-se neste tipo de discurso um sentido dado à actividade que se enquadra nas *técnicas de si* e que parece revelar a importância das mesmas para uma gestão e construção de si. Desta forma, entrevê-se uma conotação do corpo como objecto, ou pelo menos projecto objectificado do eu, um projecto do *self*. Na opinião de Le Breton (1999), a gestão de si no mundo da técnica é visível ao nível de práticas sociais, nomeadamente através da modelação da forma do corpo pela ginástica. Estas práticas são modos voluntários de produção de si, de modelação da identidade pessoal, e testemunham um imaginário onde o indivíduo se desdobra e faz do

9 Actividade realizada em bicicleta estacionária que se baseia no movimento de pedalar em diferentes posições, acompanhada de música e cujo ritmo define a intensidade do esforço.

seu corpo um *alter ego*. Na realidade, a gestão e a modelação transformaram-se em algo crescentemente central na apresentação da auto-imagem e são, simultaneamente, apoiadas pela indústria do *keep-fit*, dieta e cuidado geral do corpo (Shilling, 1997).

Quando confrontamos os discursos dos entrevistados com o diário de campo, encontramos uma concordância generalizada quanto ao facto de as ginásticas de academia serem percebidas como um meio através do qual se pode desenvolver o “cuidado de si”. Assim, enquanto uns praticam “para tentar manter, para poder comer à vontade, porque não consigo fazer dieta...”, outros declaram que frequentam o ginásio para “cuidar de mim. Acho que já estou na idade em que tenho que me cuidar, senão... Começa a degenerar...”

Esta ideia reitera uma percepção da ginástica como *técnica de si*, que fica mais evidente quando tomamos em consideração as opções de aulas declaradas por grande parte dos utentes. Para além de uma preferência pelas aulas de *spinning*, encontramos uma opção por aulas de localizada que patenteia o entendimento de que estas complementam o objectivo de “construção” corporal. Efectivamente, parece não haver dúvida quanto ao facto de as aulas de localizada e a musculação se constituírem como uma “técnica” eficaz quando se tem “como objectivo definir o corpo”. Ou seja, é possível apreender um sentido da ginástica demarcado pela possibilidade de obter uma imagem corporal correspondente (pelo menos minimamente) aos “padrões” sugeridos pela moda e pelos média, dado existir uma percepção generalizada de que “inconscientemente somos bombardeados todos os dias pela televisão, pelas revistas, pelos jornais, pelo que vemos à nossa volta, que sentimos, que ouvimos, e isso faz com que se forme um modelo e que se siga esse modelo”.

É consensual que a comunicação de massas influi nas atitudes e disposições pessoais, podendo repercutir-se em formas de comportamento individual deformado pela imprensa, cinema e rádio. Com efeito, os signos reflectidos e mediados pelos modelos de massas (Baudrillard, 1996), através da moda e da publicidade, configuram-se como “mensageiros” da ideia de que somos responsáveis pelo nosso corpo e que o devemos valorizar em concordância com esses modelos. A publicidade converte-se, assim, na guardiã da nova moralidade, pelo seu papel crucial neste processo e como fornecedora central de valores da nova cultura de consumo (Featherstone, 1991). Ou seja, converte-se num dos pontos de poder difuso a que Foucault se refere.

Basta ter um olhar mais atento aos escaparates ou quiosques de jornais e revistas que pontuam as nossas cidades, folhear algumas publicações, ou ver alguns programas televisivos, para perceber o destaque dado a temas directamente relacionados com os cuidados a ter com o corpo, moda e imagem, alimentação e saúde ou desporto (Ferreira, 2003). Nestes, o corpo (a sua saúde e aparência) é apresentado como empresa/investimento e o estilo de vida é endossado como padrão de investimento. Empreendido através de monitorização vigilante e trabalho corporal contínuo, o sucesso de automelhoria e cuidado de si recai nos ombros de cada um (Maguire, 2002). Como reitera Marzano-Parisoli (2001), a ênfase na cultura contemporânea no ideal de aparência corporal proposta pelos média em geral é tal que é suposto que cada um controle e altere a aparência no sentido de atingir esse ideal.

Este facto tende a provocar uma generalização e homogeneidade a nível dos comportamentos que se expressa numa aceitação de determinados estereótipos da imagem corporal. Com efeito, na opinião de Baudrillard (1995), não é segundo as finalidades autónomas do sujeito que se submete o corpo, mas segundo a coacção de instrumentalidade directamente indexada pelo código e pelas normas da sociedade de produção e de consumo dirigido. Nestes parecem residir as forças externas a que alude Foucault, formas de poder que agem sobre os corpos sem imposição expressa, mas difusas e dispersas por vários pontos invisíveis. Deste modo, podemos dizer que a missão de normalização do corpo não é espontânea, obedecendo antes a imperativos sociais.

De acordo com o exposto, para muitos alunos/clientes, as ginásticas de academia são métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo. São métodos que, à luz de Foucault, realizam a sujeição constante das suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade-utilidade, ou seja, são “disciplinas”. De facto, à questão de fazer alguma coisa para vir, respondem que “sim, deixo de fazer algumas coisas. Tento organizar o meu dia de maneira a conseguir vir sempre à minha aula” e, por isso, “... tudo o que marco tento que não seja à hora da ginástica”.

Nesta perspectiva, pode considerar-se que o corpo se disciplina, uma vez que se rege por regras criadas por cada um, mas no sentido de corresponder ao campo social a que se pertence. Como sublinha Foucault (1994b: 123), “um tratado para ajustar o comportamento segundo as circunstâncias”.

Acrescente-se ainda que subsiste, efectivamente, uma forma de avaliar se o corpo é ou não controlado, dado existirem recursos de adestramento que representam formas de vigilância. No ginásio/academia/*health club* há instrumentos que se traduzem em meios para vigiar as formas e os contornos corporais: o espelho e a balança. Quanto ao primeiro, a sua presença é um facto indelével, sendo um instrumento não apenas de contemplação, mas também de controlo das formas corporais. Já a balança, encontra-se frequentemente num local mais privado, os vestiários. Provavelmente para que a pessoa não se sinta observada, nem constrangida pelo valor que consta e, igualmente, por estar a exercer uma acção de controlo sobre si, sobre o seu corpo, facto que pode constituir motivo de embaraço. Com efeito, quando observámos este tipo de situações, era notória a necessidade de o aluno/cliente se justificar em relação a essa pesagem: “neste fim-de-semana fiz imensas asneiras...”; ou “... já estou perto do meu peso normal”. Esta necessidade de justificação parece anunciar o acto de confissão discutido por Foucault (1993), a partir do qual somos obrigados pelo poder a produzir verdade, somos obrigados ou condenados a confessar a verdade ou a encontrá-la.

Parece, pois, não haver dúvidas de que estamos perante um dos recursos de controlo indicados por Foucault: o exame. Neste caso um exame pessoal ou auto-exame que está associado ao autogoverno de cada um. Como reitera Gomes (2003: 98), “a auto-avaliação assume um papel nuclear neste regime de autonomia. É nela que o princípio do conhecimento de si se desdobra em práticas de auto-exame”.

É ainda de salientar que este controlo regulamentar do corpo é, igualmente, exercitado pelo consumismo e pela indústria da moda (Turner, 1996), elementos

essenciais da sociedade contemporânea. E à medida que se vai adquirindo um maior controlo sobre o próprio corpo, também aumenta a necessidade de se ver respeitado o seu ascetismo (Warde, 2001). De facto, a auto-regulação faz parte de um ascetismo que pretende produzir um *self* aceitável, cujo sucesso depende da habilidade de o gerir (Turner, 1996).

Este tipo de ascetismo é considerado por Warde (2001) um claro indicador de mudança que pode ter como efeito o aumento de preocupação, auto-avaliação, calculismo e autodisciplina, enquanto se tenta, simultaneamente, responder à necessidade dionisíaca de auto-satisfação e de busca de um prazer. Também Turner (1996) aponta o facto de a gestão e criação da imagem se terem tornado decisivas, não só em carreiras políticas, mas na organização da vida do dia-a-dia. Neste sentido, imagens de sucesso requerem corpos de sucesso que são treinados, disciplinados e orquestrados para melhorar o valor pessoal (*idem*). Por outras palavras, investe-se no corpo. Um investimento de poder no corpo que consiste em estar treinado em modos específicos de comportamento, sob determinadas condições, através de técnicas específicas, como a ginástica e a musculação, para um fim específico. E só através da disciplina é possível obter um corpo investido.

Este investimento é tanto mais importante, quanto mais a vida de cada um depender da aparência corporal e da personalidade — como o corpo para os outros —, “obrigando” o indivíduo a “cultivar” o corpo como uma empresa (Maguire, 2002). Cidadãos individuais estão, por isso, governados não por fontes visíveis e abertas de poder repressivo, mas por si próprios.

Conclusão

De acordo com a descrição efectuada, parece ficar evidente que os ginásio/academia/*health club* são estruturas que regulam a movimentação e os comportamentos dos indivíduos que aí se deslocam para um “cuidado de si”. De facto, podemos dizer que não só a disposição dos corpos é condicionada, tornando-os “corpos-dóceis”, mas existem dispositivos que provocam uma acção “voluntária” de controlo individual, i.e., tal como no panóptico, a supervisão e a vigilância são incorporadas pelo traçado do clube. As câmaras de vídeo, vidros e espelhos existentes no clube, quer tenham como intenção a vigilância e a segurança dos clientes, ou o olhar *voyeur*, condicionam a performance dos alunos, escrutínio na audiência e a disciplina na automonitorização. A vigilância é tanto evidente, no caso das câmaras de vídeo, como invisível quando mascarada como apreciação da performance e da audiência, já que a heterovigilância entre os clientes/alunos é, sem dúvida, outro elemento fundamental nesta “fiscalização” permanente.

Assim, logo na recepção reconhece-se um elemento fulcral do panóptico, podendo esta ser comparada à torre central dessa estrutura. Em relação ao bar, para além de permitir uma sedimentação das relações sociais que fortalecem a rotinização das disciplinas, a sua localização reforça a ideia de que todos se controlam mutuamente. Quanto às salas de ginástica e de musculação e *cardio fitness*, a existência premente dos espelhos reitera uma avaliação constante não só da performance,

mas igualmente do resultado dessa mesma performance. Para além dos espelhos, na sala de musculação e *cardiofitness*, são de salientar as fichas e as chaves electrónicas individuais, nas quais se registam todos as actividades efectuadas.

Adicionalmente, elementos como a balança e os espelhos confirmam um exame pessoal ou auto-exame que está associado ao autogoverno de cada um, implementado através de um poder invisível e disperso que é assegurado, por exemplo, pelos média. Com efeito, existe uma consciência generalizada de que é necessário corresponder a uma aparência corporal normalizada “proposta” pelos média em geral e pela publicidade em particular.

Finalmente, muitas das actividades que se desenvolvem em locais como o ginásio podem ser disciplinadoras de corpos dóceis e, simultaneamente, tecnologias para um cuidado de si. Se aceitarmos que as pessoas aí se inscrevem por vontade própria, verificamos que os sujeitos agem em liberdade. Não obstante, quando aí se encontram, conscientes ou não, são sobremaneira condicionados pela configuração do espaço e pelos elementos que o constituem. Na realidade, tal como foi evidenciado pela descrição efectuada, são vários os factores estruturais do ginásio que lhe conferem um estatuto quase de panóptico. Diríamos um panóptico situado, mas que faz parte de toda uma conjectura social e cultural que se impõe em muitos dos campos sociais em que os indivíduos têm que se mover. Por essa mesma razão, encontram necessidade de cuidar de si, de uma forma disciplinada. Não deixa, contudo, de ser uma experiência ambivalente, na medida em que sendo uma vontade própria de cuidar de si, pode ser resultado de uma coacção externa que subjuga. Como diria Foucault, o indivíduo torna-se o princípio da sua própria sujeição.

Referências bibliográficas

- Bardin, L. (1977), *Análise de Conteúdo*, Lisboa, Edições 70.
- Barnett, C. (1999), “Culture, government and spaciality: reassessing the ‘Foucault effect’ in cultural-policy studies”, *International Journal of Cultural Studies*, 2 (3), pp. 369-397.
- Baudrillard, J. (1995), *A Sociedade de Consumo*, Lisboa, Edições 70.
- Baudrillard, J. (1996), *A Troca Simbólica e a Morte* (vol. I), Lisboa, Edições 70.
- Bourdieu, P. (1980), *Le Sens Pratique*, Paris, Les Editions de Minuit.
- Burgess, R. (1997), *A Pesquisa no Terreno: Uma Introdução*, Oeiras, Celta Editora.
- Consiglieri, V. (2000), *As Significações da Arquitectura: 1920-1990*, Lisboa, Editorial Estampa.
- Costa, A. F. da (1986), “A pesquisa no terreno em Sociologia”, em A. Santos Silva e J. Madureira Pinto (orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto, Edições Afrontamento, pp. 129-148.
- Crossley, N. (2004), “The circuit trainer’s habitus: reflexive body techniques and the sociality of the workout”, *Body and Society*, 10 (1), pp. 37-69.
- Dean, M. (2001), “Michel Foucault: ‘a man in danger’”, em G. Ritzer e B. Smart (orgs.), *Handbook of Social Theory*, Londres, Sage Publications, pp. 324-338.
- Duncan, M. (1994), “The politics of women’s body images and practices: Foucault, the panopticon, and shape magazine”, *Journal of Sport & Social Issues*, 18 (1), pp. 48-65.

- Eskes, T., M. Duncan, e E. Miller (1998), "The discourse of empowerment: Foucault, Marcuse, and women's fitness texts", *Journal of Sport & Social Issues*, 22 (3), pp. 317-344.
- Featherstone, M. (1991), "The body in consumer culture", em M. Featherstone, M. Hepworth e B. Turner (orgs.), *The Body: Social Process and Cultural Theory*, Londres, Sage Publications, pp. 170-196.
- Fernandes, A. (1999), *Para uma Sociologia da Cultura*, Porto, Campo das Letras.
- Ferreira, V. (2003), "Atitudes dos jovens portugueses perante o corpo", em M. Cabral e J. Pais (orgs.), *Condutas de Risco, Práticas Culturais e Atitudes Perante o Corpo*, Oeiras, Secretaria de Estado da Juventude e Desportos, Celta Editora, pp. 265-366.
- Foucault, M. (1975), *Surveiller et Punir*, Paris, Gallimard.
- Foucault, M. (1979), *Microfísica del Poder* (2.ª ed.), Madrid, La Piqueta.
- Foucault, M. (1981), *Power/Knowledge: Selected Interviews, 1972-1977*, Toronto, Random House.
- Foucault, M. (1988), "Technologies of the self", em L. Martin, H. Gutman e P. Hutton (orgs.), *Technologies of the Self: A Seminar with Michel Foucault*, Massachusetts, The University of Massachusetts Press, pp. 16-49.
- Foucault, M. (1993), "About the beginning of the hermeneutics of the self: two lectures at Darmouth", *Political Theory*, 21 (2), pp. 198-227.
- Foucault, M. (1994a), *História da Sexualidade I: A Vontade de Saber*, Lisboa, Relógio d'Água.
- Foucault, M. (1994b), *História da Sexualidade II: O Uso dos Prazeres*, Lisboa, Relógio d'Água.
- Foucault, M. (1994c), *História da Sexualidade III: O Cuidado de Si*, Lisboa, Relógio d'Água.
- Frank, A. (1996), "Reconciliatory alchemy: bodies, narratives and power", *Body and Society*, II (3), pp. 53-71.
- Giddens, A. (1994), *Modernidade e Identidade Pessoal*, Oeiras, Celta Editora.
- Giddens, A. (2000), "Viver numa sociedade pós-tradicional", em U. Beck, A. Giddens e S. Lash (orgs.), *Modernização Reflexiva: Política, Tradição e Estética no Mundo Moderno*, Oeiras, Celta Editora, pp. 53-104.
- Gomes, R. (2003), "A cultura de consumo do corpo contemporâneo e a queda da educação física escolar: reflexões pouco óbvias", em Instituto do Desporto de Portugal (org.), *O Desporto para Além do Óbvio*, Lisboa, Instituto do Desporto de Portugal, pp. 87-99.
- Gomes, R. (2005a), "O corpo como lugar de lazer", em R. Gomes (org.), *Os Lugares do Lazer*, Lisboa, Instituto do Desporto de Portugal, pp. 105-121.
- Gomes, R. (2005b), *O Governo da Educação em Portugal*, Coimbra, Imprensa da Universidade.
- Hall, E. (1994), *A Linguagem Silenciosa*, Lisboa, Relógio d'Água.
- Le Breton, D. (1999), *L'Adieu au Corps*, Paris, Éditions Métailié.
- Lemke, T. (2001), "'The birth of bio-politics': Michel Foucault's lecture at the Collège de France on neo-liberal governmentality", *Economy and Society*, 30 (2), pp. 190-207.
- Maguire, J. (2001), "Fit and flexible: the fitness industry, personal trainers and emotional service labor", *Sociology of Sport Journal*, 18, pp. 379-402.
- Maguire, J. (2002), "Body lessons: fitness publishing and the cultural production of the fitness consumer", *International Review for Sociology of Sport*, 37 (3-4), pp. 449-464.
- Markula, P. (2003), "The technologies of the self: sport, feminism, and Foucault", *Sociology of Sport Journal*, 20, pp. 87-107.

- Marzano-Parisoli, M. (2001), "The contemporary construction of a perfect body image: bodybuilding, exercise addiction, and eating disorders", *Quest*, 53, pp. 216-230.
- Pereira, A. (2002), "Razões para a prática de ginásticas de academia como actividade de lazer", *RPCD, Revista Portuguesa de Ciências do Desporto*, 2 (4), pp. 57-63.
- Platão (1999), "Fédon" em *Platão, Diálogos III* (3.ª ed.), Lisboa, Europa-América, pp. 84-166.
- Santos, J. S. (2000), "O espelho e o reflexo: fantasias e perplexidades, I parte", *Brotéria*, 151, pp. 165-187.
- Sassatelli, R. (1999), "Interaction order and beyond: a field analysis of body culture within fitness gyms", *Body and Society*, V (2-3), pp. 227-248.
- Shildrick, M., e J. Price (1996), "Breaking the boundaries of the broken body", *Body and Society*, II (4), pp. 93-113.
- Shilling, C. (1997), *The Body and Social Theory* (3.ª ed.), Londres, Sage Publications.
- Silva, A. S. (1994), *Tempos Cruzados: Um Estudo Interpretativo da Cultura Popular*, Porto, Edições Afrontamento.
- Simmel, G. (1997), *Simmel on Culture*, D. Frisby e M. Featherstone (orgs.), Londres, Sage Publications.
- Spielvogel, L. (2002), "The discipline of space in a Japanese fitness club", *Sociology of Sport Journal*, 19, pp. 189-205.
- Turner, B. (1996), *The Body and Society* (2.ª ed.), Londres, Sage Publications.
- Vala, J. (1986), "A análise de conteúdo", em A. Santos Silva e J. Madureira (orgs.), *Metodologia das Ciências Sociais*, Porto, Edições Afrontamento, pp. 101-128.
- Warde, A. (2001), "Intermediação cultural e alteração do gosto: discursos sobre a preparação de alimentos", em C. Fortuna (org.), *Cidade, Cultura e Globalização*, Oeiras, Celta Editora, pp. 121-134.

Ana Luísa Pereira. Gabinete de Sociologia do Desporto da Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Doutora em Ciências do Desporto e docente de Sociologia do Desporto na Faculdade de Ciências do Desporto e de Educação Física da Universidade do Porto. Integra a Unidade de Investigação do Instituto de Sociologia da Universidade do Porto.
E-mail: analp@fcdef.up.pt.

Resumo/Abstract/Résumé/Resumen

O ginásio: um panóptico de Bentham para o cuidado de si?

Partindo da ideia de panóptico desenvolvida por Foucault e dos seus trabalhos posteriores relativos às tecnologias do *self*, operacionalizou-se uma descrição densa do ginásio de *fitness*. Neste sentido, pretendeu-se analisar o modo como o espaço do ginásio condiciona os alunos/clientes nas suas práticas corporais. Tal como foi evidenciado pela descrição efectuada, são vários os factores estruturais do ginásio que lhe conferem um estatuto quase de panóptico. Diríamos um panóptico situado, mas que faz parte de toda uma conjectura social e cultural que se impõe em muitos dos campos sociais em que os

indivíduos têm que se mover. Por essa mesma razão, encontram necessidade de cuidar de si, de uma forma disciplinada.

Palavras-chave Foucault, panóptico, tecnologias do *self*, ginásticas de academia.

The gym: a Bentham's panopticon for personal care?

Starting out from the Foucault's idea of the panopticon and his later work relating to technologies of the self, we have operationalized a thick description of the fitness gym. To this end we sought to analyse the way in which the gym space affects learners/clients in their bodily exercises. As the description shows, there are several structural factors in the gym which turn it almost into a panopticon. We might describe it as a panopticon which is situated in a particular place, but which is part of a whole social and cultural conjecture prevalent in many of the social domains in which individuals are required to move. For that very reason, they need to take care of themselves in a disciplined manner.

Key-words Foucault, panopticon, technologies of the self, fitness academies, exercise.

Le gymnase: un panoptique de Bentham pour prendre soin de soi ?

En partant de l'idée de panoptique développée par Foucault et de ses travaux ultérieurs sur les technologies du *self*, cet article procède à une description détaillée du gymnase de *fitness*. Il s'agit d'analyser la manière dont l'espace du gymnase conditionne les élèves/clients dans leurs pratiques corporelles. La description effectuée fait ressortir plusieurs facteurs structureaux du gymnase qui lui confèrent un statut de quasi panoptique. On pourrait dire un panoptique situé, mais qui fait partie d'une conjecture sociale et culturelle qui s'impose dans de nombreux champs sociaux où l'individu doit évoluer. Pour cette raison même, ils éprouvent le besoin de prendre soin d'eux, d'une manière disciplinée.

Mots-clés Foucault, panoptique, technologies du *self*, gymnastiques d'académie.

El gimnasio: un panóptico de Bentham para su cuidado?

Partiendo de la idea de panóptico desarrollada por Foucault y de sus trabajos anteriores relativos a las tecnologías del yo, se estableció una descripción consistente del gimnasio de *fitness*. Se pretendió en este sentido, analizar el modo en como el espacio del gimnasio condiciona a los alumnos/clientes en sus ejercicios. Tal como fue demostrado por la descripción efectuada, son varios los factores estructurales del gimnasio que le confieren un estatuto casi de panóptico. Podemos decir un panóptico específico, pero que forma parte de todo un concepto social y cultural que se impone en muchos campos sociales en

los que los individuos se deben mover. Por esta misma razón, encuentran la necesidad de cuidar de sí mismos, de forma disciplinada.

Palabras-clave Foucault, panóptico, tecnologías del *self*, gimnasios.