

FACULDADES EST
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM TEOLOGIA

MARCO ANTONIO GUERMANDI SUEITTI

CULTURA *FITNESS*:
DA MODALIDADE ESPORTIVA À RELIGIÃO VIVIDA

São Leopoldo

2020

MARCO ANTONIO GUERMANDI SUEITTI

CULTURA *FITNESS*:
DA MODALIDADE ESPORTIVA À RELIGIÃO VIVIDA

Tese para obtenção do grau de
Doutor em Teologia pelo Programa
de Pós-Graduação das Faculdades
EST na Área de Concentração:
Teologia Prática

Orientador: Prof. Dr. Júlio César Adam

São Leopoldo

2020

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

S944c Sueitti, Marco Antonio Guermandi
Cultura fitness : da modalidade esportiva à religião
vivida / Marco Antonio Guermandi Sueitti; orientador Júlio
César Adam. – São Leopoldo : EST/PPG, 2020.
358 p. : il. ; 31 cm

Tese (doutorado) – Faculdades EST. Programa de
Pós-Graduação. Doutorado em Teologia. São Leopoldo,
2020.

1. Cultura - Exercícios físicos. 2. Religião vivida. 3.
Teologia prática. 4. Musculação. 5. Espiritualidade. I.
Adam, Júlio César, orientador. II. Título.

Ficha elaborada pela Biblioteca da EST

MARCO ANTONIO GUERMANDI SUEITTI

CULTURA FITNESS: DA MODALIDADE ESPORTIVA À RELIGIÃO VIVIDA

Tese de Doutorado
Para a obtenção do grau de
Doutor em Teologia
Faculdades EST
Programa de Pós-Graduação em
Teologia
Área de Concentração: Teologia
Prática

Data de Aprovação: 30 de julho de 2020

PROF. DR. JÚLIO CÉZAR ADAM (PRESIDENTE)
Participação por webconferência

PROF. DR. ONEIDE BOBSIN (EST)
Participação por webconferência

PROF. DR. MARCELO RAMOS SALDANHA (EST)
Participação por webconferência

PROF. DR. MARCUS LEVI LOPES BARBOSA (FEEVALE)
Participação por webconferência

PROF. DR. CARLOS RIBEIRO CALDAS FILHO (PUC MINAS)
Participação por webconferência

São Leopoldo

2020

A você, leitor e leitora!

“Nossa maneira de analisar o fenômeno será diferente. Não vamos nos deter na análise das formas literárias, por vezes caprichosas e engenhosas, dessa releitura. Não vamos contar, uma por uma, as folhas da árvore, nem, uma por uma, as gotas que compõem as águas do rio. Utilizando os resultados da pesquisa já feita em torno das formas literárias da releitura, queremos descer até à raiz que faz a árvore produzir tais folhas; vamos mergulhar no rio, para descobrir o rumo da correnteza que movimenta as gotas das águas”.

(Carlos Mesters)

“Fisiculturismo é uma arte, seu corpo é a tela, os pesos são os pincéis e a dieta é sua tinta. Nós todos temos a capacidade de transformar um retrato em uma obra de arte”.

(Kai Greene)

“Todos nós temos incríveis poderes interiores. O poder é fé em nós mesmos. Essa é realmente uma atitude de vencedor. Você precisa ver a si mesmo vencendo antes mesmo de vencer”.

(Arnold Schwarzenegger)

“Não existe senão um só templo no universo, e é o Corpo Humano. [...] Curvar-se diante do ser humano é um ato de reverência diante desta Revelação da Carne. Tocamos o céu quando colocamos nossas mãos num corpo humano”.

(Novalis)

AGRADECIMENTOS

A Deus pela manutenção da minha vida durante essa longa jornada.

À minha esposa Aline dos Santos Sueitti que, com braços fortes, nos pastoreou ao promover a segurança e o cuidado necessário para a conclusão dessa etapa.

À minha filha Isadora dos Santos Sueitti pela paciência e compreensão durante os quatro longos anos de estudo.

Ao meu pai Gilberto Guermandi Sueitti e à minha mãe Vera Helena Guermandi Sueitti pelo amor demonstrado através do incentivo e da torcida, sobretudo, nos momentos difíceis.

À minha avó Lourdes Chistoni Suetti que, enquanto católica praticante, não apenas lia a Bíblia comigo como, também, a refletia com vistas ao contexto social da época. Essas muitas leituras e conversas serviram, evidentemente, para a minha decisão nos estudos teológicos. Desta maneira, não posso negar que a minha avó têm parte na minha formação enquanto teólogo.

Ao meu irmão Rafael Guermandi Sueitti pelas conversas, apoio e ajuda.

Ao meu sogro Rubens e à minha sogra Eunice pela compreensão e ajuda empregada nessa fase de estudos.

Aos meus familiares pelas palavras de encorajamento.

Aos meus amigos e às minhas amigas pelas formas mais variadas de contribuição à pesquisa.

À minha grande amiga Sheila Alice Gomes da Silva (in memorian), amiga esta com quem tive o privilégio de caminhar desde nossos primeiros anos escolares até o nosso doutoramento. Seus conselhos, conversas e incentivos ficarão para sempre guardados em meu coração e marcados nesta pesquisa. Sinto saudade!

Ao pastor Neilson e à Igreja Batista em Vila Pompeia por ter sido socorro bem presente para mim e para a minha família para que eu pudesse concluir essa jornada de quatro anos.

Ao pastor Sergio Máscoli e à Igreja Evangélica Congregacional Paulistana pelo carinho e comunhão para comigo e minha família.

Ao professor Dr. Carlos Caldas que, ainda durante a minha graduação, mostrou-me que teologia vai além dos arranjos teológicos sistemáticos e, por isso, pode se entrelaçar com os mais diversos saberes. Sem esse ensinamento, não seria possível trabalhar a cultura fitness na perspectiva teológica.

Ao professor Dr. André Sidnei Musskopf que, através de sua excelência como docente e pesquisador, não somente contribuiu enquanto orientador do meu mestrado, como também para a minha continuidade nos estudos.

Ao professor Dr. Oneide Bobsin pela maestria em fazer dialogar teologia e sociologia, maestria essa que tanto me inspirou como também concorreu para uma abordagem crítica à cultura fitness.

Ao meu orientador professor Dr. Júlio César Adam que não somente confiou na minha proposta de pesquisa como também forneceu subsídios de importância vital para fundamentá-la de forma competente e segura. Suas orientações, que mais pareciam conselhos, justificam-no como um legítimo docente na área de teologia prática. Sou eternamente grato por essa jornada de aprendizado, misturada às orientações e pastoreio.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (CAPES) e ao Programa de Excelência Acadêmica (PROEX) que patrocinaram, durante os quatro anos de pesquisa, os custos do meu doutoramento.

À Faculdades EST pela competência, excelência e pesquisa no âmbito teológico.

RESUMO

A presente pesquisa busca classificar a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida. Para tanto, a mesma está organizada em três partes compostas por seus respectivos capítulos. A primeira parte busca evidenciar elementos que fazem da cultura *fitness* uma legítima cultura. Esses elementos são divididos em três abordagens, a saber, o resgate histórico dos exercícios físicos, a estrutura da cultura *fitness* e o seu funcionamento. Por meio das informações colhidas na primeira parte e do testemunho interno da própria cultura *fitness*, a segunda parte confronta tais informações e testemunhos internos com os conceitos clássicos de religião, de modo que, desse confronto, a cultura *fitness* possa ser caracterizada como sendo uma religião vivida. Uma vez caracterizada como sendo uma religião vivida, a terceira parte da pesquisa tanto reflete o conceito de religião vivida, como propõe uma descrição da jornada (itinerário) espiritual dos e das praticantes de musculação e, conseqüentemente, reflete quais contribuições essa experimentação da espiritualidade na prática dos exercícios físicos pode contribuir para as instituições religiosas. Do ponto de vista da natureza da pesquisa, a mesma é de natureza simples, visto que propõe gerar novos conhecimentos para o progresso da pesquisa científica. Nesse sentido, seu objetivo, enquanto procedimento científico, é de natureza exploratória, uma vez que o direcionamento do assunto abordado ainda é pouco explorado. Sobre o procedimento técnico, a presente pesquisa tanto é bibliográfica – pois faz uso de outras pesquisas e materiais publicados – como, também, uma pesquisa participante (pelo menos em certo sentido) – isso porque o pesquisador não é neutro e, em alguns casos, é o próprio sujeito pesquisado. Assim, trata-se de uma pesquisa qualitativa/descritiva, visto que o objeto pesquisado é descrito a partir de sua particularidade e complexidade e por meio de comparações e interpretações tornando sua realidade compreensível. Esses direcionamentos possibilitaram chegar nos resultados pretendidos, a saber, 1) que a cultura *fitness* é uma legítima cultura; 2) que essa cultura pode ser entendida como uma religião vivida; 3) que essa religião vivida é caracterizada pela experimentação de uma jornada (itinerário) da espiritualidade e, por fim; 4) que essa experiência espiritual por meio da prática dos exercícios físicos pode servir como um indicativo relevante para uma prática espiritual mais corporal nas instituições religiosas oficialmente reconhecidas.

Palavras-chave: Cultura *Fitness*. Religião vivida. Teologia Prática. Musculação. Espiritualidade.

ABSTRACT

This research seeks to classify the fitness culture as a lived religion. For that, it is organized in three parts composed by their respective chapters. The first part seeks to highlight elements that make fitness culture a legitimate culture. These elements are divided into three approaches, namely, the historical review of physical exercises, the structure of the fitness culture and its functioning. Through the information collected in the first part and the internal testimony of the fitness culture itself, the second part confronts such information and internal testimonies with the classic concepts of religion, so that, from this confrontation, the fitness culture can be characterized as being a lived religion. Once characterized as being a lived religion, the third part of the research both reflects the concept of lived religion, and proposes a description of the spiritual journey (itinerary) of bodybuilding practitioners and, consequently, reflects what contributions this experimentation of spirituality has in the practice of physical exercises and how they can contribute to religious institutions. From the point of view of the nature of the research, it is of a simple nature since it proposes to generate new knowledge for the progress of scientific research. In this sense, its objective, as a scientific procedure, is exploratory in nature since the direction of the subject addressed is still little explored. Regarding the technical procedure, the present research is both bibliographic - as it makes use of other research and published materials - as well as participatory research (at least in a certain sense) - this is because the researcher is not neutral and, in some cases, he is the researched subject itself. Thus, it is a qualitative / descriptive research since the researched object is described from its particularity and complexity and through comparisons and interpretations making its reality understandable. These directions made it possible to arrive at the intended results, namely, 1) that the fitness culture is a legitimate culture; 2) that this culture can be understood as a lived religion; 3) that this lived religion is characterized by experiencing a journey (itinerary) of spirituality and, finally; 4) that this spiritual experience through the practice of physical exercises can serve as a relevant indicator for a more bodily spiritual practice in officially recognized religious institutions.

Keywords: Fitness Culture. Lived Religion. Practical Theology. Body building. Spirituality.

ÍNDICE DE ILUSTRAÇÕES

Ilustração 01: Escultura de Arnold Schwarzenegger	106
Ilustração 02: Atleta Larissa Cunha	128
Ilustração 03: Camiseta com estampa Bodybuilding is my Religion	132
Ilustração 04: Imagem de Jesus Cristo musculoso	133
Ilustração 05: Arnold Schwarzenegger executando o exercício crucifixo	134
Ilustração 06: Arnold Schwarzenegger executando o exercício <i>cross over</i>	135
Ilustração 07: Paul Dillet em pose compulsória	136
Ilustração 08: Cena do Documentário <i>Pumping Iron</i>	149
Ilustração 09: Cena do filme Jesus de Nazaré.....	150
Ilustração 10: Cena do filme A vida de Cristo	150
Ilustração 11: Diagrama do programa oferecido pela <i>Church Fitness</i>	154
Ilustração 12: Fachada da Manhattan Church	156
Ilustração 13: Interior da Manhattan Church.....	157
Ilustração 14: Interior da Manhattan Church.....	157
Ilustração 15: Interior da Manhattan Church.....	158
Ilustração 16: Interior da Manhattan Church.....	158
Ilustração 17: Interior da Manhattan Church.....	159
Ilustração 18: Escultor da própria obra de arte	275
Ilustração 19: Mecanismo respiratório	305

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	11
PRIMEIRA PARTE: TREINO BÁSICO: A TRÍADE TEÓRICA DA CULTURA <i>FITNESS</i>	19
INTRODUÇÃO À PRIMEIRA PARTE	21
1 A HISTÓRIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	27
1.1 Os exercícios físicos nos primórdios da humanidade	28
1.2 Os exercícios físicos nas antigas civilizações do Mediterrâneo	33
1.3 Os exercícios físicos no antigo Egito	38
1.4 Os exercícios físicos na antiga cultura greco-romana	41
1.5 Os exercícios físicos na Idade Média	45
1.6 Os exercícios físicos na Idade Moderna	50
1.7 O surgimento da musculação e do fisiculturismo	53
1.8 O resultado do processo histórico-cultural	59
2 A ESTRUTURA DA CULTURA <i>FITNESS</i>	65
2.1 Cultura material e não-material.....	67
2.1.1 <i>A academia de musculação</i>	70
2.1.1.1 A arquitetura	70
2.1.1.2 Os aparelhos	72
2.1.1.3 O som ambiente	73
2.1.1.4 Outras particularidades do espaço das academias de musculação	76
2.1.2 <i>O entretenimento como extensão das academias de musculação</i>	77
2.2 O corpo da cultura <i>fitness</i>.....	80
2.2.1 <i>Os símbolos culturais do corpo na cultura fitness</i>	83
2.2.2 <i>A ditadura do corpo esteticamente musculoso</i>	86
2.2.3 <i>O resultado da exposição dos pormenores da cultura fitness</i>	96
3 O FUNCIONAMENTO DA CULTURA <i>FITNESS</i>	99
3.1 A moda do corpo esteticamente musculoso	101
3.2 O consumo do corpo esteticamente musculoso	103
3.3 O corpo esteticamente musculoso e a publicidade	111
3.4 Considerações sobre o funcionamento da cultura <i>fitness</i>	118
CONCLUSÃO DA PRIMEIRA PARTE	119

SEGUNDA PARTE: TREINO INTERMEDIÁRIO: A CULTURA <i>FITNESS</i> SOB O OLHAR DOS CONCEITOS CLÁSSICOS DE RELIGIÃO	121
INTRODUÇÃO À SEGUNDA PARTE	123
4 MUSCULAÇÃO: MEU ESPORTE. MEU ESTILO DE VIDA. MINHA RELIGIÃO	125
5 A CULTURA <i>FITNESS</i> À LUZ DOS CONCEITOS CLÁSSICOS DE RELIGIÃO	161
5.1 Considerações sobre religião	163
5.2 O sagrado	167
5.3 Os ritos	176
5.4 Os mitos	205
CONCLUSÃO DA SEGUNDA PARTE	221
TERCEIRA PARTE: TREINO AVANÇADO: A CULTURA <i>FITNESS</i> COMO RELIGIÃO VIVIDA	223
INTRODUÇÃO À TERCEIRA PARTE	225
6 RELIGIÃO VIVIDA COMO HERMENÊUTICA DA TEOLOGIA PRÁTICA	227
6.1 Origens da Religião Vivida	241
7 RELIGIÃO E ESPORTE: APARENTEMENTE DISTINTOS, MAS INTIMAMENTE LIGADOS	257
8 ESPIRITUALIDADE E MUSCULAÇÃO: A SÍNTESE DA RELIGIÃO <i>FITNESS</i> . 263	
8.1 O atleta interior e sua jornada	267
8.2 A arte de esculpir corpos: uma jornada exploratória das ocorrências internas do atleta interior.....	274
8.3 A experiência do numinoso	279
8.4 A atenção plena e bioenergética	286
8.5 O foco	295
8.6 A respiração	305
8.7 A meditação	312
9 POR QUE RELIGIÃO VIVIDA E NÃO CIÊNCIA DA RELIGIÃO?	319
CONCLUSÃO DA TERCEIRA PARTE	333
CONCLUSÃO	335
REFERÊNCIAS	345

INTRODUÇÃO

Minha admiração pela estética corporal musculosa aconteceu muito antes do *boom* da cultura *fitness* em meados de 2010 cuja adesão surpreendeu, inclusive, o próprio mercado.¹ Venho de uma época em que existiam poucas academias e pouquíssima informação sobre tudo o que envolve a musculação e o corpo. O que havia, na época, eram os filmes *hollyhoodianos* que invadiam as programações televisivas e cujos atores eram esteticamente musculosos. Isso equivale dizer que Arnold Schwarzenegger, Sylvester Stallone, Jean-Claude van Damme e outros eram os nomes que influenciavam e influenciaram boa parte, senão, toda uma geração de adeptos do fisiculturismo na década de 1980 e 1990. Não seria muito dizer que sou um desses que foi influenciado por esses atores.

Fiel às produções que tinham como protagonistas esses ícones da estética corporal musculosa, não demorou para que eu ingressasse, no ano de 1992, em uma academia esportiva. Morador de Guaianases,² no extremo leste de São Paulo, contávamos com apenas uma academia chamada *Export Max*, academia esta que oferecia diversas modalidades esportivas, inclusive, a musculação.

Apesar de ingressar com apenas 12 anos de idade em uma academia, por conta da própria idade, não pude praticar musculação, adiando, assim, o meu sonho. Porém, por ser Jean-Claude van Damme um dos meus referenciais nessa cultura *fitness*, não hesitei em praticar o *Karatê Shotokan* – enquanto luta marcial – uma vez que o próprio van Damme, além da estética corporal musculosa, era um exímio praticante de artes marciais. Assim, pratiquei *Karatê* por dois anos. Foi, então, no final do ano de 1994 para 1995 que migrei para a musculação e, assim, realizei o meu sonho como “puxador de ferros”.

Desde que ingressei na musculação, foram quase dezoito anos de dedicação de maneira ininterrupta até que, no ano de 2014, tive que suspender

¹ DREZACS, Andreza Souza. O fisiculturismo no Brasil: relações entre identidade e relações sociais. *XI Congresso Argentino de Antropología Social*. Rosário, 2014, p. 9.

² As poucas histórias documentais existentes sobre Guaianases são histórias narradas a partir da elite detentora do poder e moradora (ou ex-moradora) do Bairro. Diante dessa falta de histórias documentais advindas do povo, a historiadora Sheila Alice Gomes da Silva, em sua dissertação de mestrado pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUCSP) ousou abordar uma história silenciada, mas muito presente, a partir do povo negro, dando-lhes voz e representatividade. SILVA, Sheila Alice Gomes da. *Negros em Guaianases: cultura e memória*. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2015, p. 53-55.

temporariamente os treinos para a dedicação exclusiva da pesquisa em nível de mestrado e doutorado. Curiosamente, porém, o desejo em pesquisar, ainda na graduação, sobre o presente tema não foi possível porque o colegiado que avaliava os projetos de conclusão de curso achou que a proposta de pesquisa não possuía relevância acadêmica e social, concorrendo para o impedimento da pesquisa entre musculação e religião em nível de graduação em teologia. Isso não significou uma frustração para mim, tampouco uma resposta que impedisse de pesquisar sobre o tema desejado. Trabalhando por meio da clandestinidade acadêmica, isto é, pesquisando o tema sem vínculo com alguma instituição acadêmica, fui, aos poucos, montando o meu pré-projeto de pesquisa. Foi no ano de 2014, por meio do processo seletivo de mestrado da Faculdades EST, que pude colocar o projeto em andamento e pesquisar sobre essa relação entre musculação e religião.

Na pesquisa realizada no mestrado, objetivou-se detectar a existência de um possível culto ao corpo na cultura *fitness*. Para tanto, o caminho percorrido se deu através dos transtornos psicológicos da percepção da autoimagem corporal, mais precisamente a vigorexia³ e a dismorfia muscular.⁴ Descobriu-se que os indivíduos acometidos por esses transtornos podem realizar o culto ao corpo, denominado na pesquisa como *somalatria*.⁵ Uma vez detectado e confirmado o culto ao corpo –

³ Relativamente à dependência de exercício, esta é qualificada como um tipo de dependência não química, em que o indivíduo se exercita compulsivamente pelo prazer que a atividade lhe proporciona. De acordo com alguns estudos, as dependências não químicas têm adquirido mais vítimas do que a cocaína. Dentre as características diagnósticas, encontram-se a abstinência e a perda de controle sobre a intensidade, frequência e tempo despendido no exercício. SOLER, T. S. et al. Vigorexia e Níveis de Dependência de Exercício em Frequentadores de Academias e Fisiculturistas. *Rev Bras Med Esporte*, v. 19, n. 5, set./out. 2013, p. 344.

⁴ Esta síndrome, raramente encontrada na população em geral, acomete indivíduos de ambos os sexos, embora seja muito mais prevalente no sexo masculino, tendo como principal atributo uma distorção específica da autoimagem corporal. O indivíduo com DISMUS imagina seu corpo como pequeno e franzino, quando na verdade é grande e musculoso. OLIVEIRA, José de Oliveira; ARAUJO, Claudio Gil Soares. Proposição de um Critério Antropométrico para Suspeita Diagnóstica de Dismorfia Muscular. *Rev Bras Med Esporte*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, maio/jun. 2004, p. 188.

⁵ Diferente da corpolatria, a *somalatria*, enquanto culto ao corpo, têm o seu *gatilho de disparo* a vigorexia e a dismorfia muscular. Ou seja, esse tipo de culto ao corpo não é outra coisa senão uma patologia, isto é, um transtorno da percepção da autoimagem corporal. “Ou seja, a *somalatria*, nesse caso, é o resultado do aspecto religioso da soma da cultura do corpo fisicamente perfeito e os transtornos da percepção da imagem corporal. [...] Impulsionado pela obsessão aos treinos e ao desejo da transformação corporal, o corpo é inserido num rito religioso (treinos e dietas). Ritual este responsável por exigir do corpo muito mais daquilo que ele pode suportar. Ao ponto de submetê-lo a sessões intermináveis de exercícios físicos. Uma situação parecida com um autoflagelo. Devido ao fanatismo religioso pelos treinos e dietas, nenhuma das etapas do rito poderá deixar de ser apresentada como sacrifício voluntário. A possibilidade de flexibilização ou perda de uma das partes do rito (a perda de um treino ou de uma refeição, por exemplo) pode gerar desespero misturado com um descontentamento. Em linguagem religiosa,

somalatria – outra forte suspeita se apresentou com potencial de investigação, a saber, a cultura *fitness* enquanto religião.

Instigado pela forte suspeita que se apresentara diante de mim, não houve outra saída senão elaborar um projeto de doutorado que pudesse guiar a presente pesquisa rumo ao objetivo principal, a saber, identificar a cultura *fitness* enquanto religião vivida.

Para tanto, justifica-se que, nos dias atuais, dificilmente alguém desconhece os benefícios da prática de atividade física para fins de bem-estar e saúde. Tanto que profissionais das áreas médica e esportiva não somente concordam entre si e atestam positivamente sobre seus benefícios como, também, incentivam a prática dos exercícios físicos para a sociedade em geral. Dentre as mais variadas modalidades esportivas promotoras de bem-estar e saúde encontra-se a musculação. Além dos benefícios ofertados, a musculação promove um “melhoramento” na estética corporal e, por isso, está entre as modalidades esportivas mais praticadas entre as pessoas. Uma vez que a exigência da moda atual abrange a “conquista” de um corpo esteticamente musculoso, a musculação torna-se uma modalidade fundamentalmente indispensável na busca incessante pelos músculos. Nessa frenética busca pelos músculos torneados, os adeptos e as adeptas tornam-se tanto frequentadores assíduos das academias de musculação como também assimilam novas práticas na sua vida cotidiana. É justamente sobre essa prática cotidiana particularizada dos e das praticantes de musculação que fundamenta-se esta pesquisa, visto que seus hábitos diários, nessa modalidade esportiva, assemelham-se às práticas de fé religiosa, semelhança esta que pode indicar a musculação como uma possível religião vivida e, a partir disso, proporcionar às religiões oficiais um olhar holístico para o tema da prática espiritual.

Na busca por evidências que caracterizam a cultura *fitness*, mais precisamente a modalidade esportiva musculação, como sendo uma religião vivida, pergunta-se:

pode-se dizer que se trata de uma lamentação como consequência de um pecado cometido. Todos esses detalhes são justificados pela obrigação cultural do próprio ‘eu’. Assim, partindo da compreensão de que para que haja culto é necessário que exista um deus e para um deus ocorra um culto, pode-se inferir que a *somalatria* reúne todos os elementos necessários das obrigadoriedades em determinadas tradições como no Cristianismo”. SUEITTI, Marco Antonio Guermandi. *O culto ao corpo e os transtornos da imagem corporal: a antropologia teológica frente aos desafios da cultura do corpo fisicamente perfeito*. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Teologia, Faculdades EST, São Leopoldo, 2015, p. 26,30.

- ✓ O que caracteriza a cultura *fitness* – musculação – como uma legítima cultura?
- ✓ O que caracteriza a cultura *fitness* – musculação – como uma religião?
- ✓ Enquanto religião vivida, a prática dos exercícios físicos pode promover uma espiritualidade?
- ✓ Quais contribuições a prática da musculação, como promotora de espiritualidade, pode oferecer às religiões cristãs?

Sob o direcionamento dos questionamentos feitos acima, algumas hipóteses foram levantadas, sendo essas apresentadas a partir da estruturação da pesquisa composta por três partes com seus respectivos capítulos, assim como segue abaixo.

Sob o título *Treino básico: a tríade teórica da cultura fitness*, a primeira parte busca avançar na investigação para fundamentar a cultura *fitness* como sendo uma cultura. Para tanto, foi estabelecido um critério de abordagem fundamentada a partir da tríade composta pelo resgate histórico dos exercícios físicos, pela estruturação da cultura *fitness* e pelo seu fomento, isto é, aquilo que a faz funcionar.

Sobre o resgate histórico dos exercícios físicos, pretende-se buscar, sob a influência da corrente antropológica difusionista, sinais que comprovem a existência da prática dos exercícios físicos entre os diferentes povos ao longo da história até os dias atuais. Desta maneira, abrem-se precedentes não somente para a prática dos exercícios físicos intencionais para a construção de uma estética corporal musculosa, mas para os exercícios físicos de finalidades guerreira e religiosa, assim como para os chamados exercícios físicos naturais ou não intencionais. Longe de ser um desperdício tratar do resgate histórico dos exercícios físicos, tal abordagem justifica seu entrelaçamento com a prática religiosa desde os primórdios ofertando, assim, um alicerce seguro para a construção argumentativa da cultura *fitness* enquanto religião vivida.

Auxiliado pela corrente antropológica estruturalista, buscar-se, assim como a própria designação sugere, desvelar uma estruturação da cultura *fitness* muito bem arquitetada e construída. A importância dessa estruturação enquanto arranjo (ou armação) que compõe a cultura *fitness* dando-lhe sustentação está nos seus pormenores. Isso significa que a investigação percorre desde a chamada cultura material – composta por elementos tangíveis de toda sorte – até a cultura não material – formada por elementos intangíveis.

Já no caso do funcionamento da cultura *fitness*, a pesquisa concentrar-se-á naquilo que faz funcionar, fomentar e movimentar toda essa estrutura. Suspeita-se, assim, que o seu funcionamento acontece sobretudo por meio do capital, capital esse que, se levado em consideração sua riquíssima estrutura, seu giro – para o funcionamento e, conseqüentemente o lucro - deve chegar na casa dos bilhões.

A segunda parte, cujo título é *Treino intermediário: a cultura fitness sob o olhar dos conceitos clássicos de religião*, pauta-se na análise da cultura *fitness* enquanto religião. Num primeiro momento, são apresentados, como testemunho interno, os mais variados detalhes que testificam a cultura *fitness* como sendo uma religião. Para tanto, considerações de muitos atletas sobre esse vislumbre, parte da chamada cultura material (camiseta, arquitetura, arte, etc.) e não material (música, orações, os próprios testemunhos, etc.) contribuem para que se confirme a cultura *fitness* enquanto religião. Não somente isso, visto que num segundo momento essas informações colhidas são confrontadas com os conceitos clássicos de religião, conceitos que perpassam pelo sagrado, rito e mito. Isso porque, se nas concepções clássicas de religião e, conseqüentemente, nos pormenores que as estruturam, encontram-se temas como sagrado, rito e mito na musculação, ao que tudo indica, aparecem as mesmas categorizações a partir de suas particularidades. Se o sagrado é aquele e/ou aquela que exige reverência e adoração por parte de seus adeptos e adeptas (Jesus Cristo, para o cristianismo protestante e católico; Buda, para os e as budistas; um animal, pedra ou madeira para outras religiões), o corpo musculoso da musculação, por exigir um cuidado extremamente rigoroso, uma preocupação (devoção) prioritária, uma dieta (oferenda e/ou jejum) particularizada, parece constituir-se como sendo um dos sagrados desta modalidade esportiva. Não somente esses detalhes. Nomes como Schwarzenegger, Stallone e van Damme não somente influenciam pessoas como também são concebidos, pelos e pelas influenciadas, como modelos a serem imitados e, assim, ovacionados por estes e estas como mitos da modalidade esportiva em questão; além disso, a frequência diária nas academias de musculação, o treinamento dos grupos musculares repetidos semanalmente, a execução dos próprios exercícios físicos a partir das repetições, bem como a dieta alimentar seguida religiosamente dia após dia, parecem justificar uma espécie de ritualização, isto é, uma ordem cíclica das mesmas coisas que se repetem; e, também, o próprio sagrado.

E a terceira e última parte, intitulada de *Treino avançado: a cultura fitness como religião vivida*, busca, ao mesmo tempo, ofertar uma noção do conceito de religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática, assim como oferecer aquilo que pode ser considerado uma prática espiritual em meio à prática dos exercícios físicos a partir da modalidade esportiva musculação. Na referida parte, a teologia prática, por meio da religião vivida enquanto hermenêutica, encontra, na musculação, um lugar seguro e fértil para uma análise que emerge diretamente da prática dos exercícios físicos com potencialidade para um vislumbre a partir de uma jornada da espiritualidade. Assim, por ser o termo espiritualidade de complexa definição, visto que sua abrangência extrapola os limites da sistematização religiosa e, por isso mesmo, aquilo que parece não ser espiritualidade – por estar fora dos limites da sistematização religiosa – é um tipo de espiritualidade, concorre para se pensar na jornada da espiritualidade do atleta interior. Ainda que pudesse elencar alguns adjetivos, definições ou apontar mecanismos – por ordem de prioridade – para qualificar e/ou apontar para um significado primordial de espiritualidade, o encontro consigo mesmo, o sentir a si mesmo, aparece como um dos aspectos primordiais desse vasto campo. Curioso notar que os exercícios físicos, no ato de sua prática, exigem concentração total e, como consequência imediata, promovem “um sentir” das regiões musculares acionadas no respectivo treinamento. Assim, se um dos pressupostos da espiritualidade é o encontro consigo mesmo a partir da experimentação objetiva e subjetiva, significa que a pesquisa encontra nos exercícios físicos uma oportunidade de vislumbrar um tipo de espiritualidade fora dos limites das instituições religiosas oficiais.

Se confirmada essa jornada da espiritualidade a partir da prática dos exercícios físicos, ela servirá como uma espécie de elemento provocador às religiões que limitaram o conceito e a prática da espiritualidade. Isso porque a sistematização das religiões, sobretudo cristãs, limitou a espiritualidade, de modo que o discurso controlador considerou como espiritualidade (ou exercícios espirituais) somente aquilo que está dentro dos limites de sua sistematização. Dentre os resultados mais comuns dessa manobra, aquilo que está fora dos limites da sistematização religiosa, tanto pode ser ignorado em relação à sua legitimidade de práticas espirituais como também um ato profano. Essa concepção não apenas limita a amplitude da espiritualidade como, e, principalmente, afeta a própria religião

que assim procede. Uma religião que considera a espiritualidade na sua totalidade não apenas conceitualmente, mas também na qualidade prática da própria religião, descobrirá que os exercícios espirituais não são outra coisa senão o melhoramento do ser humano como um todo. É nesse sentido que a espiritualidade pensada a partir dos exercícios físicos se apresenta como uma oportunidade ímpar na reflexão, releitura e, se possível, na reestruturação da espiritualidade cristã.

Desta maneira, a presente pesquisa se vale dos seguintes direcionamentos técnicos: priorizará o aspecto qualitativo,⁶ por assim entender que, com base nos objetivos, ela necessita qualificar os pormenores que emergirão como fruto da própria pesquisa. Sobre a classificação quanto ao objetivo, a pesquisa será de caráter descritivo,⁷ visto que registrará as descobertas que darão sustentação aos objetivos propostos. E, por fim, sobre o procedimento adotado, esta pesquisa fundamenta-se, ao mesmo tempo, na revisão bibliográfica⁸ – como sustentação teórica – e, também, com base na proposta de Rubem Alves, na arte narrativa do teólogo enquanto contador de histórias, isto é, uma pesquisa participante.⁹

Portanto, por ser a cultura *fitness* um campo fértil que oportuniza fenômenos contemporâneos da vida real, sendo estes pouco esclarecidos quanto seu caráter religioso, entende-se ser estes apropriados para coletar informações fundamentais que contribuam para comprovar a suspeita da cultura *fitness* como sendo uma religião vivida.

E aí... Vai encarar o treino? Então se prepara, vamos começar!

⁶ SOUZA, Dalva Inês de et al. *Manual de Orientação para Projetos Científicos*. Novo Hamburgo: FESLSVC, 2013, p. 15.

⁷ SOUZA, 2013, p. 15.

⁸ SOUZA, 2013, p. 15.

⁹ ALVES, Rubem. *Variações sobre a vida e a morte*. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2009, p. 99.

PRIMEIRA PARTE:

TREINO BÁSICO: A TRÍADE TEÓRICA DA CULTURA FITNESS

INTRODUÇÃO À PRIMEIRA PARTE

“O desporto entrou no mundo espiritual e motivou o artista, convertendo-se em meio de Cultura, Educação e Recreação”.¹⁰

(Jayr Jordão Ramos)

Falar de cultura *fitness* nos dias atuais é, ao mesmo tempo, falar de diversos fatores que compõem, de modo geral, o mecanismo cultural. Dada a amplitude adquirida ao longo dos anos, temas como produção, economia, empreendedorismo, mercado, ciência, tecnologia, moda, vestuário e alimentação, dentre outros tão significativos quanto, compõem aquilo que pode ser considerado o arcabouço de um universo chamado cultura *fitness* - por meio das academias de musculação, lojas de suplementos alimentares, vestuário, exposição dos corpos musculosos nas mais variadas mídias... Seja como for, a cultura *fitness* marcou território e já faz parte do cotidiano das pessoas.

Curiosamente, porém, apesar do termo “cultura *fitness*” ser bastante usado em livros, jornais, revistas e artigos, não há um consenso quanto ao termo utilizado para referir-se àquilo que se denomina por “cultura *fitness*”, visto que ora é “cultura *fitness*”, ora é “cultura física”, ora é apenas “musculação”, e assim por diante. Sobre essa dificuldade e, ao mesmo tempo, buscando um consenso quanto ao termo, na belíssima obra *Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias atuais*, Jayr Jordão Ramos, especialista na história dos exercícios físicos, faz a seguinte crítica:

É inadmissível que, até hoje, não exista um vocábulo consagrado para indicar a totalidade do trabalho físico. Os termos fisiografia, Gimnologia, e numerosos outros não conseguiram afirmar-se. Aliás, a questão da terminologia das atividades físicas foi outro problema que, no decorrer do trabalho, tivemos de enfrentar. Precisamos ser coerentes, dando às coisas o seu verdadeiro nome. Em todos os países do mundo, tomando isoladamente, e com poucas exceções, há falta absoluta de uniformidade sobre o assunto. Pior ainda é a questão no cenário internacional, onde os conceitos se contradizem e existe uma confusão generalizada. Bastante complexo, o problema é cheio de controvérsias, dificuldades e sutilezas; por isso mesmo, apesar de sua importância, tem sido postergado.¹¹

Outra dificuldade se dá na escassez de textos que se ocupam em demonstrar os pormenores que dão robustez à cultura *fitness*, em outras palavras,

¹⁰ RAMOS, Jayr Jordão. *Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias*. São Paulo: IBRASA, 1983, p. 45.

¹¹ RAMOS, 1983, p. 12.

àquilo que faz da cultura *fitness* uma cultura. Isso significa que os textos que abordam a cultura *fitness* não estão interessados em fornecer detalhes quanto à sua caracterização cultural, antes, sem maiores informações daquilo que faz da cultura *fitness* uma cultura, partem de uma definição pontual e não definida teoricamente à própria definição. A evidência flagrante desse detalhe leva-nos à seguinte pergunta: o que caracteriza a cultura *fitness* como uma cultura? Tal pergunta é de fundamental importância, uma vez que permite aprofundar no assunto e, como consequência, compreender detalhadamente a referida cultura de modo a não deixar dúvidas quanto à sua caracterização cultural.

Um primeiro passo, nesse sentido, é compreender o significado do termo cultura. Na obra *Cultura: um conceito antropológico*, o autor Roque de Barros Laraia observa que o ser humano “[...] é o único ser possuidor de cultura”¹² e, por isso, ele é “[...] o resultado do meio cultural que se foi socializado”.¹³ Assim, a “[...] cultura é um processo acumulativo, resultante de toda experiência histórica das gerações anteriores”.¹⁴ Sobre esse processo acumulativo ao longo da história, Luiz Gonzaga de Mello, na sua densa obra *Antropologia cultural: iniciação, teorias e temas*, afirma que a cultura é “[...] este conjunto complexo que inclui conhecimentos, crenças, arte, moral, lei, costumes e quaisquer outras capacidades e hábitos adquiridos pelo homem enquanto membro da sociedade”.¹⁵ Ao seguir a mesma lógica dos demais autores citados, Denys Cuche, em *A noção de cultura nas ciências sociais*, compreende que a cultura “[...] permite ao ser humano não somente adaptar-se ao seu meio, mas também adaptar este meio ao próprio ser humano, a suas necessidades e seus projetos. Em suma, a cultura torna possível a transformação da natureza”.¹⁶ Por isso, de maneira sintetizada, Grant Mccracken, na sua exaustiva pesquisa intitulada *Cultura e consumo: novas abordagens de caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*, entende por cultura “[...] as ideias e atividades através das quais fabricamos e construímos nosso mundo”.¹⁷ Nota-se, portanto, que a cultura, dentro desses termos, tanto é algo aprendido quanto é algo ensinado; é

¹² LARAIA, Roque de Barros. *Cultura: um conceito antropológico*. Rio de Janeiro: Zahar, 1986, p. 28.

¹³ LARAIA, 1986, p. 45.

¹⁴ LARAIA, 1986, p. 49.

¹⁵ MELLO, Luiz Gonzaga de. *Antropologia cultural: iniciação, teoria e temas*. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2015, p. 37.

¹⁶ CUCHE, Denys. *A noção de cultura nas ciências sociais*. Bauru: EDUSC, 1999, p. 10.

¹⁷ MCCRACKEN, Grant. *Cultura e consumo: novas abordagens de caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*. Rio de Janeiro: MAUAD, 2003, p. 11.

uma continuidade histórica e, ao mesmo tempo, pode fazer história por meio do seu surgimento a partir da criação do próprio ser humano.

Ao considerar as indicações acima, alguém poderia questionar que o conceito e a definição de cultura não se resumem ao presente exposto. Tal afirmação é verdadeira, porém, pela quantidade de conceitos e definições existentes, conceitos e definições estas que partem de inúmeras formas de abordagens, há a necessidade de delimitar o conceito e a definição de cultura segundo a proposta desta pesquisa. Sobre a quantidade de conceitos e definições do termo “cultura”, Lothar Käser, em *Diferentes culturas: uma introdução à etnologia*, observa que:

Na verdade, a questão de definição de cultura é tão difícil de formular que nem mesmo especialistas conseguem fazê-lo sem rodeios. Isso fica evidente quando se considera que até 1950 havia um total de 164 definições referentes ao termo “cultura” formuladas e publicadas. A compreensão do termo cultura vai tornar-se mais fácil quando se observa algumas das maneiras pelas quais ela se manifesta na vida prática do nosso dia a dia ocidental.¹⁸

Em meio à complexidade de conceitos e definições que surgem a partir das inúmeras formas de abordagens feitas pelas diferentes correntes antropológicas, a definição de Max Weber, apresentada por Clifford Geertz em *A interpretação das culturas*, encontra aqui uma conexão com as considerações apresentadas anteriormente e auxilia na continuidade desta abordagem com vista à caracterização conceitual da cultura *fitness*. Segundo Geertz, o ser humano é

[...] um animal amarrado a teias de significados que ele mesmo teceu, assumo a cultura como sendo essas teias e a sua análise; portanto, não como uma ciência experimental em busca de leis, mas como uma ciência interpretativa, à procura de significado. É justamente uma explicação que eu procuro, ao construir expressões sociais enigmáticas na sua superfície. Todavia, essa afirmativa, uma doutrina numa cláusula, requer por si mesma uma explicação.¹⁹

Desta maneira, o ser humano é o ator dinâmico que cria e recria seu ambiente de modo a tornar-se prisioneiro de sua própria criação. Assim, essa criação moldável que aprisiona o ser humano, identificada por Weber e exposta por Geertz, é o que se compreende por “cultura”. Essa perspicácia seria o suficiente

¹⁸ KÄSER, Lothar. *Diferentes culturas: uma introdução à etnologia*. Londrina: Descoberta, 2004, p. 36.

¹⁹ GEERTZ, Clifford. *A interpretação das culturas*. 1. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2013, p. 04.

para identificar a cultura *fitness* como sendo uma cultura, isso porque a cultura *fitness* não é outra coisa senão uma construção meramente humana, construção esta que tanto aprisiona o ser humano – os e as praticantes da modalidade esportiva musculação – quanto permite modificações conforme necessário. Contudo, a própria cultura *fitness*, devido à sua riqueza de detalhes, exige evidenciar tais detalhes – ou boa parte deles – haja vista que complementam o conceito de cultura como sendo uma teia de significados.

Antes de informar sobre a abordagem utilizada para a sustentação do universo da cultura *fitness*, é necessário ressaltar a impossibilidade de se analisarem todos os elementos existentes que podem caracterizar a cultura *fitness* como sendo uma cultura. Lothar Käser, ao fazer uso da dinâmica do trabalho do carteiro, consegue demonstrar o grau de dificuldade na análise dos pormenores de uma dada cultura.

As estruturas relativamente simples das culturas pelos quais grupos étnicos se formam e sobrevivem é uma das marcas características deles. A amplitude de seus campos parciais geralmente pode ser tão facilmente apreendida, que um único observador consegue concebê-la em sua totalidade. Isso é impossível nas culturas europeias ocidentais ou nas do Extremo Oriente [e sul-americanas], devido à sua complexidade. Não sabemos quase nada sobre aquilo que o carteiro, ao trazer-nos a correspondência, faz e deve saber em seu trabalho, além do fato de ele distribuir cartas. (Provavelmente ele nos classificaria de ingênuo, se tivesse a oportunidade.) E o fato de nós, não sendo carteiros, temos apenas uma vaga ideia a respeito do trabalho deles, já demonstra que as culturas nas quais se precisa de carteiros são complexas e com isso é difícil conhecer o todo: até mesmo membros da própria cultura conhecem apenas uma parcela mínima dela, de forma que não conseguem dar uma resposta satisfatória à pergunta de uma pessoa proveniente de outra cultura.²⁰

Mesmo em meio à complexidade apontada por Käser, pode-se admitir que uma pessoa pertencente à cultura investigada parece, no mínimo, possuir chances iguais comparada a uma pessoa não pertencente à cultura investigada, isso para não dizer que a pessoa pertencente à cultura investigada possui melhores chances no quesito “extrair informações”. Sobre esse assunto, Laraia parece concordar quando, ao citar Ruth Benedict, mostra, por meio de comparação, o entendimento e conhecimento que possui uma pessoa nativa sobre a sua própria cultura em detrimento de uma pessoa não pertencente à cultura investigada.

²⁰ KÄSER, 2004, p. 16.

Ruth Benedict escreveu em seu livro *O crisântemo e a espada* que a cultura é como uma lente através da qual o homem vê o mundo. Homens de culturas diferentes usam lentes diversas e, portanto, têm visões desencontradas das coisas. Por exemplo, a floresta amazônica não passa para o antropólogo – desprovido de um razoável conhecimento de botânica – de um amontoado confuso de árvores e arbustos, dos mais diversos tamanhos e com uma imensa variedade de tonalidades verdes. A visão que um índio Tupi tem deste mesmo cenário é totalmente diversa: cada um desses vegetais tem um significado quantitativo e uma referência espacial. Ao invés de dizer como nós: “encontro-lhe na esquina junto ao edifício x”, eles frequentemente usam determinadas árvores como ponto de referência. Assim, ao contrário da visão de um mundo vegetal amorfo, a floresta é vista como um conjunto ordenado, constituído de formas vegetais bem-definidas.²¹

Em outras palavras, todo sistema cultural “[...] tem a sua própria lógica [...]. A coerência de um hábito cultural somente pode ser analisada a partir do sistema a que pertence”.²²

Na busca por apresentar uma estruturação que caracteriza a cultura *fitness* como uma cultura, os conceitos antropológicos, a saber, o difusionismo, o estruturalismo e o funcionalismo se apresentam como ferramentas conceituais oportunas na realização desta busca. Porém, devido à complexidade que cada escola antropológica carrega em si, essas teorias não serão utilizadas a partir do entendimento clássico conceitual promotora de grandes e acalorados debates, mas, em particular, ganhará novos contornos, adaptações, contextualizações e inovações conforme exigido pelo próprio desenvolvimento da presente pesquisa.

²¹ LARAIA, 1986, p. 67.

²² LARAIA, 1986, p. 87.

1 A HISTÓRIA DOS EXERCÍCIOS FÍSICOS

É provável que, para o senso comum, um conhecimento mais apurado em relação à dimensão da existência de uma tradição cultural importada, anterior à cultura norte-americana do século XIX e XX, no que tange aos exercícios físicos de força – musculação (e o fisiculturismo) – é inexistente. Talvez, para o senso comum, não haja nenhuma associação da musculação com nenhuma outra cultura, exceto com a cultura greco-romana. Isso porque, fazer tal associação, não é o objetivo de quem frequenta uma academia de musculação.

Apesar de não ser o objetivo de quem pratica musculação saber sobre sua história e o seu desenvolvimento até os dias atuais – a não ser que o ou a praticante seja um ou uma profissional da área da Educação Física – parece ser importante tal conhecimento, uma vez que está diretamente ligado àquilo que somos. Embora alguém possa conceber negativamente tal abordagem, inclusive, podendo afirmar ser um mero descritivismo e, portanto, desnecessário, uma resposta extremamente útil, para esse tipo de avaliação, é fornecida por Geertz em *A interpretação das culturas*. Sobre o descritivismo, Geertz faz o seguinte comentário:

Se o estudo científico da cultura se arrasta, e na maioria das vezes se atola num mero descritivismo, é porque o tema do seu assunto é esquivo, enganoso, em sua maior parte. O problema inicial de qualquer ciência – definir o seu objeto de estudo de forma tal a torná-lo possível uma análise – torna-se aqui extremamente difícil de resolver.²³

Assim sendo, a própria história dos exercícios físicos juntamente com suas variações e finalidades enfraquece toda e qualquer possibilidade em classificar tal abordagem como sendo um mero descritivismo. O professor especialista na cultura greco-romana, Simon Goldhill, na sua esplêndida obra intitulada de *Amor, sexo e tragédia: como os gregos e romanos influenciam nossas vidas até hoje*, ajuda-nos a refutar a ideia do descritivismo quando aborda a relação do conhecimento histórico revelador de nós mesmos a partir de uma declaração de Cícero. Diz ele:

Cícero tenta fazer com que seus leitores assumam uma posição com relação à história – história em todos os seus amplos sentidos. Ele afirma que a história faz tal diferença que, se você não se esforça para compreendê-la, não pode levar uma vida plena, uma vida adulta, em

²³ GEERTZ, 2013, p. 150.

sociedade. A história muda quem você é, e faz de você quem você é. Se você não a conhece, não pode ter uma consciência de si mesmo.²⁴

Ainda sobre a relação do conhecimento histórico revelador de nós mesmos, Ramos corrobora a afirmativa de Goldhill e acrescenta, como fonte de conhecimento de nós mesmos, a história dos exercícios físicos.

A história dos exercícios físicos, segundo nossa compreensão, é escola de Cultura e Educação. De maneira atraente e impregnada de beleza, ensina-nos a conhecer a Humanidade, por meio de acontecimentos, coisas e pessoas, entrosando-se nos diferentes aspectos políticos, sociais e militares da História da Civilização, onde ocupa lugar definido e sugestivo. O conhecimento do passado é a chave para a compreensão do presente e do futuro. Dentro da acadêmica divisão da História, acompanhamos a marcha ascensional do homem, documentada sobretudo no mundo ocidental, somos levados a afirmar que a prática dos exercícios físicos vem da Pré-História, afirma-se na Antiguidade, estaciona na Idade Média, fundamenta-se na Idade Moderna e sistematiza-se nos primórdios da Idade Contemporânea. Torna-se mais desportiva e universaliza seus conceitos nos nossos dias e dirige-se para o futuro, plena de ecletismo, moldada pelas novas condições de vida e ambiente.²⁵

Com base nas declarações de Cícero mencionadas por Goldhill e de Ramos, não restam dúvidas da importância em conhecer a história dos exercícios físicos, desde a sua possível origem, evolução e continuidade até os dias atuais com vistas ao autoconhecimento cultural, mesmo porque uma vida plena, adulta e em sociedade parte da premissa do conhecimento histórico.

1.1 Os exercícios físicos nos primórdios da humanidade

A cada descoberta novas respostas (e novas perguntas) surgem, fazendo, muitas vezes, desconsiderar os pressupostos anteriormente aceitos. Assim, via de regra, deve-se atualizar a informação antiga pela nova informação sempre quando ocorrerem tais descobertas. Nesse sentido, tentar datar com exatidão o período do primeiro ser humano na terra é algo impossível, visto que, a cada descoberta, abrem-se novas possibilidades de interpretação e, com isso, são supostas novas datações sobre o assunto em questão. Não é por acaso que alguns estudiosos e estudiosas apontam para uma datação enquanto outros e outras apontam para outra. Para Ramos, o “[...] período que vai do aparecimento do ser humano sobre a

²⁴ GOLDHILL, Simon. *Amor, sexo e tragédia: como gregos e romanos influenciam nossas vidas até hoje*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007, p. 12.

²⁵ RAMOS, 1983, p. 15.

terra até a introdução da escrita, estimado em cerca de um milhão de anos, é o que determinamos de Pré-História”.²⁶ Apesar do autor apontar números – sendo que esses números podem mudar a partir de novas descobertas – faz utilizando o termo “estimado”, e o faz justamente porque prevê a possibilidade da atualização a partir de novas descobertas. Além disso, e apesar da provável datação, Ramos faz um importante apontamento, a saber, que o referente período vai desde um período estimado até a introdução da escrita, sendo que é exatamente este período que é denominado de pré-história. Ou seja, se os primórdios da humanidade possui variáveis quanto ao seu momento inicial, seu momento final é determinantemente marcado pelo surgimento da escrita.

Independente da datação do período inicial, o ser humano dos tempos mais remotos vivia por meio de duas grandes preocupações, a saber, atacar e defender-se. Essas duas habilidades eram forjadas a partir do chamado exercício físico natural. Nas palavras de Ramos:

O homem pré-histórico, nos primórdios do seu primitivismo, tinha sua vida cotidiana assinalada, sobretudo, por duas grandes preocupações – atacar e defender-se. No dizer feliz de alguém, era mais músculo do que cérebro. Realizava toda sorte de exercícios naturais, praticando uma verdadeira educação física espontânea e ocasional. Desde o começo da aventura do homem sobre a Terra foi transmitida, de geração em geração, uma série de práticas utilitárias, que, observadas e imitadas, possibilitaram-lhe, vivendo em um meio hostil, melhor apurar seus sentidos, forças e habilidades. Baseado no “savoir faire” surgiu o exercício natural, cuja aprendizagem era realizada por ensaios e erros.²⁷

Assim, na tentativa de aperfeiçoar suas habilidades a partir de acertos e erros, o ser humano dos primórdios praticava o exercício físico natural. O exercício físico natural era isento tanto da sistematização dos exercícios físicos, como nos é apresentado hoje, quanto dos objetivos estéticos atuais. Sua intencionalidade, se é que podemos caracterizá-lo desta forma, era quase que involuntária, visto que era praticado de forma natural e, portanto, espontânea, para que o ser humano dos primórdios pudesse se manter vivo em meio aos mais diversos perigos que o sondava diariamente.²⁸ Na obra *O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo*, Katia Rúbio, ao mesmo tempo em que corrobora Ramos, evidencia

²⁶ RAMOS, 1983, p. 51.

²⁷ RAMOS, 1983, p. 16.

²⁸ RAMOS, 1983, p. 52.

que a prática de atacar e defender-se estava diretamente ligada à garantia de sobrevivência.

A prática do exercício físico foi fator preponderante para o contexto econômico dos povos primitivos, na medida em que suas atividades de caça, pesca e o desenvolvimento de técnicas rudimentares de cultivo, além de envolver a atividade física necessária para o desempenho dessas funções, garantia a sobrevivência do grupo.²⁹

Apesar do exercício físico praticado pelo ser humano dos primórdios ser o exercício físico natural, sua prática provém de quatro importantes causas, a saber, a luta pela sua existência, os ritos e cultos, a preparação guerreira e os jogos e práticas atlética.³⁰ Vale ressaltar que, dentre as causas que exigiam a prática do exercício físico natural, encontram-se os ritos e cultos, fazendo, assim, desde a pré-história, um entrelaçamento entre atividade física e religião, assunto no qual trabalharemos detalhadamente no momento oportuno. Por enquanto, ficaremos apenas com os apontamentos.

Na sua obra, Ramos fornece detalhes importantes sobre o ser humano dos primórdios em relação aos exercícios físicos, mais precisamente o *Pithecanthropus Erectus*, o *Neanderthal*, o *Cro-Magnon* e o *Homo Sapiens*. Sobre o *Pithecanthropus Erectus*, lembra-nos Ramos:

Nosso antepassado eolítico, representado, entre outros, pelo “*Pithecanthropus Erectus*”, tinha sua vida cotidiana marcada por duas grandes preocupações – atacar e defender-se –, na busca constante de alimentos para sua subsistência e a dos seus familiares ou companheiros. Para isso, nômade como era, andava distâncias consideráveis em terrenos mais ou menos acidentados, rastejava, escondido na vegetação ou entre as árvores, para acercar-se de sua presa; trepava em árvores para observar, apanhar frutos ou fugir dos seus inimigos e animais ferozes; saltava de grandes alturas e transpunha abismos, fosso e obstáculos; levantava e transportava pedras, troncos e outros objetos; corria em velocidade, ou por longo tempo, atrás da caça ou para fugir das tempestades, de seus inimigos e das feras; arremessava pedras e paus em alvos quase sempre móveis; usava suas mãos, seus punhos e machados para golpear ou executar certos trabalhos; lutava, em terrível corpo-a-corpo, empregando sua inteligência, pouco desenvolvida, para vencer homens e animais; atravessava rios e lagos a nado; mergulhava em profundidade para apanhar peixes e executava muitas outras atividade físicas. As caminhadas constantes e as corridas, em particular, constituíam, para o homem primitivo, questão de vida ou morte. Pelo visto, era uma vida cruel, difícil e

²⁹ RÚBIO, Katia. *O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001, p. 109.

³⁰ RAMOS, 1983, p. 52.

perigosa, imposta pela dureza dos tempos e pela necessidade de conservar a existência.³¹

Ou seja, apesar de suas atividades estarem pautadas na sua sobrevivência, é verdade que todos os esforços do *Pithecanthropus Erectus* estavam diretamente ligados ao exercício físico natural. E não somente do *Pithecanthropus Erectus*, mas também os esforços do *Neanderthal*, *Cro-Magnon* e do *Homo Sapiens*.

Mais adiante, em séculos contados por milhares, vamos encontrar, sucessivamente, os espécimes de Heidelberg, de Neanderthal e de Cro-Magnon, este último já na sua fase primitiva de "Homo Sapiens". Através dos tempos, embora em lento progresso, muito lento mesmo, foi o homem paleolítico se equipando melhor com instrumentos de pedra lascada e organização material cada vez mais avançada. Surgiram muitos objetos: machado, raspador, lança, faca, punhal, agulhas de osso, arpões pontiagudos, anzóis, pedras de pontas aguçadas para o arremesso e, sobretudo, iniciou-se, no fim do período, o uso do arco e flecha para abater os animais e inimigos à distância. A caça e a pesca constituíam, sem dúvida, a tarefa principal, quase única, da vida do antepassado paleolítico. Nas paredes de suas habitações, nas suas cavernas, gravava ou desenhava, com bastante realismo e facilidade, os animais que lhe eram familiares, demonstrando, assim, a importância da pesca e da caça nos seus afazeres. [...] Foi o homem neolítico, cumpre chamar atenção, pelos seus reflexos no campo dos exercícios aquáticos, o primeiro a distribuir-se por todo o mundo. Na sua luta pela vida não há uma área habitável na superfície da Terra que ele não tenha penetrado, desde os desertos árticos até as selvas tropicais. Inventou ou aperfeiçoou, vindo do paleolítico, bascos e jangadas e, com eles, venceu distâncias inacreditáveis, atravessando rios e lagos e aventurando-se por mares desconhecidos.³²

Conforme o tempo avançou e aos poucos o progresso chegou, a vida do ser humano dos primórdios tornou-se menos penosa e, como consequência, a preocupação constante em atacar e defender-se não o assombrava mais como outrora. Isso não significa que deixou de existir o esforço pela sobrevivência. O que ocorreu, então, foi a diminuição dos esforços com a chegada do progresso da época. Apesar da diminuição dos esforços por parte do ser humano dos primórdios, ele manteve sua condição física por meio do exercício físico natural. Manteve justamente para que, em algum momento de precisão, não viesse a fraquejar e colocar tudo a perder. E, assim, não somente manteve regularidade no exercício físico natural, como o transmitiu à sua posteridade na intenção de torná-la apta às

³¹ RAMOS, 1983, p. 52-53.

³² RAMOS, 1983, p. 53.

mais variadas necessidades que encontraria no decorrer de sua caminhada sobre a terra.³³

Entre as mais variadas necessidades do ser humano dos primórdios, encontram-se o desporto – caracterizado pelas competições – e a religião – identificada pelos cultos e ritos. Sobre o desporto, assim como bem aponta Ramos, a partir do pressuposto da pedagogia moderna, “[...] é o meio empregado pela natureza para preparar os seres vivos para a vida. O selvagem, sem dúvida, dentro do maior primitivismo, é um jogador, e sempre assim o foi”.³⁴ Além disso, o autor argumenta que, “[...] desde os tempos pré-históricos, existiram expressões de jogos, principalmente entre crianças e gente jovem. Tais jogos, naturalmente com novos significados, foram incorporados, através dos tempos, aos sistemas de educação em geral”.³⁵

Em relação à prática religiosa e, evidentemente, relacionada ao desporto, o esforço e a sua resistência do ser humano dos primórdios durante os jogos (competições) eram atribuídos aos deuses, visto que tais esforços físicos, juntamente com o objetivo alcançado, correspondiam ao sentido ritual.³⁶

Talvez o destaque mais importante referente à relação entre atividade física e prática religiosa, até o presente momento, seja fornecida por Ramos e Rúbio. Segundo Ramos:

Não somente sob forma de dança manifestam-se os ritos. Desde os tempos mais remotos, os exercícios corporais, rudimentarmente sistematizados, consistiam atos respeitosos nas grandes festividades religiosas, inclusive no culto aos mortos. No fundo das atuais manifestações desportivas, por incrível que pareça, há algo de origem pré-histórica. Nos Jogos Olímpicos, por exemplo, podemos observar atletas, antes da competição, realizarem uma breve oração, tal qual, conta-nos Homero, nos jogos fúnebres em honra de Pátroclo, morto diante dos muros de Tróia por Heitor, quando Ulisses pediu fervorosamente à Atenas: “Ajude-me, ó deusa, favoreça-me e dê aos meus pés mais ligeireza”.³⁷

Em conformidade com Ramos, Rúbio faz a seguinte observação:

Se em determinados momentos históricos a prática esportiva esteve associada ao tempo livre, ao lazer, e à profissionalização, sua origem

³³ RAMOS, 1983, p. 54.

³⁴ RAMOS, 1983, p. 55.

³⁵ RAMOS, 1983, p. 55.

³⁶ RAMOS, 1983, p. 54.

³⁷ RAMOS, 1983, p. 54.

remete à sobrevivência, ao culto aos deuses e ao cumprimento de rituais, visto a valorização de que desfrutavam as proezas corporais, na forma de dança, ginástica e jogos.³⁸

O presente apontamento é revelador, pois demonstra a relação dos exercícios físicos com a prática religiosa. Tomando como exemplo a breve oração feita pelos atletas antes das competições, lembro-me que, na terceira semana do meu retorno à academia de musculação, observei um jovem, com idade aproximada de vinte anos, que, ao subir na esteira para se aquecer e, antes mesmo de iniciar sua caminhada (ou corrida), juntar as palmas de suas mãos, fechar os olhos e, ao que tudo indica, fazer uma breve oração. Depois do ocorrido, o encontrei por diversas vezes, e pude observá-lo e perceber que aquele gesto caracteristicamente religioso fazia parte da sua prática diária antes de iniciar seus exercícios. Vale ressaltar que esse breve relato será abordado novamente quando na discussão, da segunda parte, sobre a cultura *fitness* e religião vivida. Por enquanto, concentraremos nos aspectos culturais dos exercícios físicos.

Dito isto, outro detalhe e o mais importante neste momento é a evidência de uma raiz Pré-Histórica nos exercícios físicos atuais. Guardadas as devidas proporções e disparidades quanto à comparação dos exercícios físicos na pré-história e os exercícios físicos nos dias atuais, ainda que nos dias atuais a estética seja o principal objetivo de quem pratica atividade física, ainda assim, a busca pela expectativa de vida prolongada, em outras palavras, a luta pela sobrevivência é o elemento central que une os dois períodos distintos.

1.2 Os exercícios físicos nas antigas civilizações do Mediterrâneo

O processo histórico dos exercícios físicos foi contínuo, isto é, sem interrupção. Não se iniciou no período dos primórdios da humanidade e ressurgiu somente na cultura greco-romana promovendo, assim, um espaço de tempo sem marcar o próprio tempo e espaço. Em outras palavras, não permitiu que sua história ficasse sem história no período das civilizações do Mediterrâneo. Os exercícios físicos, em todos os períodos do ser humano na terra, executados de forma natural ou propositalmente sistematizada, marcaram presença e, como resultado, permitiram que, hoje e sempre, diversas abordagens fossem feitas. Saber que os

³⁸ RÚBIO, 2001, p. 109.

exercícios físicos acompanharam a evolução humana em todos os períodos é, no mínimo, surpreendente, sobretudo, quando há evidências concretas dessas práticas entre os povos mesopotâmicos, bem como os babilônios, assírios, sumérios, etruscos, judaicos e egípcios.

Quando no centro da discussão está o povo babilônico e assírio, é quase que impossível não os associar de forma imediata à narrativa bíblica e conceber apenas o contexto do conflito religioso com o povo judeu e desconsiderar o contexto cultural desses povos.

Os estudos incansáveis de decifração feitos pelo inglês Rawlinson sobre a escrita cuneiforme utilizada pelos babilônios e assírios proporcionou, a partir da sua conclusão no ano de 1851, muitos detalhes sobre a vida desses povos. No caso do povo babilônico, sabe-se que eram ótimos agricultores, cuja maior preocupação estava no cuidado da lavoura, na construção e manutenção de canais que irrigavam suas terras deixando-as mais férteis e, como consequência desse cuidado, suas cidades eram esteticamente muito bonitas. O povo assírio, por sua vez, prezava pelo seu instinto caçador e guerreiro e, justamente por conta disso, o ambiente em que viviam era de extrema violência com inúmeros derramamentos de sangue por mando de seus reis sanguinários. Vale lembrar que os babilônios, assim como os assírios, prezavam por um espírito de lutas e conquistas. Também é verdade que muitas áreas do conhecimento eram utilizadas por tais povos, sobretudo os babilônios.³⁹

Dentro de uma evolução cheia de lutas e conquistas, de saques e pesados tributos, os povos mesopotâmicos adquiriram, apesar de tudo, elevado grau de cultura, cujos reflexos podem ser afirmados, na Babilônia, pelo célebre código de Hamurabi, concatenação do Direito babilônico e primeira ordenação sistemática na história do mundo. A civilização lhes deve também, ao lado da Literatura, inúmeros conhecimentos de Matemática, Astronomia, Medicina, irrigação e um sistema de pesos e medidas usado em quase toda a Antiguidade.⁴⁰

O instinto guerreiro desses povos, misturado às iminentes ameaças recebidas ou provocadas, resultava, inevitavelmente, em um excelente preparo físico para os possíveis embates. Isso significa que a condição física desses povos

³⁹ RAMOS, 1983, p. 62.

⁴⁰ RAMOS, 1983, p. 62.

se concentrava na busca pela força, agilidade e resistência a partir dos mais variados recursos da atividade física existente na época. Segundo Ramos:

Pelas suas condições de vida, cheia de imprevistos e busca constante de novas aventuras, tais povos cultivavam exageradamente a força, a agilidade e a resistência, entregando-se às mais variadas atividades utilitárias. A marcha militar, a corrida, o uso do arco e flecha, o arremesso de lança, o boxe, a equitação, a natação e a canoagem constituíam os exercícios indispensáveis à sua forma física e preparação guerreira. A caçada também era muito apreciada. Alguns objetos de arte e outros achados, além de inúmeras inscrições guerreiras, afirmam seu interesse pelos exercícios físicos.⁴¹

Apesar do objetivo de o condicionamento físico estar pautado nas ações de preservação de sua cultura por meio de conflitos mortais igualmente utilizados pelo ser humano dos primórdios, também é verdade que os exercícios físicos, por mais que o seu fim fosse os combates, promoviam resultados diretamente atrelados à preservação da vida, assim como na pré-história.

Também por meio da escrita cuneiforme sabe-se que os sumérios faziam uso dos exercícios físicos. Entretanto, a sua prática de exercícios físicos estava diretamente associada ao contexto religioso. Como bem aponta Ramos, “[...] em todos os povos antigos, comumente os desportos entrosavam-se com o culto. Dizem textos cuneiformes que, desde priscas eras, os sumérios celebravam a festa do Ano Novo com jogos, competições e banquetes em honra do deus Marduk”.⁴² Mesmo que não esteja evidente o termo “atividade física”, sabe-se, a partir do detalhamento sobre o ser humano dos primórdios anteriormente citado, que a preparação para os jogos e competições, além de ser uma oferta aos deuses, correspondia à prática da atividade física.

Outro povo que nos chama a atenção referente à atividade física é o povo etrusco. Possivelmente proveniente da Ásia Menor e já miscigenado com imigrantes vindos do Norte, mais precisamente dos habitantes expulsos do Vale do Pó pelos gauleses, os etruscos habitaram as regiões férteis atualmente chamada de Toscana, denominada na ocasião de Etrúria. Em meados dos séculos VI e V a.C., o povo etrusco já predominava “[...] em quase toda a Itália primitiva, exercendo forte influência política e cultural sobre os demais povos da península, desde os Alpes até Cápua, inclusive a ilha de Córsega. Mesmo após a vitória de Roma, numerosos

⁴¹ RAMOS, 1983, p. 62.

⁴² RAMOS, 1983, p. 63.

traços de sua civilização marcaram a vida romana”.⁴³ Apesar de a Itália ter sido a sua habitação depois de ter partido em retirada de suas próprias terras, o povo etrusco manteve sua identidade cultural.

Os etruscos não se assemelhavam aos outros habitantes da Itália, nem pelos costumes, nem pela língua, nem pelo tipo físico. Bastante religiosos e supersticiosos, ofereciam sacrifícios e oferendas às almas dos mortos, davam-lhes uma morada suntuosa e seus pretensos adivinhos diziam ler o futuro. Embora utilizassem o alfabeto grego, sua língua devia ter sido, pela complexidade de formulação do pensamento, de difícil interpretação para os itálicos, que constituíam o grosso da população mais próxima. Os homens eram, na sua maioria, de pequena estatura, robustos, com a cabeça grande e os braços musculosos. Foram bons lavradores, artistas, arquitetos, comerciantes e piratas. Tinham cidades fortificadas e distinguiam-se nos trabalhos de saneamento e na construção de esgotos, repletos de túmulos. Estes, semelhantes aos dos egípcios, visavam dar ao morto um ambiente que recordasse as alegrias da vida. Com o correr dos tempos, o povo etrusco foi absorvido pelo Império Romano. Sua história é pouco conhecida, cheia de enigmas, mas sua arte se revelou de maneira extraordinária, tendo deixado pela posteridade um acervo de alto valor cultural. Tinha gênio inventivo, bom gosto e adorava as jóias e adornos.⁴⁴

Notemos, pelo menos, dois detalhes importantes sobre o povo etrusco e a cultura greco-romana. O primeiro detalhe diz respeito à possível influência do povo etrusco imprimida na cultura greco-romana. Já o segundo detalhe corresponde à própria estética corporal, pois, assim como apontado acima, o povo etrusco, na sua maioria, era de baixa estatura, robustos e de braços musculosos. Sobre a influência etrusca na cultura greco-romana a partir da atividade física com vista à estética corporal, aponta-nos Ramos:

O desporto ocupava importante lugar na cultura etrusca. Nela está, até certo ponto, a origem do desporto romano. As estatuetas, os relevos, as decorações nos vasos, os afrescos dos túmulos e outras formas de arte, embora tragam em si a dificuldade dos séculos e a extensão do território, para uma apreciação geral, convencem-nos de que os etruscos praticavam uma educação física sistemática, fato demonstrado através da perfeita configuração muscular e da atitude observada nas obras de arte. Nas paredes do túmulo de “Poggio al Moro”, correspondente ao VI século a.C., encontramos a imagem de um arrojado salto mortal sobre um obstáculo de madeira, ao lado de alguns flexionamentos do tronco. No Museu da Vila Giulia, da mesma época, há uma estatueta de bronze representando uma jovem na execução de uma “ponte”, exercício típico de ginástica.⁴⁵ Os dois exemplos citados são suficientes para demonstrar nossa afirmação.

⁴³ RAMOS, 1983, p. 63.

⁴⁴ RAMOS, 1983, p. 64.

⁴⁵ RAMOS, 1983, p. 64-65.

Percebe-se, assim, que a atividade física etrusca é evidenciada nas obras de arte a partir da estética corporal acentuadamente expressa, sendo que tal detalhe leva-nos a constatar, pela primeira vez e, categoricamente, que foi entre o povo etrusco a prática dos exercícios físicos planejada sistematicamente – e não mais de forma natural – para fins, também, estéticos. Assim, podemos considerar, já entre o povo etrusco, mais precisamente entre os pugilistas, a utilização de halteres como parte do treinamento de força.

A luta e o pugilismo constituíam práticas de largo interesse, sendo a última a mais antiga representação artística Etrúria. Em quase todos os túmulos, por nós referidos, foram encontrados afrescos de tais desportos. Em muitos deles, podemos ver pugilistas com pequenos halteres nas mãos, particularidade etrusca, encontrada mais tarde nos combates sangrentos dos gladiadores romanos. Há belas peças na categoria, principalmente o afresco denominado “Dois Lutadores”, do túmulo dos “Anguri”, em Tarquínia.⁴⁶

Uma vez que o senso comum, na maioria das vezes, avalia a atividade física (e o exercício de força) como sendo quase que uma categoria recém-nascida em comparação ao seu verdadeiro surgimento e, conseqüentemente, credita à cultura greco-romana a perspicácia de tê-la concebido primeiramente, fica evidente que esses detalhes são importantes, sobretudo, para desconstruir esses equívocos e fornecer, de forma precisa, o desenvolvimento cultural dos exercícios de força. Ainda assim, é importante ressaltar que, apesar da atividade física (e o exercício de força) não ter surgido na cultura greco-romana, mas, diferentemente disso, comumente atribuído a ela, mais adiante e, no momento oportuno, será exposto, a partir das contribuições de Simon Goldhill, o porquê da importância da cultura greco-romana neste processo cultural.

Posto que a atividade física (e o exercício de força) é uma expressão do ser humano e, justamente por isso, parte inseparável da história humana, logo encontramos suas evidências, também, na cultura judaica. Ramos fornece poucos detalhes sobre a prática da atividade física entre o povo judeu. Entretanto, o pouco que fornece é o suficiente para compreender que o povo judeu descrito, sobretudo, na narrativa vétero-testamentária, praticava a chamada atividade física. Apesar de ser praticada de maneira “[...] assistemática, há notícias sobre práticas desportivas realizadas, de caráter festivo ou utilitário – equitação, caça, exercícios de

⁴⁶ RAMOS, 1983, p. 65.

levantamento de pedras, lançamento de funda, frontão e uso de armas [...]”⁴⁷ entre o povo judeu. Uma vez que a dança era, já nos tempos bíblicos, considerada tanto expressão artística e, portanto, cultural, como também prática esportiva, Ramos faz a seguinte observação:

Pesquisando a questão, não há dúvida de que a dança, expressa em numerosas passagens da Bíblia, sobretudo no Velho Testamento, era bastante popular, traduzindo a exteriorização de sentimentos interiores, considerando comportamento normal no tempo, como autodefesa na desgraça e manifestação de alegria. Sem ser ritual, expressiva e sem agradecimento a Deus, ela surgia, de maneira espontânea, nos festivais públicos. [...] a dança substituíria outras formas de trabalho, como parte integrante da expressão física.⁴⁸

Assim, podemos considerar, comparado às outras culturas citadas anteriormente, que o povo judeu, sobretudo no que diz respeito às suas batalhas, além de fazer uso da fé, ainda contava com os exercícios físicos como forma de preparação para o combate. Tomado como exemplo o Salmo 144 nos versículos 1 e 2, e considerando o presente pressuposto indicado por Ramos, fica evidente a prática dos exercícios físicos misturado à fé como forma de preparação para um combate.

Bendito seja o Senhor, a minha Rocha, que treina as minhas mãos para a guerra e os meus dedos para a batalha. Ele é o meu aliado fiel, a minha fortaleza, a minha torre de proteção e o meu libertador, é o meu escudo, aquele em quem me refugio. Ele subjuga a mim os povos.⁴⁹

Assim como o referido salmo, outras passagens seguem os mesmos direcionamentos onde os exercícios físicos aparecem, ainda que por meio da dedução, como forma de preparação para os conflitos e guerras entre o antigo Israel e outras nações (Ez 38.7; Sl 18.32-39).

1.3 Os exercícios físicos no antigo Egito

“O Egito antigo, situado ao nordeste da África, compreendia vasta faixa de terra que se estendia da Etiópia ao Mediterrâneo, entre o Deserto Líbico, no ocidente, e o Deserto Árábico, no oriente”.⁵⁰ O elemento simbólico da vida que

⁴⁷ RAMOS, 1983, p. 67.

⁴⁸ RAMOS, 1983, p. 67.

⁴⁹ A BÍBLIA SAGRADA. Nova Versão Internacional. São Paulo: Vida, 2014, p. 644.

⁵⁰ RAMOS, 1983, p. 71.

impulsionava diversas civilizações era o rio Nilo. Referindo-se ao rio Nilo, Heródoto, um grande historiador grego, qualificou a vasta terra do Egito como sendo um presente generoso do poderoso rio.⁵¹

Os primitivos egípcios eram de origem camita e, assim como ocorreu com o povo etrusco, misturou-se com outros povos, mais precisamente com africanos e asiáticos, marcando caracteristicamente sua própria cultura.⁵²

Sobre as características corporais do povo egípcio, de modo geral, “[...] nos seus séculos de esplendor, o grosso da população masculina compunha-se de indivíduos altos, sólidos e musculosos, largos, forte e saliente, rosto oval, boca carnuda e pele bronzeada”.⁵³ Ao visitar o Egito, Heródoto ficou surpreendido com a estética corporal musculosa⁵⁴ daquele povo. E não somente dos homens, mas também das mulheres, pois suas linhas corporais eram simétricas e admiráveis.⁵⁵ “Tais observações e outros fatos leva-nos a acreditar na existência de um plano sistemático de atividades físicas”.⁵⁶ Percebe-se que, no antigo Egito, a atividade física correspondia ao exercício natural, mas acompanhou a evolução e a mudança ocorrida a partir do povo etrusco e tornou-se sistemática e objetivamente organizada.

A atividade física feita de forma sistemática, obedecendo a uma meta estética muito bem definida, leva-nos a crer que antes do “[...] povo grego estabelecer o significado universal de beleza, o Egito já era um país de alto nível cultural e de conceitos firmados”.⁵⁷ Tanto é verdade que

A mocidade egípcia, de acordo com a mentalidade da época, tudo fazia para seguir o exemplo de seus reis. Em particular, observava e procurava imitar suas façanhas desportivas. Os faraós, comumente, por ocasião de celebrações e nas festas populares, mostravam em competições o grau de suas habilidades. O exercício adquiria, assim, grande importância, servindo

⁵¹ FLORES, Moacyr. Heródoto e a construção da história. *Historiae*, v. 1, n. 3, p. 9-16, 2010, p. 11; RAMOS, 1983, p. 71.

⁵² RAMOS, 1983, p. 71.

⁵³ RAMOS, 1983, p. 71.

⁵⁴ O uso do termo “Estética Corporal Musculosa” é empregado para fazer diferenciação com qualquer outro tipo de estética corporal. Aqui, como o próprio termo sugere, refere-se estritamente ao corpo musculoso, isto é, da cultura *fitness* enquanto modalidade esportiva musculação.

⁵⁵ MACHADO, Raoni Perrucci Toledo. *Esporte e religião no imaginário da Grécia antiga*. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006, p. 81.

⁵⁶ RAMOS, 1983, p. 71.

⁵⁷ RAMOS, 1983, p. 72.

as qualidades demonstradas para aumentar seu prestígio e exaltar o poder real.⁵⁸

Há uma variedade de práticas:

Bastante variada era a ginástica egípcia, parecendo mesmo ser superior à dos gregos. As imagens encontradas fazem acreditar na existência de um sistema completo de educação física, embora não possam indicar, pela simples apreciação das ilustrações, quais os princípios e leis regedores do trabalho. Os hieróglifos pouco adiantam na elucidação, embora expliquem, de maneira notável, o que tais figuras representam. A ginástica não tinha a forma atual, mas os antigos egípcios conheciam certos exercícios próprios para desenvolver a força muscular e o adestramento no combate, utilizando para isso pesos, lanças, troncos de árvores e outros materiais. Muitos desses exercícios, sob forma original ou com pequenas modificações, figuram hoje em dia nas séries das diferentes escolas modernas de ginástica. Os exercícios livres, em dupla ou grupos, eram de prática comum. Um, de resistência, executado por dois ginastas, ainda se realiza atualmente. Outro, de equilíbrio, é constantemente encontrado gravado nos monumentos. O chamado “peixe voador” é também bem interessante. Parece que davam grande importância aos exercícios de flexão do tronco. Há muitas figuras nos monumentos indicando tais exercícios. A conhecida “ponte”, executada com apoio da cabeça e das mãos, é uma atitude bastante comum nas figurações egípcias. Ela aparece também invertida, estando o praticante deitado. Nos baixos-relevos são encontrados muitos exercícios da atual ginástica de chão, principalmente executados por mulheres. Entre elas eram muito praticados os saltos mortais para trás, individualmente ou em pares.⁵⁹

Apesar da longa citação, não poderia ser de outra forma dada a magnificência com a qual Ramos relata os detalhes dos exercícios físicos entre o povo egípcio.

Alguém poderia perguntar sobre como chegaram tais informações perfeitamente detalhadas até os nossos dias. Várias são as fontes fornecedoras de informações que vão desde o hieróglifo até a arte egípcia. Sobre a arte egípcia, conta-nos Ramos:

A arte egípcia, cheia de majestade e beleza, revela, por meio de preciosos testemunhos, que a prática dos exercícios físicos, muito antes do milagre grego, ocupou importante lugar na brilhante civilização que floresceu na terra dos faraós. A luta livre, o boxe, a esgrima com bastão, disputando primazia com a natação e o remo, foram, talvez, os desportos de maior aceitação. Os romanos, mais tarde, aperfeiçoaram muitos golpes egípcios e estabeleceram regras de competição, criando assim a luta greco-romana. O

⁵⁸ RAMOS, 1983, p. 72.

⁵⁹ RAMOS, 1983, p. 77-78.

“catch”, forma espetacular e moderna de competição, está cheia de elementos da luta do antigo Egito.⁶⁰

Não há dúvidas de que a arte egípcia esclarece muitas coisas sobre a atividade física nos primórdios de seu tempo. Os monumentos, por exemplo, comportam figurações que mostram o vigor físico egípcio através das elevadas cargas transportadas na cabeça do povo, os esforços físicos empregados nas construções das pirâmides, o levantamento de peso nos horários de lazer... Portanto, a arte egípcia, com sua beleza cultural e testemunhal, concorda “[...] que a prática dos exercícios físicos, durante toda a Antiguidade, ocupou importante lugar na brilhante civilização que floresceu na terra dos faraós”.⁶¹

1.4 Os exercícios físicos na antiga cultura greco-romana

Antes mesmo de concentrar os esforços na abordagem dos exercícios físicos e da estética corporal na cultura greco-romana, é de suma importância fazer algumas considerações, não apenas em relação à Grécia e a Roma, mas também e, principalmente, entre a divisão existente na Grécia antiga. Nesse quesito, Ramos faz o seguinte apontamento:

Para apreciarmos os exercícios físicos no período clássico, temos que considerar, sucessivamente, Grécia e Roma. [...] cujos fins eram no campo educacional, respectivamente, o cidadão integral e o guerreiro. Na segunda, que não conheceu a Educação Física, cujo objetivo visava formar o guerreiro e, em seguida, a fase circense onde dominou, ao lado da decadência, a forma brutal e sangrenta da luta de gladiadores.⁶²

No tocante à cultura grega, é necessário considerar que, por volta do século XIV a.C., o povo que se estabeleceu na Grécia dividiu-se e, como consequência, dentre os dois troncos mais importantes que despontaram, deles surgiram os jônios e os dórios. Os jônios se estabeleceram em Atenas e os dórios, por sua vez, fizeram morada em Esparta. Não somente ocuparam locais distintos, mas seus costumes diferenciaram-se uns dos outros. Enquanto os jônios destacaram-se pela técnica artística aguçada e pelo brilhantismo de sua imaginação criadora, os dórios

⁶⁰ RAMOS, 1983, p. 17.

⁶¹ RAMOS, 1983, p. 81.

⁶² RAMOS, 1983, p. 19.

apresentaram um espírito determinadamente guerreiro.⁶³ Justamente por esses motivos, esses dois povos viveram em rivalidade.⁶⁴

Atenas foi o Estado de Direito, que Péricles engrandeceu com o brilho do seu gênio e a grandeza de suas realizações. A educação corporal tinha lugar de destaque, adquirindo padrões de eficiência educacional, fisiológica, terapêutica, estética e moral compatíveis, dentro das limitações da época, aos progressos de conquista dos tempos atuais. Tudo era realização, sem descuidar da preparação militar, tendo em vista a formação do cidadão integral. Esparta, ao contrário, foi o estado do Dever. Tudo nela visava ao interesse coletivo. Os exercícios físicos tinham características guerreiras, objetivando principalmente a preparação militar, a disciplina cívica, o endurecimento do corpo e a energia física e espiritual. Homens e mulheres eram subordinados a preparação semelhante.⁶⁵

Como podemos observar, ainda que houvesse diferenças entre Atenas e Esparta, sendo a primeira mais inclinada ao intelecto e a segunda mais tendenciosa à prática guerreira, ambas desfrutavam de um ponto em comum, a saber, a preparação física, mais precisamente a prática dos exercícios físicos.

Os exercícios físicos estavam intimamente ligados à cultura grega. Desde o auge heroico à decadência, o povo grego tinha os exercícios físicos como uma das práticas diárias de interesse indiscutível e, justamente por isso, uma atividade que os acompanhavam no decorrer de toda a vida. Indivíduos de todas as idades praticavam os exercícios físicos.⁶⁶ Isso significa os jovens e também os idosos se serviam dos exercícios físicos, bem como mulheres e crianças. Como consequência, evidentemente, essa prática diária de exercícios físicos produzia nos homens e nas mulheres um ótimo condicionamento físico e um corpo esteticamente musculoso segundo os padrões da referida cultura.⁶⁷

Em relação aos exercícios físicos a partir da fase do desenvolvimento humano, Ramos oferece um importante detalhe.

Na educação do indivíduo, da infância à idade adulta, tinha a formação corporal lugar de destaque. Até aos seis anos, a criança dedicava-se aos brinquedos infantis, sendo a esferística (brinquedo jogado com bola) o predileto. Até os treze anos, os exercícios continuavam fáceis e recreativos. Em seguida, aconselhava Aristóteles aos rapazes, a execução dos exercícios leves, capazes de dar ao corpo graça, beleza, vigor e coragem.

⁶³ RAMOS, 1983, p. 20.

⁶⁴ HALL, Jonathan Mark. Quem eram os gregos. *Rev. do Museu de Arqueologia e Etnologia*, São Paulo, 11, p. 213-225, 2001, p. 221.

⁶⁵ RAMOS, 1983, p. 20.

⁶⁶ GOLDHILL, 2007, p. 46.

⁶⁷ RAMOS, 1983, p. 102.

Aos dezoito anos, como coroamento, havia a passagem pela efebia, escola de virilidade, onde, através de uma preparação física bem orientada, o jovem adquiria energia, equilíbrio, vigor, harmonia de formas e espírito guerreiro. Nas guerras persas, as façanhas dos atenienses são equivalentes às dos espartanos.⁶⁸

Como vemos, os exercícios físicos eram incentivados, inclusive, por Aristóteles, pois eram capazes de fornecer equilíbrio, beleza e vigor físico ao ser humano. Não somente Aristóteles despendeu esforços para falar dos exercícios físicos e incentivá-los, mas diversos foram os notáveis que, assim como Aristóteles, evidenciaram a prática dos exercícios físicos. Ainda que resumida, segue uma lista, incluindo o próprio Aristóteles, disponibilizada por Ramos.

Sócrates, Platão, Aristóteles, Hípias preocuparam-se bastante com a prática dos exercícios físicos. Os ensinamentos de Hipócrates, Heródoto, Galeno, e Icco de Tarento serviram de fundamentos para a criação da medicina desportiva. As crônicas de Heródoto, Xenofonte, Plutarco, Pausânias, Filostrato e Luciano de Samosata ajudam-nos a reconstruir a vida desportiva grega. Os poemas e as composições literárias de Homero, Píndaro, Ésquilo, Eurípedes, Simonides, Baquilides e Sófocles, sem necessidade de citar uma gama enorme de grandes poetas e escritores, mostram, à saciedade, a importância, a perfeição e o desenvolvimento extraordinário das atividades físicas, assim como o elevado espírito competitivo da juventude helênica. Píndaro, o maior de todos, elaborou hinos sublimes, enaltecendo o espírito olímpico e a grandeza da civilização espiritual. Porém, irmanados com os preceitos e narrações, as Belas Artes, sob as mais variadas formas – Escultura, Arquitetura, Pintura, Arte Decorativa etc. – atestam, através da produção de vários artistas – Miron, Praxíteles, Lísipo, Fídias, Scopas, Polignoto, Libão, Silanião Pitágoras, Naukides, Apolônio etc. – quão esplendorosa e inspiradora foi a Educação Física na Grécia Imortal.⁶⁹

Evidentemente que os notáveis citados falaram dos exercícios físicos em um dado momento histórico, e não estritamente no exercício físico de força conhecido atualmente por meio da modalidade esportiva musculação. Com relação aos tipos de exercícios físicos, segue uma ideia geral fornecida por Ramos.

Os diferentes exercícios, praticados conforme conceitos variáveis, a atitude dos executantes e os meios postos em ação tomaram denominações gerais, aqui aportuguesadas: gímnicos, orquésticos, esferísticos, drômicos, cubísticos, agonísticos etc. Os exercícios gímnicos (e não ginásticos, para não confundir com os atuais da nossa época), compreendiam as práticas feitas em estado de nudez, geralmente de caráter desportivo, a fim de dar ao indivíduo saúde, harmonia de formas, força, resistência e beleza. Em verdade, os gregos não conheciam a ginástica dos nossos dias. Os exercícios, construídos ou naturais, por eles realizados, pertenciam à “arte do ginasta” (médico desportivo), cabendo melhor denominá-los, conforme

⁶⁸ RAMOS, 1983, p. 103.

⁶⁹ RAMOS, 1983, p. 86-87.

conceito da época, de “ginásio” ou “ginásia”, em correspondência com o nome do lugar onde eram praticados. Os exercícios eram classificados em lentos ou rápidos, duros ou soltos, de tensão ou de relaxamento, violento ou de descanso, pesados ou ligeiros, demonstrando assim que deveriam existir uma “ginástica sistemática”. Nos desportos não havia propriamente uma divisão entre eles, como fazem atualmente – ligeiros (atletismo) e pesados (desportos de força) – mas uma síntese de ambas as formas, praticadas de maneira equilibrada. Embora os exercícios fossem realizados sob múltiplos aspectos entre as diferentes populações gregas, os mais empregados diziam respeito à preparação dos atletas para os Grandes Jogos.⁷⁰

Obviamente, assim como bem apontou Ramos, os exercícios físicos classificados entre o povo grego de gímnicos, que nada mais eram do que os desportos de força – que, evidentemente, incluía os exercícios físicos de força – não eram exatamente como os exercícios físicos feitos na atualidade. Ainda assim, certamente os exercícios físicos praticados pelo povo grego foram os principais inspiradores – senão os únicos – para os exercícios físicos de força encontrados na chamada musculação. Isso porque o “[...] levantamento do peso foi muito praticado. Há no Museu Olímpico enorme pedra, de 123,5 kg, que confirma ter sido levantada por Bibon, com uma das mãos acima da cabeça”.⁷¹

Essa espécie de atmosfera *fitness* estava espalhada pelos quatro cantos de Atenas. Não havia um local que não fizesse referência aos exercícios físicos e à estética corporal. De igual modo, não havia um ou uma ateniense que não exaltasse esse “modo de ser” estabelecido pela cultura grega. Segundo Goldhill

Quando um ateniense passeava pelo mercado, as construções que o rodeavam eram todas decoradas com imponentes pinturas, financiadas pelo Estado, de guerreiros e batalhas do passado. Havia enormes estátuas dos heróis da democracia, e reinando sobre a cidade erguia-se a Acrópole, com o Partenon e seus outros templos ornados com frisas representando multidões. Por todos os lados, erguia-se uma floresta de estátuas – de atletas, heróis falecidos, generais, benfeitores civis, deuses. [...] Quando o ateniense sentava-se em casa para tomar vinho, suas panelas e taças eram decoradas com imagens primorosamente pintadas – um batalhão de corpos perfeitos.⁷²

Ao falar da arte, Ramos faz a mesma observação de Goldhill dizendo:

Nos grandes museus de arte, principalmente na Itália, são abundantes as estátuas de atletas, pinturas desportivas e vasos gregos, de elevado valor artístico e arqueológico, mostrando familiaridade e interesse pelo assunto, desde as mais remotas épocas. Os museus do Vaticano, em particular,

⁷⁰ RAMOS, 1983, p. 110.

⁷¹ RAMOS, 1983, p. 115.

⁷² GOLDHILL, 2007, p. 19-20.

apresentam, em forma original ou reproduzidos, os mais ricos espécimes da Antiguidade: o Apoxiomenos de Lisipo, o Discóbolo de Naukides, o Apolo de Belvedere, a Atleta Grega, o Discóbolo de Miron, a Diana Caçadora etc. Numerosos museus europeus têm nas suas galerias muitos quadros de motivos desportivos, das mais belas pinturas de todos os tempos, de autoria de mestres consagrados – Rembrandt, Rubens Renoir, Gericault, Manet, Picasso, Leger, Baumeister e muitos outros. E, na atualidade, muitos jovens começam a sonhar no campo da arte desportiva: Otto Kallenbach cria seu “arremessador de martelo”; Fritz Brossing, sua “atleta feminina em repouso” etc.⁷³

Não é por acaso que um dos maiores testemunhos acerca dos exercícios físicos e da estética corporal na Grécia antiga seja a arte desportiva. “Na Velha Grécia, notáveis escultores deram ao mundo os cânones da beleza plástica, através de admiráveis modelos de sua juventude, formada no estádio para sua grande força”.⁷⁴ Um exemplo significativo da época do esplendor é o Doríforo, de Policleto. Trata-se de uma escultura que representa um atleta na sua forma física perfeita. Além do corpo fisicamente perfeito, tal escultura ainda representa os aspectos de virilidade, serenidade e espiritualidade.

1.5 Os exercícios físicos na Idade Média

De maneira proposital, o período clássico – correspondente à Grécia e Roma – será tratado posteriormente. Isso porque a cultura greco-romana, em relação aos exercícios físicos e à estética corporal, definitivamente é um caso à parte e, tão somente por isso, merece ser observada atenta e separadamente.

Diferentemente do que apregoam alguns e algumas estudiosas, a Idade Média não foi um período de total trevas e de extrema desinformação no antigo mundo europeu. Vivendo no regime feudal, os povos “[...] sofreram o impacto do Cristianismo, porém, nos mosteiros e universidades, frades e estudantes, ávidos de saber, comentavam as teorias de Aristóteles, continuavam enriquecendo o patrimônio dos conhecimentos e criaram a escolástica”.⁷⁵ Foi nesse período que floresceu a arte gótica e surgiram as primeiras universidades, sinalando, assim, que a cultura não havia sido aniquilada.⁷⁶ Nesse período, através das universidades, podemos encontrar nomes como Pedro Abelardo, São Tomás de Aquino, Alberto Magno, Roger Bacon e Dante Alighieri. Assim, pode-se considerar que se trata de

⁷³ RAMOS, 1983, p. 45-46.

⁷⁴ RAMOS, 1983, p. 37.

⁷⁵ RAMOS, 1983, p. 22.

⁷⁶ SANTOS, Maria das Graças Vieira Proença. *História da arte*. 16. ed. São Paulo: Ática, 2004, p. 62.

um período de luz, e não de trevas, e, por isso, de muita produção, também e, principalmente, na área intelectual.⁷⁷

Já a caracterização de Idade das Trevas se dá, contudo, pela ação da extrema violência por parte dos povos conquistadores. Tanto os nobres quanto o povo do campo eram obrigados a refugiar-se em suas fortalezas na tentativa de se protegerem dos inimigos. Nesse período, a prática dos exercícios físicos estava enfraquecida devido à decadência do Império Romano. Mesmo que os exercícios físicos tivessem perdido sua importância, ainda assim eram praticados de maneira deturpada e sem um mínimo de unidade pedagógica.⁷⁸

Se houve um enfraquecimento da prática dos exercícios físicos pelo viés pedagógico, pelo viés guerreiro, porém, a prática dos exercícios físicos foi utilizada normalmente, como bem aponta Ramos.

As cruzadas, que a Igreja posteriormente organizou, durante os séculos XI, XII e XIII, exigiram preparação militar, cuja base foi constituída, sem dúvida, pelos exercícios corporais. Entre os cavaleiros, classe nobre da sociedade feudal, surgiu a instituição das Justas e Torneios, em substituição aos antigos jogos públicos da Grécia e de Roma. Tais jogos, cujo objetivo era “enobrecer o homem e fazê-lo forte e apto”, foram praticados para melhor adestramento dos cavaleiros, impondo, por conseguinte, boa parte de esgrima e equitação. Mesmo para o servo reapareceram alguns exercícios úteis à guerra, como o manejo do arco e flecha, a luta, a escalada, a marcha, a corrida e o salto.⁷⁹

Uma vez que os exercícios físicos estavam pautados na preparação para as batalhas sangrentas, eles adquiriram um espírito de lealdade e bravura igual ou maior comparado aos romanos. Por isso, nesse período, o aspecto profissional da prática dos exercícios físicos foi totalmente comprometido e, com o tempo, desconhecido por quem os praticava.

Esse, entretanto, não foi o único problema que a prática dos exercícios físicos enfrentou nesse período. O seu enfraquecimento pedagógico se deu, também, pela “demonização” do corpo humano. Na obra *Uma história do corpo na Idade Média*, os autores Jacques Le Goff e Nicolas Truong fornecem detalhes

⁷⁷ RAMOS, 1983, p. 22.

⁷⁸ OLIVEIRA, Maurício Santos; NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a construção desse campo de conhecimento na atualidade. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 10, n. esp., p. 80-97, dez. 2012. p. 85; RAMOS, 1983, p. 22.

⁷⁹ RAMOS, 1983, p. 22-23.

importante sobre esse período que, conseqüentemente, afetaria sobremaneira a prática dos exercícios físicos.

Antes de apontarmos o desprezo que o corpo recebeu na Idade Média, desprezo esse que não somente ganhou, no sentido teológico, a “queda de braço” com alguns pensadores da época que defendiam a exaltação do corpo, nós nos concentraremos, a princípio, em alguns fatores teológicos dessa exaltação do corpo. Le Goff e Truong lembram que um dos grandes expoentes da teologia cristã, a saber, Tomás de Aquino, considerou que “[...] o prazer corporal é um bem humano indispensável que deve ser regido pela razão em prol dos prazeres superiores do espírito, as paixões sensíveis contribuindo, assim, para o dinamismo do impulso espiritual”.⁸⁰ Isso significa que uma interpretação razoável da fé cristã deveria, conforme sugere o teólogo José Comblin, considerar que no evangelho “[...] o corpo é o ser humano. Cada um é o seu corpo. Não há distinção entre espírito e corpo. O espírito está no corpo e o corpo é animado pelo espírito. Tudo é corpo. Por isso a esperança cristã é a vitória sobre a morte corporal pela ressurreição dos corpos. O corpo permanecerá eternamente”.⁸¹ E essa dinâmica não é um devaneio de Comblin. Pelo contrário. Paulo, o apóstolo, ao escrever a sua primeira carta aos tessalonicenses, argumenta que Jesus é a primícias dos que dormem, isto é, dos que morreram. De modo que não há necessidade de entristecimento em comparação àqueles e àquelas que não têm esperança na vida eterna por meio de Jesus Cristo. Essa esperança por meio de Jesus Cristo aponta para a sua ressurreição, de modo que se Cristo morreu e foi ressuscitado por Deus, de igual modo ressuscitará aqueles e aquelas que creram nessa esperança de vida eterna (cf. 1Ts 4.13-18). E essa ressurreição não se deu e não se dará em outro lugar senão no corpo físico (cf. Mt 28.1-20; Mc 16.1.20; Lc 24.1-53; Jo 20.1-31; 1Co 15.1-58). Não é por menos que Millen e Bingemer chamam a atenção para esse importante detalhe:

Com a vinda do Espírito Santo, a corporeidade humana redescobre novas dimensões de si própria, as quais vêm completar a revelação que Jesus Cristo faz dela. Percebendo-se semelhantemente a Jesus de Nazaré encarnado, vivo e morto, os discípulos da comunidade cristã primeva percebem-se igualmente destinados a uma ressurreição semelhante à sua,

⁸⁰ GOFF, Jacques Le; TRUONG, Nicolas. *Uma história do corpo na Idade Média*. Tradução Marcos Flamínio Peres. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010, p. 12.

⁸¹ COMBLIN, José. Cristianismo e Corporeidade. In: SOTER (Org.). *Corporeidade e Teologia*. São Paulo: Paulinas, 2005, p. 18-19.

onde o corpo humano, semeado corruptível, ressuscitará incorruptível. Esse corpo, que é *sarx*, carne vulnerável, morta, corruptível, ressuscitará corpo espiritual (*soma pneumatikon*), ou seja, corpo cheio do Espírito Santo, que o santifica e lhe dá vida que não morre.⁸²

Em contraposição à teologia ideologizada e constitucionalizada da Europa Medieval,⁸³ cujos arranjos ideológicos silenciam o ser humano enquanto corpo, de modo a não permitir nenhuma reivindicação além daquilo pelo qual foi designado,⁸⁴ é tratada, como vimos, por Tomás de Aquino, de modo a devolver ao corpo sua real importância por meio do pressuposto bíblico-teológico, e não através de uma ideologia travestida de teologia como fomentado em seu tempo. Desta maneira, Tomás de Aquino fez jus à bela frase de Luiz Carlos Susin, para quem “[...] o fim dos caminhos de Deus é a corporeidade”.⁸⁵ Porém, não foi somente Tomás de Aquino que deu importância ao ser humano enquanto corpo, mas também São Francisco de Assis. Segundo Le Goff e Truong, o monge beneditino fez uma espécie de manifesto, durante uma pregação pública, usando seu próprio corpo como instrumento de pregação:

Um caso particularmente impressionante é o de São Francisco de Assis, que manifesta sua conversão e seu engajamento no apostolado por meio de dois atos públicos de desnudamento. O primeiro, para mostrar a sua renúncia solene de seus bens, de sua condição social, de toda a sua riqueza, consistiu em desnudar-se em presença do bispo, de seu pai e do povo de Assis. O segundo foi pregar nu no púlpito da catedral São Francisco executa, ao pé da letra, a palavra de ordem proclamada, na virada do século XII para o século XIII, pelos devotos da renúncia e da pobreza: “Seguir nu o Cristo nu”.⁸⁶

Ainda que existisse alguém capaz de dar o devido valor ao ser humano enquanto corpo, a ideologia travestida de teologia, ao funcionar – pelo menos neste caso – como um mecanismo de controle de poder, tornou-se quase que unânime ao ponto de prevalecer até os dias atuais.

Assim, na Idade Média, o corpo é o lugar do paradoxo,⁸⁷ como afirma Le Goff e Truong. Se o cristianismo, representado pela fala do Papa Gregório, o

⁸² MILLEN, Maria Inês de Castro; BINGEMER, Maria Clara Lucchetti. Corporeidade e Violência: o templo profanado. In: SOTER (Org.). *Corporeidade e Teologia*. São Paulo: Paulinas, 2005. p. 199.

⁸³ GOFF; TRUONG, 2010, p. 31.

⁸⁴ COMBLIN, 2005, p. 14.

⁸⁵ SUSIN, Luiz Carlos. Isto é meu Corpo dado por vós. In: SOTER (Org.). *Corporeidade e Teologia*. São Paulo: Paulinas, 2005, p. 236.

⁸⁶ GOFF; TRUONG, 2010, p. 141.

⁸⁷ GOFF; TRUONG, 2010, p. 35.

Grande, cujo conteúdo diz que “o corpo é a abominável roupa da alma”,⁸⁸ por outro, a narrativa bíblica, seja ela por meio dos evangelistas ou mesmo de Paulo, o corpo é o templo do Espírito, lugar de vida, morada do ser humano e de Deus.⁸⁹ Apesar disso, assim como mencionado anteriormente, aquilo que, infelizmente “[...] se convencionou chamar de Idade Média foi, de início, a época da grande renúncia ao corpo”.⁹⁰

Essa desvalorização do corpo do humano vai impactar em diversas atividades, atividade essas executadas por meio de ações corpóreas.

É na Idade Média que desaparecem sobretudo as termas, o esporte, assim como o teatro herdado dos gregos e dos romanos; e os próprio anfiteatros, cujo nome passará dos jogos de estádio às disputas do espírito teológico no seio das universidades. Mulher diabolizada; sexualidade controlada; trabalho manual depreciado; homossexualidade no princípio condenada, depois tolerada e enfim banida; riso e gesticulação reprovados; máscaras, maquiagem e trajes condenados; luxúria e gula associados... O corpo é considerado a prisão e o veneno da alma. À primeira vista, portanto, o culto do corpo da Antiguidade cede lugar, na Idade Média, a uma derrocada do corpo na vida social.⁹¹

Perceba que uma das atividades afetadas é o esporte. O esporte, por usar o corpo e promover o chamado culto ao corpo, é banido da vida social. Ou seja, o “[...] cristianismo rompe claramente com as práticas antigas, sobretudo as da ginástica – do grego *gymnos*, que quer dizer nu –, que os atletas exerciam despojados de toda roupa”.⁹² E não somente isso, mas os estádios, os ginásios e até mesmo os circos são vítimas de uma política de ação anticorporal.⁹³ O que restou ao corpo, neste caso, foram as penitências. Como aponta Comblin, o corpo “[...] serve para expressar disposições religiosas: adoração, penitência, petição, pedido de perdão, expiação, o que se faz por meio de palavras, olhares, movimentos do corpo, da cabeça, das mãos, dos pés, pelas posições do corpo”.⁹⁴ E acrescenta o teólogo: “[...] o valor simbólico é tal que o corpo pode ser violentado por meio de mutilações (circuncisão, incisão, castração...), jejuns, privações de movimentos, de comidas ou bebidas, longas cerimônias litúrgicas, romarias penitenciais, cilícios e autoflagelação

⁸⁸ GOFF; TRUONG, 2010, p. 35.

⁸⁹ MILLEN, 2005, p. 193-194.

⁹⁰ GOFF; TRUONG, 2010, p. 36.

⁹¹ GOFF; TRUONG, 2010, p. 36-37.

⁹² GOFF; TRUONG, 2010, p. 140.

⁹³ GOFF; TRUONG, 2010, p. 147.

⁹⁴ COMBLIN, 2005, p. 9.

[...]”.⁹⁵ Isso não quer dizer que não tenha existido nenhuma prática de exercícios físicos na Idade Média, mas eles foram praticados para fins de dominação do corpo.⁹⁶ Apesar disso, a prática dos exercícios físicos transpôs as barreiras do tempo e apresentou-se, também, na Idade Moderna.

1.6 Os exercícios físicos na Idade Moderna

Acredita-se que a conquista da Constantinopla pelos turcos, no ano de 1453, seja um marco simbólico do início da chamada Idade Moderna. Independentemente se há controversas em relação ao evento e à data, não se pode negar que, do prisma cultural, este denominou-se Renascença. Apesar do período anterior – Idade Média – não ter sido um período infértil, mas um período de realizações, inclusive, com surgimento de universidades e produções científicas, o que ocorreu na Renascença foi a continuidade – em ritmo e proporções maiores – na área da educação, incluindo, evidentemente, a Educação Física e, conseqüentemente, os exercícios físicos. É verdade que esse novo período encerra muitas coisas do período anterior, mas também é verdade que a prática dos exercícios físicos, com a ajuda da Educação Física, transpõe o período da Idade Média e chega à Idade Moderna sem sofrer interrupção. Isso faz todo sentido se considerarmos, ainda nos tempos medievais, por volta do ano de 1300, o surgimento da nova civilização caracterizada pela miscigenação cultural entre greco-romanos e cristãos. É justamente dessa miscigenação cultural que surge o chamado Humanismo, “[...] que reconcilia a educação intelectual, moral e física. Ele significa a cultura voltada para o homem, ‘a medida de todas as coisas’, segundo a sabedoria grega”.⁹⁷

Apesar desse resgate cultural a partir dos ideais greco-romanos entrelaçados com os ideais cristãos, os exercícios físicos, ainda enfraquecidos pelas ações na Idade Média, mesmo com a ajuda da Educação Física, não conseguirão recuperar seu aspecto sistemático. Essa sistematização foi gradativamente retomada, como aponta Ramos:

Com a adoção das ideias clássicas, a partir do século XVIII, no Ocidente, manifesta-se o interesse pela vida natural e os exercícios são empregados como agentes de educação, embora de maneira teórica e empírica. Não

⁹⁵ COMBLIN, 2005, p. 9.

⁹⁶ GOFF; TRUONG, 2010, p. 149.

⁹⁷ RAMOS, 1983, p. 23-24.

tendo sido criado um corpo de doutrina, não foi solucionado, objetivamente, o problema do exercício físico. Porém, os novos dados pedagógicos, fisiológicos e técnicos preconizados, lançando luz para a questão, serviram de base, mais adiante, para o apuro e sistematização da ginástica racional. Em virtude da ligação entre o exercício natural e a cultura, pouco a pouco, começou a marcha progressista da Educação Física.⁹⁸

Ainda que a prática dos exercícios físicos tenha sido enfraquecida e, com isso, perdido o seu aspecto pedagógico – sistemático –, ela foi capaz de chamar a atenção de célebres pensadores como, por exemplo, Erasmo de Roterdã e Calvino.

Erasmo de Roterdã (1467-1536), expoente pré-renascentista, criticando a escolástica medieval, cooperou para a evolução da ginástica. Calvino (1508-1565), uma das figuras máximas do movimento reformista e favorável a alguns aspectos do problema pedagógico, preocupou-se também pelo incremento das práticas físicas. Ambos concorreram para marcar uma etapa cultural na existência humana.⁹⁹

Com isso, a prática dos exercícios físicos não foi interrompida definitivamente, mas continuou vencendo o tempo e as adversidades encontradas nessa caminhada histórica. Conforme tabelas abaixo, podemos perceber que a prática dos exercícios físicos foram, ao longo do tempo, mudando o seu objetivo conforme exigências da época.

Tabela 1

Período Civilização	Tipo de exercícios	Característica dos exercícios	Objetivo dos exercícios	Aprimoramento Físico
Exercícios físicos na Pré-História	Exercícios naturais.	Prática espontânea e ocasional; involuntária e sem fins estéticos.	Atacar e defender-se para manter a sobrevivência; rituais religiosos.	A partir de erros e acertos; não sistematizados.
Exercícios físicos nas antigas civilizações do Mediterrâneo	Exercícios intencionais; não sistematizados. Com exceção do povo etrusco que concebeu a prática dos exercícios físicos planejado sistematicamente.	Prática por meio de atividades utilitárias.	Guerrear, cumprir rituais, participar de jogos e competições.	Força, agilidade e resistência para enfrentar os desafios.
Exercícios físicos no antigo Egito	Exercícios físicos “naturais”, mas	Prática por meio de atividades	Guerrear, conquistar,	Força, agilidade, resistência para

⁹⁸ RAMOS, 1983, p. 24.

⁹⁹ RAMOS, 1983, p. 24.

	planejados sistematicamente.	utilitárias e sistematizadas de exercícios físicos.	cumprir rituais religiosos e participar de jogos, competições e apresentações.	enfrentar os desafios; estética corporal.
Exercícios físicos na antiga Grécia e Roma	Exercícios físicos planejados sistematicamente.	Prática por meio de uma programação sistemática de exercícios físicos.	Educar, cumprir obrigações cidadãs (e religiosas) e guerrear.	Estética corporal e desempenho físico.
Exercícios físicos na Idade Média	Exercícios não sistematizados.	Prática por meio de modalidades esportivas;	Guerrear e participar de jogos (segundo plano).	Força, agilidade e resistência para vencer as cruzadas.
Exercícios físicos na Modernidade	Exercícios naturais.	Prática de exercícios livres; exercitar o corpo.	Educar o corpo e a mente.	Equilíbrio.
Exercícios físicos na atualidade	Exercícios físicos sistematizados e elaborados criteriosamente.	Multidisciplinar.	Multiobjetivo.	Estética corporal, pedagógico, bem-estar e saúde.

Tabela 2

Período/Civilização	Prática
Exercícios físicos na Pré-História	Carregar grandes e pesas pedras para construir trincheiras contra qualquer ameaça à vida; Travessia, a nado, para outras regiões em busca de mantimento e matéria-prima para a criação de utensílio; Mergulho em profundidade para pegar peixes; Correr longas distâncias e em velocidade considerável para se esconder ou atacar; Transpor barreiras; Arremessar pedras e paus em alvos vivos.
Exercícios físicos nas antigas civilizações do Mediterrâneo: Babilônios, assírios, sumérios, etruscos e judaicos	Marcha militar; Manejo de arco e flecha; Arremesso de lança; Luta corporal; Nado; Canoagem.
Exercícios físicos no antigo Egito	Sistema completo de educação física.
Exercícios físicos na antiga Grécia e Roma	Sistema completo de educação física.
Exercícios físicos na Idade Média	Esgrima e equitação; Arco e flecha; Luta; Escalada; Marcha militar; Corrida e salto.
Exercícios físicos na Modernidade	Exercícios físicos livres.
Exercícios físicos na atualidade	Sistema completo de educação física.

1.7 O surgimento da musculação e do fisiculturismo

Como percebemos, a partir do início da Idade Média em diante, a prática dos exercícios físicos concentrou-se, principalmente, em questões voltadas aos conflitos sangrentos da época. Perdendo o seu caráter pedagógico e também estético, a prática dos exercícios físicos ficou enfraquecida, apesar das tentativas ocorridas na própria Idade Média e na Idade Moderna na intenção de fortalecê-la.

As diversas tentativas em reverter o caráter da prática dos exercícios físicos em atividade pedagógica não foram em vão. Esses esforços foram concretizados em meados do final do século XIX, quando, finalmente, os exercícios físicos de força foram vinculados diretamente à prática esportiva, como uma espécie de “celebração ao corpo humano”; “um retorno ao ideal grego”,¹⁰⁰ como bem frisou o ex-fisiculturista Arnold Schwarzenegger.

Foi neste período que a antiga tradição dos exercícios físicos antigos, como, por exemplo, o levantamento de pesadas pedras, ganhou um aspecto evolutivo dentro do esporte de levantamento de peso. Há quem diga que foi, justamente, neste período que nasceu a musculação, propriamente dita. Por outro lado, outras pessoas defendem que, não somente a musculação, mas também o fisiculturismo, surgiram nessa época. Ainda outras afirmam que nem a musculação e, quanto menos o fisiculturismo, surgiram nesse período, mas sim, em meados dos anos 1920 e 1930. Embora há discordância entre os respectivos períodos em relação ao surgimento da musculação e do fisiculturismo, o que mais interessa, evidentemente, não é essa discussão, mas o desenvolvimento dos exercícios físicos ao longo da história.

Porquanto o esporte moderno de levantamento de pesos evoluía, ocorria, juntamente à evolução, particularidades distintas em diferentes localidades sobre o mesmo esporte. Quer dizer, em diferentes localidades onde o esporte de levantamento de pesos evoluía, ocorria, também, diferenciações entre eles. Segundo Schwarzenegger:

À medida que o esporte desenvolveu-se, enfrentou diferentes aspectos em diferentes culturas. Na Europa, o levantamento de peso era uma forma de entretenimento da qual emergia “homens fortes” profissionais – homens que

¹⁰⁰ SCHWARZENEGGER, Arnold. *Enciclopédia de fisiculturismo e musculação*. Tradução de Márcia dos Santos Dornelles; Jussara Burnier. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013, p. 03.

ganharam a vida pela quantidade de peso que podiam levantar ou sustentar. Sua aparência física não importava para eles ou para seu público. O resultado era que eles tendiam a desenvolver corpos robustos e pesados. Os adeptos à cultura física enfatizavam a necessidade de se comer alimentos naturais e não-processados – uma ideia que se arraigou em resposta ao uso crescente de novas técnicas de processamento de alimentos. Os americanos estavam começando a mudar-se de fazendas e cidades pequenas para as cidades grandes; o automóvel propiciou uma nova mobilidade. Mas, ao mesmo tempo, a vida foi-se tornando cada vez mais sedentária; e os problemas de saúde que aparecem quando uma população come um alimento errado em excesso, não pratica exercícios suficientes e vive em condições de estresse estavam recém tornando-se evidentes. Os fisiculturistas estavam trabalhando nessa direção com uma crença na saúde geral e no condicionamento físico, defendendo a moderação e o equilíbrio em todos os aspectos da vida. O europeu forçado, beberão e barrigudo certamente não era um ideal. O que eles praticavam era um modelo cujo físico incorporasse as ideias que estavam tentando disseminar, alguém que parecesse muito mais com as estátuas idealizadas de atletas da Grécia antiga do que com os seguranças grandalhões das cervejarias bávaras da Europa.¹⁰¹

Do final do século XIX aos anos 1920 e 1930, muitas foram as pessoas que colaboraram para que o esporte de levantamento de pesos ganhasse, aos poucos, maior visibilidade. Attila, por exemplo, “[...] em 1887, na Europa, durante o jubileu da Rainha Vitória, recebeu do Príncipe de Gales uma pequena estátua com a figura de Hércules cravejada com 36 diamantes, o que o tornou famoso”.¹⁰² Essa premiação, além de o deixar famoso, concorreu para que muitas pessoas atribuíssem à sua evolução muscular o fato de ter ficado rico. Apaixonado pelo esporte de levantamento de pesos, Attila foi o fundador do ginásio de Bruxelas.¹⁰³ Um pouco depois, mais precisamente em 1890, Eugen Sandow, considerado pelos seus fãs uma superestrela devido à sua força e porte físico, não demorou a receber o título de “O Homem mais Forte do Mundo”. Sobre Sandow, conta-nos Schwarzenegger:

Sandow era muito bonito, sem dúvida. Ele era um exibicionista e adorava que as pessoas olhassem para o seu corpo e admirassem suas proezas de homem forte. Ele costumava caminhar dentro de uma caixa de vidro e fazer poses, vestindo apenas uma folha de figo, enquanto a plateia olhava-o fixamente, e as mulheres exclamavam extasiadas diante da beleza e da simetria de seu desenvolvimento muscular.¹⁰⁴

¹⁰¹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 03.

¹⁰² BITTENCOURT, Nelson Gonçalves. *Musculação: uma abordagem metodológica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1984, p. 11.

¹⁰³ BITTENCOURT, 1984, p. 11.

¹⁰⁴ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 04.

Interessante notar que Sandow, além de ser praticante de levantamento de pesos e, por isso, forte e musculoso, ainda não hesitava em colocar seu corpo à mostra como nas competições atuais de fisiculturismo.

Outro nome que aparece como grande colaborador na popularização do esporte de levantamento de pesos foi George Hackenschmidt. No mesmo período de Sandow, Hackenschmidt venceu o campeonato russo de levantamento de pesos e, com isso, recebeu o título de “Leão Russo”. Hackenschmidt não somente venceu o campeonato de levantamento de pesos, mas conquistou títulos mundiais de lutas. Além de ser um brilhante atleta, Hackenschmidt era, também, um catedrático. Orador e escritor excepcional, o esportista participava de debates fervorosos capaz de desafiar até mesmo Albert Einstein.¹⁰⁵

Ainda no quesito popularização e expansão do esporte de levantamento de pesos, outro nome desponta como um dos mais importantes, a saber Bernarr Macfadden. Esplêndido promotor e um fanático por atividade física, Macfadden não apenas publicava artigos no jornal *New York Evening Graphic*, como foi o fundador da revista *Physical Culture*. Em ambos os veículos de informação, defendia ser a fraqueza física nada mais do que uma condição imoral do ser humano, porque, podendo cuidar de si mesmo, optava por não o fazer. Em 1903, Macfadden promoveu diversas competições no tão famoso Madison Square Garden, em Nova Iorque. Essas competições tinham como objetivo escolher o “Homem Mais Perfeitamente Desenvolvido do Mundo”. Macfadden não era somente uma espécie de marqueteiro da época, mas, impulsionado pelo seu fanatismo, também era um praticante dos exercícios de força e fazia questão de exibir o seu peitoral, toda manhã, no trajeto até o seu escritório no centro Nova Iorque.¹⁰⁶ Macfadden é, sem sombra de dúvidas, não somente uma figura importante para o esporte de levantamento de pesos, mas também, para esta pesquisa, no que diz respeito ao entrelaçamento da cultura *fitness* com a religião vivida. A sua importância no esporte se dá pelo seguinte apontamento:

Macfadden provavelmente não teria aprovado o fisiculturismo moderno, com sua ênfase no desenvolvimento visual do corpo em detrimento da habilidade atlética. Contudo, ele e outros fisiculturistas desempenharam um importante papel na evolução do fisiculturismo. Suas competições ajudaram a

¹⁰⁵ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 07.

¹⁰⁶ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 07-09.

promover o interesse em saber como era o corpo e não simplesmente o quão forte eram os músculos [...].¹⁰⁷

Por outro lado, a sua importância em relação ao entrelaçamento entre a cultura *fitness* e a religião vivida ocorre porque foi ele o primeiro e único – de sua época – a considerar a cultura física (cultura *fitness*) como sendo uma religião, assunto que será trabalhado no momento oportuno na segunda parte.¹⁰⁸

Foi em uma das competições promovidas por Macfadden que surgiu “[...] uma superestrela que estava para se tornar um dos homens mais famosos da América por décadas [...]”,¹⁰⁹ a saber, Angelo Siciliano, conhecido popularmente como Charles Atlas.

O vencedor do campeonato de Macfadden de 1921 foi Angelo Siciliano. Para tirar proveito de sua fama ascendente, esse homem magnificamente desenvolvido mudou seu nome para Charles Atlas e adquiriu os direitos de um curso de aptidão física por correspondência denominado tensão dinâmica. Por mais de 50 anos, rapazes cresceram vendo os anúncios desse curso em revistas e revistas em quadrinhos [...].¹¹⁰

Apesar da utilização dos termos fisiculturismo e fisiculturista(s) utilizados no período em questão, tal utilização ocorreu por falta de opções. Essa constatação não tira a importância desse período, mesmo porque esse período foi o responsável pela preparação da transição dos exercícios físicos de força para a chamada musculação e fisiculturismo ocorrida entre os anos 1920 e 1930. E, a partir desse momento, a musculação e o fisiculturismo não pararam de evoluir no quesito treinamento e estética.¹¹¹

Os anos 1920 e 1930 foram marcados pela transição da prática dos exercícios físicos a partir de diversos esportes para os exercícios de força vinculados à musculação e ao fisiculturismo. Essa mudança pode ser observada pelo novo programa de treinamento e a diferença estética, principalmente quando comparadas aos dois esportistas da época, Louis Cyr e Sigmund Klein. Enquanto Louis Cyr pesava seus “[...] 136 kg massudo, pesado, gorducho, imenso na área da cintura e em cada polegada do forçado em forma de barril [...]”,¹¹² Sigmund Klein “[...] exibia

¹⁰⁷ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 09.

¹⁰⁸ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 07.

¹⁰⁹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 07.

¹¹⁰ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 09.

¹¹¹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 11.

¹¹² SCHWARZENEGGER, 2013, p. 11.

um físico com bela forma muscular, equilíbrio e proporção, bem como pouca gordura corporal e extrema definição”.¹¹³ Apesar da evidente diferença em relação aos treinamentos e à estética corporal que diferenciavam os dois atletas, os meios pelos quais Klein conquistou seu físico ainda eram vistos com desconfiança, pois a mentalidade da época priorizava muito mais a força do que a estética corporal.

A aceitação dos novos programas de treinamentos e da estética corporal mais leve, musculosa e definida, começou, de fato, em meados de 1939. No ano em questão,

A Amateur Athletic Union – AAU (União de Atletas Amadores) entrou em cena e criou, por conta própria, uma competição de Mister América em Chicago, no dia 4 de julho. O vencedor foi Ronald Essmaker. Os participantes ainda não eram fisiculturistas experientes, mas provinham de todos os tipos de formação atlética e pousaram com várias roupas, desde calções de pugilistas até sungas. Mas, à medida que se dava mais ênfase à aparência física, os levantadores de peso começavam a desfrutar de uma vantagem distinta. O levantamento de peso mudava os contornos do corpo mais do que qualquer outro tipo de treinamento, então eles eram capazes de causar uma impressão forte e cada vez mais favorável nos juízes.¹¹⁴

Entretanto, foi, definitivamente, no ano de 1940 que a AAU promoveu o primeiro evento de fisiculturismo com caráter moderno, onde o vencedor, do ano correspondente e do ano seguinte, foi John Grimek. Diferente de outros atletas que faziam seus treinamentos a partir de diversos esportes, Grimek se preparou, estritamente, na academia de musculação a partir dos exercícios de levantamento de pesos, fato raro para a época, tendo em vista que o senso comum acreditava ser impossível adquirir um corpo fisicamente perfeito apenas por meio da musculação e da dieta.¹¹⁵

Vinculados à musculação e ao fisiculturismo, os exercícios físicos de levantamento de pesos, conforme os anos foram avançando, gradativamente foram sendo aperfeiçoados e, com isso, a estética corporal foi evoluindo. Essa evolução no esporte resultou na fundação de federações como, por exemplo, a *International Federation of Bodybuilding and Fitness* – IFBB (Federação Internacional de Fisiculturismo e *Fitness*) no ano de 1946,¹¹⁶ e a *National Amateur Bodybuilders*

¹¹³ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 11.

¹¹⁴ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 11-12.

¹¹⁵ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 12-13, 42.

¹¹⁶ FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE FISCULTURISMO E FITNESS. Disponível em: <<https://www.ifbb.com/about-the-ifbb/>>. Acesso em: 25 mai. 2018.

Association – NABBA (Associação Nacional de Fisiculturistas Amadores) em 1948, sendo a última responsável pela primeira competição de fisiculturismo, mais precisamente, o *Mr. Universe* (Mr. Universo).¹¹⁷ Além da competição do *Mr. Universe*, há também o *Mr. Olympia*. Considerada a maior competição de fisiculturismo do mundo, o *Mr. Olympia* teve a sua primeira edição em 1965, sendo Larry Scott o primeiro vencedor e o vencedor da segunda edição no ano seguinte. Arnold Schwarzenegger venceu o *Mr. Olympia* por sete vezes, seis delas consecutivas (1970 a 1975) e o último título em 1980, onde deu origem ao documentário *Pumping Iron*. Assim como Schwarzenegger, Phil Heath também venceu sete vezes, porém, de forma consecutiva (2011 a 2017). Contudo, os maiores vencedores, que totalizam, cada um, oito títulos consecutivos, são Lee Haney (1984 a 1991) e Ronnie Coleman (1998 a 2005).¹¹⁸

O chamado *boom* da musculação e fisiculturismo, isto é, o seu crescimento explosivo de proporções gigantescas, ocorreu nos anos 1980. Essas proporções dimensionais conquistadas pela musculação e fisiculturismo não se deram somente no esporte, mas, em termos de efeito, influenciaram a própria cultura. Isso porque a IFBB, como organização bem-sucedida, instalou-se em mais de 160 países sendo considerada, na década de 1990, a quarta maior federação esportiva do mundo. O reconhecimento do seu crescimento avassalador e influenciador foi, finalmente, atestado pelo Comitê Olímpico Internacional – COI, no ano de 1997.¹¹⁹

O impacto do fisiculturismo sobre a cultura moderna também ficou evidente, à medida que começamos a ver cada vez mais físicos musculosos representados nas propagandas de jornais, revistas e televisão. Um banco proclamou a sua força como organização financeira incluindo um braço musculoso em uma demonstração de rosca bíceps. Os telespectadores eram estimulados a utilizar um serviço particular de ligação a cobrar em um anúncio que exibia uma pessoa parecida com Arnold Schwarzenegger, com a voz parecida com a do fisiculturista Roland Kickingger. O fisiculturismo certamente mudou os físicos dos heróis dos filmes de ação. Uma vez que o público acostumou-se a ver os tipos de corpos exibidos em filmes como Conan, Rambo e nos filmes de artes marciais de Jean-Claude Van Damme, os novos atores de cinema e televisão, os modelos fotográficos e de passarela deram-se conta de que é melhor você estar em forma se quiser impressionar o público.¹²⁰

¹¹⁷ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FISICULTURISTA AMADORES. Disponível em: <<https://nabba.co.uk/about/>>. Acesso em: 25 mai. 2018.

¹¹⁸ MR. OLYMPIA. Disponível em: <<http://mrolympia.com/2018/mr-olympia>>. Acesso em: 25 mai. 2018.

¹¹⁹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 15.

¹²⁰ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 36.

Nota-se, portanto, não somente a evolução pontual da musculação e fisiculturismo, mas, também, a trajetória evolutiva de uma modalidade de exercícios físicos que se iniciou no período dos primórdios da humanidade e continua ativa até os dias atuais.

1.8 O resultado do processo histórico-cultural

Ainda que, desde o início desta pesquisa, a cultura greco-romana tenha sido citada inúmeras vezes, ora para dizer que, se há alguma associação da cultura *fitness* com outra cultura, tal associação é feita com a cultura greco-romana, e ora para dizer o porquê da cultura greco-romana ocupar um lugar de destaque como se ela fosse a idealizadora dos exercícios físicos de levantamento de pesos e da estética corporal musculosa, ainda assim, tais lembranças não foram suficientemente trabalhadas e, por isso, não se esgotaram os argumentos até o presente momento. Na oportunidade, foi dito que, quando no momento oportuno, trataríamos sobre esse assunto, oportunidade esta que nos chega neste momento.

O professor Goldhill afirma que há “[...] uma história grega dentro de nós, que faz de nós quem pensamos ser”.¹²¹ Tal afirmação leva-nos a refletir não somente sobre a afirmação em si, mas, também, sobre qual a relação desta afirmação com a prática dos exercícios físicos de força, isto é, com a modalidade esportiva musculação. O próprio Goldhill fornece a resposta, assim como segue:

O corpo grego tornou-se parte de nossa concepção de corpo. [...] A Grécia antiga, e Roma, nos deram as imagens, as fantasias e os modelos por meio dos quais progrediu a história das mudanças. A imaginação moderna, conscientemente ou não, é impregnada pela Grécia. Como nós vemos o corpo é parte dessa história cultural, parte do mito grego em ação, dentro de nós.¹²²

Aparentemente, se comparado com tudo o que já foi trabalhado até o momento, Goldhill, ao afirmar que aquilo que somos é a cultura greco-romana em ação no nosso imaginário cultural, dando a entender que os exercícios físicos de força e a estética corporal musculosa não são outra coisa senão criação da Grécia e de Roma, poderíamos afirmar que Goldhill cometera um aparente equívoco. Entretanto, o autor não cometeu nenhum equívoco, visto que, ao que tudo indica,

¹²¹ GOLDHILL, 2007, p. 46.

¹²² GOLDHILL, 2007, p. 46.

através do relato mencionado anteriormente, a lógica cultural concorreu para que uma cultura anterior influenciasse uma cultura posterior, assim como, por exemplo, no caso do povo egípcio e a sua influência nos povos grego e romano. Assim, apesar da cultura greco-romana ser lembrada por algumas pessoas como a possível cultura originadora dos exercícios físicos de força e da estética corporal musculosa, tal prática é tão remota quanto a existência da humanidade. O que ocorreu, nesse sentido, foi que a cultura greco-romana soube, de forma magistral, labutar as influências recebidas de outras culturas e de gerações anteriores e colocá-las, a partir de sua marca cultural – uma espécie de assinatura – em prática. Sobre isso, Florence Braunstein e Jean-François Pépin afirmam que:

No entanto, limitar a nossa herança cultural aos gregos e aos latinos seria extremamente restritivo, porque eles próprios souberam absorver, fundir e transformar todas as influências vindas dos quatro cantos do Mediterrâneo. A visão que teremos do nosso corpo, a maneira de nos servirmos dele e de o sentirmos, será consequência desse patrimônio recebido do fundo dos tempos. [...] Com efeito, os Helenos têm essa particularidade de ter sabido adaptar muito bem às suas necessidades e fecundar as invenções vindas de toda a Ásia. Souberam proceder tão bem que parecem, hoje ainda, ter sido quem as concebeu directamente. Logo, quando dizemos que os gregos e os latinos estão na origem dos principais elementos característicos da nossa cultura, é preciso subentender que eles próprios eram já detentores de uma herança cultural.¹²³

Sobre essa perspicácia em saber labutar àquilo que recebeu e fornecer o que recebeu como se fosse sua própria criação, Ramos, cirurgicamente, mostra-nos o detalhe crucial que fez da Grécia guerreira uma Grécia fornecedora de cultura. Segundo Ramos:

A Educação Física, nos albores da civilização grega, era quase exclusivamente utilitária e guerreira. Com o decorrer dos tempos, sem abandonar suas características iniciais, tornou-se pedagógica, formativa e eugênica. É interessante ressaltar que foram os gregos os primeiros, entre os povos antigos, a compreender a importância das atividades físicas para a melhoria da espécie humana e para a educação do povo em geral.¹²⁴

Ou seja, o detalhe crucial desta mudança na mentalidade grega foi a substituição de suas ações brutais para um espírito pedagógico, formativo, influenciador. Assim, não é nenhum absurdo associar a musculação e o corpo fisicamente perfeito com a cultura, sobretudo, grega. Pelo contrário, “[...] raciocinar

¹²³ BRAUNSTEIN, Florence; PÉPIN, Jean-François. *O Lugar do Corpo na Cultura Ocidental*. Tradução de João Duarte Silva. Lisboa: Instituto Piaget, [s.d.], p. 13-14.

¹²⁴ RAMOS, 1983, p. 86.

com afinco sobre o passado revela a vida submersa do presente, seu potencial para a mudança, para ser diferente. Olhar para trás de maneira crítica constitui uma educação reveladora sobre o presente”.¹²⁵

Então, podemos concordar com Ramos, Goldhill, Braunstein e Pépin e afirmar que a cultura greco-romana, pela presteza em saber labutar as influências recebidas de outras culturas, é a cultura mais importante dentre todas as outras culturas marcadas pelos exercícios físicos de força e pela estética corporal. Assim, sem perder de vista que a própria cultura greco-romana, antes de fornecedora e influenciadora, foi uma grande receptadora de cultura, podemos dizer, com exatidão, que há uma história greco-romana dentro de nós, que faz de nós, quem pensamos ser.

Com base no presente exposto e pautado na tríade teórica caracterizadora de cultura, encontramos, ao que tudo indica, a primeira evidência que faz da cultura *fitness* uma legítima cultura, a saber, a sua história e influência. Ainda que a abordagem sobre o difusionismo não esteja pautada naquele entendimento clássico de outrora, ainda assim e, como mencionado anteriormente, a sua orientação para a observação da história é de fundamental importância. Segundo Claude Rivière, de modo geral,

[...] a corrente difusionista visa estudar a distribuição geográfica dos traços culturais, explicando a sua presença por uma sucessão de empréstimos de um grupo a outro. Postula a raridade dos processos de invenção e entende a semelhança de elementos culturais entre dois grupos como um índice de difusão destes elementos, a partir de um número limitado de focos.¹²⁶

Em outras palavras, o difusionismo “[...] busca, antes de tudo, uma explicação histórica para explicar as semelhanças existentes entre as culturas particulares”.¹²⁷

Nota-se, portanto, que o difusionismo é caracterizado, tanto pela presença dos empréstimos culturais entre uma cultura e outra, como, também, pela explicação histórica desses elementos semelhantes encontrados entre as culturas. Apesar do resgate histórico abordado anteriormente ser o suficiente para caracterizar a difusão cultural existente na musculação, ainda assim, vale, mais uma vez, citar Goldhill,

¹²⁵ GOLDHILL, 2007, p. 286.

¹²⁶ RIVIÈRE, Claude. *Introdução à antropologia*. Lisboa: Edições 70, 2013. p. 38-39.

¹²⁷ MELLO, 2015, p. 222.

visto que ele consegue, em um único enunciado, provar a presença dos empréstimos culturais e explicá-los historicamente.

O torso delgado porém musculoso, a elegante simetria da figura, o equilibrado giro da cabeça ou a curva da forma atlética produziram uma imagem tão fortemente arraigada na imagem ocidental que é difícil considerá-la de uma nova maneira ou através de um prisma histórico. Para qualquer um que frequenta uma academia de ginástica, que se preocupa com a balança, com a forma ou com seu torno muscular – ou simplesmente para alguém que sabe o que é um belo corpo – existe uma história que remonta à Grécia antiga e que modifica o modo como o próprio corpo é visto.¹²⁸

Mesmo que a observação de Goldhill tenha sido a partir da Grécia antiga, ainda assim, não podemos deixar de considerar a sua sutileza em conseguir reunir a evidência de elementos emprestados culturalmente e a sua explicação histórica para os dias atuais.

Alguém poderia argumentar o seguinte: se Goldhill, Braunstein e Pépin, ao se referir à cultura grega, não somente destacaram a influência recebida, mas, também, e, principalmente, a sua perspicácia em saber labutar o que foi recebido e fornecer como se fosse criadora daquilo que forneceu, como considerar, neste caso, uma difusão cultural, uma vez que o aspecto cultural recebido não é o mesmo fornecido?

Sobre esse quesito, o difusionismo inglês contribui de forma exponencial. Para essa corrente, “[...] a adoção de traços culturais por determinado povo nem sempre significa pura cópia, normalmente redundando numa reelaboração”.¹²⁹

Assim sendo, mesmo que os exercícios físicos de força e a estética corporal, desde a pré-história até os dias atuais, não sejam exatamente idênticos entre si, ainda assim, por meio da re-elaboração – dar uma nova forma na forma existente – não podemos desconsiderar que há difusão cultural na história dos exercícios físicos, sendo essa difusão cultural responsável pelo surgimento da musculação, do fisiculturismo e tudo aquilo que envolve esse universo.

¹²⁸ GOLDHILL, 2007, p. 18-19.

¹²⁹ MELLO, 2015, p. 226.

2 A ESTRUTURA DA CULTURA *FITNESS*

Antes mesmo de abordar a estrutura propriamente dita, é importante fazer alguns apontamentos quanto ao termo cultura *fitness*, mesmo porque o próprio termo faz, de certo modo, parte da estrutura.

Pode parecer um tanto quanto descabido chamar a musculação de cultura *fitness*. Isso porque algumas pessoas diferenciam, não apenas os termos *fitness* e musculação como sendo duas coisas distintas, como fazem essa distinção, também, pensando na questão da prática dos exercícios. No primeiro caso, dizem tratar de um conceito mais amplo, uma espécie de guarda-chuva que concentra diversas modalidades esportivas, inclusive, a própria musculação. Já o segundo caso, com base no primeiro, fala que a musculação é apenas uma das partes daquilo que se denomina *fitness*. Entretanto, com base no que foi mencionado anteriormente, a partir da queixa de Ramos de não haver um termo consagrado para referir-se ao trabalho físico, faremos preferência em associar o termo *fitness* – não como no seu entendimento clássico – com a musculação, justamente para referir-se à musculação como sendo uma cultura, resultando, assim, na chamada cultura *fitness*.¹³⁰ Outro questionamento que poderia surgir seria: o termo fisiculturismo, por tratar-se da junção entre dois termos – físico e cultura – não seria mais adequado do que cultura *fitness*? Aparentemente, sim. Entretanto, o termo fisiculturismo está restrito ao nível de competição, e não se refere a uma concepção mais geral. Em outras palavras, todo e toda fisiculturista faz parte da chamada cultura *fitness*, mas nem todas as pessoas que praticam a musculação, embora façam parte da cultura *fitness*, são fisiculturistas, mas apenas praticantes. Portanto, acredito que o termo mais adequado para se referir ao universo da musculação e fisiculturismo como sendo uma cultura seja exatamente cultura *fitness*.

Sendo assim, se estamos situados no campo da cultura, e o objeto de pesquisa é a musculação e o fisiculturismo, nada mais importante do que percebê-los com base na estrutura cultural existente na própria modalidade esportiva em questão.

¹³⁰ O termo cultura *fitness* utilizado com referência à musculação e ao fisiculturismo não é nenhuma novidade. Tem sido utilizado em livros, revistas, artigos, jornais e blogs há algum tempo. O que pode ser considerado uma novidade, entretanto, é a exposição das evidências que corroboram a musculação como sendo uma cultura, neste caso, *fitness*.

Como exposto anteriormente, a difusão cultural – difusionismo – é caracterizada pelo resgate histórico, visto que sua abordagem consiste em detectar na história a locomoção dos elementos culturais influenciadores no decorrer da própria história. Assim, a história é o elemento fundamental do difusionismo. Apesar de fazer uso da história, o estruturalismo, entretanto, não está alicerçado no resgate histórico, e, por isso, não respeita uma ordem cronológica, mas sim, os pormenores que dão robustez à cultura em questão. Em outras palavras, se o difusionismo está pautado na busca da história dos elementos culturais, o estruturalismo, porém, procura os elementos culturais responsáveis pela estrutura cultural. É por esse motivo que o difusionismo, em alguns casos, confunde-se com o estruturalismo e vice-versa. Contudo, um detalhe importante dentre os diversos outros detalhes que diferenciam uma corrente da outra, diz respeito ao alicerce onde tais correntes estão sustentadas. O estruturalismo, diferentemente do difusionismo, não está alicerçado na história, e, por esse motivo, pode ou não fazer uso da história para buscar seu(s) objetivo(s), mesmo porque, seu(s) objetivo(s) não é a história, e sim, a estrutura da cultura. Diante disso, ao referir-se ao estruturalismo, Mello afirma:

Quando se fala de estrutura, pensa-se, normalmente, em algo sólido e fundamental, algo dotado de substância, pouco mutável e básico. A noção de estrutura está próxima da de arcabouço, armação ordenada, esqueleto de sustentação, forma de disposição sistemática de elementos etc.¹³¹

Assim, o estruturalismo tem a ver com os pormenores que dão forma a dada cultura. Ao trazer para esta pesquisa, o estruturalismo tem como objetivo reunir os pormenores que dão forma – robustez – à chamada cultura *fitness*.

Contudo, a identificação de uma estrutura existente em uma cultura depende, obrigatoriamente, da própria noção de cultura. Sobre a particularidade da cultura e, apoiado pelo pressuposto de Tylor, Mello aponta que:

Diz-se subjetiva a cultura quando nos referimos ao conjunto de valores, conhecimentos, crenças, aptidões, qualidades, numa palavra, de experiências presentes de cada indivíduo. Quando, todavia, falamos de cultura objetiva, estamos nos referindo a todo o conjunto definido por Tylor como cultura, quando exteriorizado. Isto é, hábitos, aptidões, ideias, comportamentos, artefatos, objetos de arte, em suma, todo o conjunto de obra humana de todos os tempos e de toda a face da terra. [...] Como sabemos, a cultura subjetiva é que fornece padrões individuais de comportamento. Isto, em princípio. Acontece que, na prática, o

¹³¹ MELLO, 2015, p. 263.

comportamento humano vai ser resultado da relação entre cultura subjetiva (aquela porção interiorizada pelos indivíduos) e a cultura objetiva que cria as situações particulares.¹³²

Como vimos, a cultura, no que diz respeito à sua constituição, possui, ao mesmo tempo, o caráter objetivo e subjetivo. Esse caráter objetivo e subjetivo da cultura nada mais é do que o produto que emerge diretamente do próprio ser humano e, justificavelmente, trata-se de uma condição mais autêntica e límpida. Não é por acaso que ambos são indispensáveis para a identificação da estrutura de uma cultura.

Além disso e, apesar das discussões em torno do assunto, de modo geral, como forma de sistematizar o caráter objetivo e o subjetivo, relaciona-se ao primeiro à chamada cultura material, e, ao segundo, à cultura não-material. Uma vez que um dos objetivos desta pesquisa é responder “o que faz da cultura *fitness* uma cultura?”, passemos a nos aprofundar em seus pormenores com vista à sua estrutura.

2.1 Cultura material e não-material

Mello entende a cultura material como sendo “[...] a soma de artefatos (bens manufaturados e invenções de toda sorte) que resultam da utilização de uma tecnologia, isto é, habilidade de manipular e construir”.¹³³ Ou seja, toda e qualquer invenção do ser humano que resulta da habilidade de criação e, ao mesmo tempo, da utilização do objeto criado chama-se cultura material. Não se trata apenas de uma invenção, mas, em conjunto com a invenção, deve ocorrer a utilização do objeto criado por parte do ser humano. Além disso, Mello acrescenta:

[...] a cultura pode ser vista fora do homem (cultura material) nos artefatos, nos objetos, nas mensagens gravadas (livros, pinturas, inscrições etc.). Também é verdade que é apenas o homem que vê sentido nessas coisas, só ele entende a cultura. Doutro lado, ninguém escreve um livro para si, ninguém aprende a falar para falar consigo.¹³⁴

Contudo, essa criação do ser humano não pode ser isenta de significado, mesmo porque se não significar absolutamente nada, logo se trata de algo inutilizável. A utilização, nesse sentido, tem a ver com o significado, pois, se utilizado é, logo, significado têm. É justamente por isso que a cultura é constituída por

¹³² MELLO, 2015, p. 44.

¹³³ MELLO, 2015, p. 44.

¹³⁴ MELLO, 2015, p. 50.

símbolos, sendo esses símbolos responsáveis por fornecer significado ao objeto criado. Uma vez que o significado se encontra na subjetividade, logo estamos falando da cultura não-material. Sobre cultura não-material entende-se:

[...] um recurso metodológico para distinção deste aspecto do outro aspecto mais específico da cultura, o não material (ações, hábitos, aptidões, significados, crenças, conhecimentos etc.). No entanto, como já salientamos, alhures, mesmo os atos e ações inconscientes do homem são providos de conteúdo e significado. Aliás, na interação, o mais importante não é a intenção, mas a compreensão da mensagem. Em suma, conhecemos as coisas através da percepção. Esse é um passo importante do fenômeno cognoscitivo.¹³⁵

Sustentado pelo pensamento de Beals e Hoijer, Mello fornece um importante apontamento sobre o símbolo e o seu significado.

O que é um símbolo? “Resumidamente, dizem Beals e Hoijer, um símbolo pode ser definido como fenômeno físico (tal como, por exemplo, um objeto, artefato ou sequência de sons) que tem um significado conferido por aquele que o utiliza. Este significado é arbitrário no sentido de que não tem uma relação necessária com as propriedades físicas do fenômeno que suporta”. Necessário se faz atentar para o enunciado: significado conferido por aquele que o utiliza, pois dele discordamos e nos parece infeliz sua formulação.¹³⁶

E mais:

Entendemos que o símbolo é social por natureza: existe a comunicação de significado. Ora, é imprescindível que o significado não seja conferido só pelo comunicador, mas o seja tanto para ele como pelo interlocutor. Do contrário não será símbolo, coisa alguma. Talvez, os autores citados quisessem com aquela frase dizer: um fenômeno físico que tem um significado “transmitido” (em lugar de “conferido”) por aquele que o utiliza. Senão, vejamos: no sinal da cruz usadas pelos católicos, o significado não está a depender da intenção daquele que o utiliza e sim, daqueles que conhecem ou reconhecem o símbolo religioso em questão.¹³⁷

Longe de ser redundante, mesmo porque Mello esclarece brilhantemente a questão do significado do objeto criado pelo ser humano, ainda assim, acredito ser importante fazer apenas uma colocação sobre os dois enunciados, isentando-os de possível incoerência quanto a sua interpretação. Isso porque, aparentemente, não há uma concordância entre os dois enunciados.

¹³⁵ MELLO, 2015, p. 45.

¹³⁶ MELLO, 2015, p. 47.

¹³⁷ MELLO, 2015, p. 47.

No primeiro, ao referir-se ao significado, Mello conclui dizendo: “significado conferido por aquele que o utiliza, pois dele discordamos e nos parece infeliz sua formulação” e, no segundo, diz o autor: “Talvez, os autores citados quisessem com aquela frase dizer: um fenômeno físico que tem um significado “transmitido” (em lugar de “conferido”) por aquele que o utiliza”. Ou seja, a princípio, Mello discorda que o significado é conferido por quem faz uso do objeto criado (“pois dele discordamos e nos parece infeliz sua formulação”) e, já no segundo, parece concordar que o significado ocorra justamente por quem faz uso do objeto criado (“um fenômeno físico que tem um significado “transmitido” por aquele que o utiliza o objeto criado”).

Essa provável discordância (ou incoerência) entre os dois enunciados é resolvida quando o autor faz uso do sinal da cruz e o seu significado para elucidar a questão. Com maestria, Mello diz que só há um significado coerente em relação ao objeto criado pelo ser humano quando este é utilizado por quem, de fato, o conhece. Do contrário, quem o utiliza, mas não o conhece, concorre para que o objeto não signifique aquilo para o qual foi feito para significar. Assim, no primeiro enunciado, Mello refere-se às pessoas que não têm conhecimento do objeto, mas o utilizam, e, no segundo, refere-se às pessoas que tanto o conhecem quanto utilizam o objeto criado.

Grant McCracken parece concluir, definitivamente, as subespecialidades (pormenores ou subculturas) como sendo aspectos estruturantes de uma cultura. Segundo o autor:

O processo através do qual uma cultura torna manifestas suas categorias culturais foi estudado em certo detalhe dentro da antropologia. A antropologia estrutural proporcionou em esquema teórico para este estudo e diversas subespecialidade, tais como as antropologias da arte, do vestuário, da habitação e da cultura material [e não-material], suprimam áreas exclusivas de investigação.¹³⁸

Nesse sentido, a cultura material, a partir do(s) objeto(s) criado(s), não terá um significado coerente com o objetivo pelo qual foi criado se, antes, não partir daqueles e daquelas que tanto o utilizam, quanto, e principalmente, o conhecem. Esse detalhe é de fundamental importância para a continuidade desta pesquisa, uma vez que uma academia de musculação não é somente um galpão cheio de

¹³⁸ MCCRACKEN, 2003, p. 103.

aparelhos de ginástica, assim como um corpo musculoso não é apenas “um corpo musculoso”, mas, evidentemente, muito mais do que somente isso e, por esse motivo, deve ser detalhado por quem conhece e participa desse universo *fitness*.

2.1.1 A academia de musculação

Uma vez que o objetivo é evidenciar uma estrutura na cultura *fitness*, parece ser razoável iniciar essa investigação a partir dos pormenores que estão mais evidentes quanto a sua composição estrutural.

Seja em um diálogo informal, científico ou esportivo, onde o assunto gira em torno da musculação e fisiculturismo, o termo “academia” sempre estará presente, visto que a prática da musculação e a construção da estética corporal musculosa são dependentes da academia, neste caso, de musculação.

Desta forma, a academia de musculação é essencialmente importante para o estudo da estrutura da cultura *fitness*. Não somente porque a academia em si possui uma estrutura física, mas, e principalmente, porque ela contribui exponencialmente para a conquista de um corpo esteticamente musculoso. Em grau de comparação, assim como uma partida profissional de futebol necessita de um local apropriado para que o jogo aconteça, como, por exemplo, um campo, uma quadra e/ou um *society*, de igual modo, a estética corporal musculosa depende exclusivamente das academias de musculação. Não é por menos que Schwarzenegger aconselha os e as praticantes de musculação a compreender a academia como sendo seus respectivos escritórios, visto que é justamente assim que ele considera as academias “desde os seus tempos áureos”.¹³⁹ Se o próprio Schwarzenegger fez essa alusão da academia como se fosse um escritório, um local de trabalho, de labuta, o que há na academia de musculação que faz dela um espaço particularmente importante?

2.1.1.1 A arquitetura

De modo geral, uma academia de musculação corresponde a um local físico, mais precisamente um imóvel, um salão comercial de dimensões estruturais variáveis (a depender da quantidade de aparelhos de musculação e das

¹³⁹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 84.

modalidades ofertadas), e, por isso, pode conter um ou mais pavimentos; uma espécie de galpão, com um mínimo de divisórias internas existentes, semelhantes aos galpões de mercados – no caso de uma academia térrea – e aos salões de festas – quando seus respectivos recintos correspondem ao andar superior do imóvel em questão. Assim, o interior de uma academia de musculação, localizada na parte térrea ou superior de um imóvel, caracteristicamente, de modo geral e considerando suas exceções, diz respeito a um espaço livre de divisórias físicas, isto é, um espaço vago, onde suas “divisões” são feitas pelos aparelhos de musculação.

Quanto a sua arquitetura externa, não há nada de específico. Por se tratar de um imóvel comercial, uma academia de musculação é composta por uma porta de acesso lateral (entrada social) – no caso de uma academia localizada no piso superior – ou uma porta central de aço rolante – para uma academia térrea. No caso das academias de musculação que estão localizadas na parte superior ou mesmo as que possuem dois pavimentos – térreo e o(s) andar(es) superior(es), parecem, em alguns casos, possuírem um certo “padrão” que as caracteriza como sendo uma academia. Isso porque possuem vitrôs ao longo de suas fachadas – para melhor circulação de ar – ou as próprias fachadas são feitas de vidro transparente ou vidro escurecido por uma película escura para proteção solar.

Além das academias em recintos fechados, há academias ao ar livre. Atualmente, em São Paulo, sobretudo na capital, por exemplo, é comum que em algumas praças tenha aparelhos de exercícios físicos espalhados na sua dimensão. Entretanto, não se trata de uma academia completa, isto é, com todos os aparelhos essenciais para a prática da musculação, mas sim, aparelhos que permitem apenas um número restrito de exercícios físicos.

A academia ao ar livre não é uma novidade. Entre os anos 1930 e 1940, na cidade de Santa Monica, na Califórnia, EUA, foi inaugurada a *Muscle Beach*. Trata-se de uma lendária academia ao ar livre, onde vários atletas de renome do fisiculturismo treinaram, incluindo, Arnold Schwarzenegger, Lou Ferrigno, entre outros mitos do esporte. Nos dias atuais, a *Muscle Beach* está localizada em *Venice Beach*, também na Califórnia, EUA.¹⁴⁰

¹⁴⁰ VENICE. *Muscle Beach*. Disponível em: <<http://www.musclebeach.net/new/venice/>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

Assim, pode-se concluir que, de modo geral, não há na arquitetura das academias de musculação nenhum traço arquitetônico que as identifique como sendo uma academia de musculação, exceto as fachadas de vidro e os anúncios convidativos na parte externa das academias, incluindo o próprio nome das respectivas academias.

2.1.1.2 Os aparelhos

Antes de considerar os aparelhos de musculação, é mister atentar-se para a dimensão do espaço onde estão instalados os referidos aparelhos. Ao considerar a dimensão do espaço para os aparelhos de musculação, Schwarzenegger ressalta o seguinte:

Uma academia não deve ser muito grande nem muito pequena. Se for muito pequena, constantemente você terá de esperar um equipamento e não conseguirá manter o ritmo do treinamento. Mas se for enorme, você pode se sentir diminuído por tanto espaço, o que dificulta manter a concentração.¹⁴¹

Esse apontamento de Schwarzenegger é muito importante, visto que a proporção do espaço deve ter uma relação apropriada com a quantidade de aparelhos e vice versa, mesmo porque, se não houver essa harmonia entre a dimensão do espaço e a quantidade de aparelhos, fatalmente prejudicará o treinamento, seja por conta da pausa devido à espera na utilização do aparelho no qual estiver em uso ou pela dificuldade em manter-se concentrado em um espaço de dimensões desapropriadas.

Além disso, para que ocorra um progresso em relação à conquista de um corpo esteticamente musculoso, o ex-fisiculturista alerta:

[...] a academia [...] precisa ter um conjunto completo de pesos livres e bancos. Deve ter conjunto de halteres pesados o suficiente para levantamentos mais intensos. Deve haver aparelhos de exercícios e estruturas de cabo que lhe permitam trabalhar todas as principais regiões corporais. Deve haver equipamentos para realizar treinamento cardiovascular – esteiras, bicicletas ergométricas, steppers, aulas de aeróbico e tudo que precisar para suas sessões individuais de aeróbica.¹⁴²

Ou seja, dentro de uma dimensão apropriadamente condizente com a quantidade de aparelhos existentes nessa dimensão, obrigatoriamente, essa

¹⁴¹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 85.

¹⁴² SCHWARZENEGGER, 2013, p. 85.

quantidade deve corresponder ao conjunto de aparelhos de musculação e cardiovasculares que permitam o corpo ser treinado em todos os seus conjuntos musculares.

Os aparelhos de musculação, em específico, são organizados no espaço de uma academia como se fossem os móveis de uma casa ou a mobília de um escritório. Sua localização não é aleatória e, portanto, sem sentido. Ao invés disso, os aparelhos de musculação, assim como os móveis de uma casa ou a mobília de um escritório, seguem uma ordem lógica de utilização. Essa ordem lógica respeita cada grupo muscular do corpo humano. Os grupos musculares, de modo geral, são organizados da seguinte forma: peitoral, deltoides, dorsal, braço (bíceps e tríceps) e antebraço, quadríceps (e panturrilha) e abdômen.¹⁴³ Assim, ao longo da dimensão do espaço da academia, os aparelhos são organizados segundo o grupo muscular correspondente. A organização dos aparelhos de musculação não apenas tipifica os móveis de uma casa ou a mobília de um escritório, mas, mais do que isto, ela faz uma certa divisão como nos ambientes de uma casa ou de um escritório. Por exemplo, assim como para cada ambiente de uma casa há mobília correspondente ao ambiente, assim cada aparelho, ao mesmo tempo em que denuncia o grupo muscular pertencente, ainda possibilita uma divisão em relação aos demais grupos, semelhante à divisão de uma casa. A diferença, nesse sentido, está na existência ou não de paredes. Em geral, uma casa possui paredes como limites da divisória entre um ambiente e outro. Já nas academias, essas divisões não são físicas, mas imaginárias, isto é, feitas pelos próprios aparelhos e não por paredes.

Difícilmente uma pessoa que não seja frequentadora assídua de uma academia, que não tenha intimidade com os aparelhos de musculação, perceberá essas divisões.

2.1.1.3 O som ambiente

Acredito que poucas pessoas considerariam uma academia de musculação como sendo um local silencioso. Mesmo porque onde há pessoas, há barulho e, por ser a academia de musculação um local que promove o ajuntamento de pessoas, logo se trata de um ambiente que produz sons. Sons, no plural, porque não são

¹⁴³ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 175-179; BITTENCOURT, 1984, p. 90-99.

somente as vozes que produz sonoridade no local, mas, também, o barulho dos aparelhos ou das anilhas que batem umas às outras quase que constantemente. Não há dúvidas de que se alguém gravasse o som produzido pelos aparelhos de musculação de uma academia e, como teste, colocasse para uma pessoa – praticante de musculação – ouvir e relacionar ao ambiente responsável por produzir o referido som, tal pessoa, sem titubear, relacionaria o som ouvido com uma academia de musculação. Contudo, não há somente os sons das vozes e dos aparelhos de musculação, mas também o som das músicas que são ouvidas em uma academia. Assim como diz um amigo pessoal: “uma academia sem música, não é uma academia. Mas não é por isso que uma academia é uma danceteria. Quer dançar? Vai procurar uma balada!” Evidentemente que se trata de uma provocação para com o pessoal que pratica dança de salão nas academias. Mas, mesmo assim e, em certo sentido, esse amigo pessoal tem razão, pois quando faz essa consideração, está apontando para o ritmo musical tocado na sala onde ocorre as aulas de dança de salão que, para o ambiente da musculação, é incompatível. Sobre o ritmo de música tocada nas academias de musculação, Schwarzenegger faz o seguinte alerta: “verifique que tipo de música é tocada em qualquer academia em que você tencione treinar”,¹⁴⁴ isso porque o ritmo influencia sobremaneira a intensidade do treinamento. Em uma pesquisa realizada em duas academias em Caxias do Sul, no Estado do Rio Grande do Sul, cujo objetivo era entender o papel da música no desempenho dos e das praticantes de musculação, o pesquisador e a pesquisadora concluíram que os ritmos eletrônico e *rock'n'roll*, além de serem os preferidos, tal preferência tem a ver com o desempenho durante o treinamento de força, mesmo porque “[...] a música tem ação motivacional importante na realização de uma tarefa ou de uma atividade”.¹⁴⁵ No artigo *Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão*, os autores Yonel Ricardo de Souza e Eduardo Ramos da Silva endossam a ideia de que a música influencia o treinamento.

Abordando-se a música como vetor motivacional, esta tem uma representação neuropsicológica extensa. Por não necessitar de codificação linguística, tem acesso direto à afetividade, às áreas límbicas que controlam nossos impulsos, emoções e motivação. Também parece ser capaz de

¹⁴⁴ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 86.

¹⁴⁵ ALVES, Antônio Gabriel de Lima; BELLINI, Magda Amabile Biazus Carpeggiani. Influência da música nos exercícios resistidos. *Do Corpo: Ciências e arte*, v. 7, n. 1, 2017, p. 130.

ativar áreas cerebrais terciárias, localizadas nas regiões frontais, responsáveis pelas funções práticas de sequenciação (motoras).¹⁴⁶

Presenciei, na academia onde treino, uma situação relacionada à música. No espaço reservado para os exercícios de força, isto é, no espaço da musculação, os ritmos musicais tocados são o eletrônico e/ou o *rock'n'roll*. No referido dia, estava tocando as músicas da banda de *heavy metal* norte-americana *Metallica*. Distraído, o atendente responsável, também, pelas músicas, não percebeu o término das faixas do álbum e o início de um suposto álbum de Música Popular Brasileira. Bem-humorado, uma das pessoas que estava treinando disse ao distraído atendente: “Pô, meu... desse jeito você me quebra. Como posso fazer um supino pesado como este com uma música dessa? Pelo amor de Deus, volta para o *Metallica*!”. E com um grito, batendo as palmas das mãos uma a outra, tentou retomar a concentração para conseguir levantar uma carga considerável no supino. Confesso que, por inúmeras vezes, fui desmotivado pelos ritmos que, de repente, tocavam na academia durante os meus treinos. Em todas as oportunidades, tomei a liberdade de pedir para trocar o ritmo musical para um ritmo capaz de promover um melhor aproveitamento durante o treino. Vale lembrar que, no meu caso em específico, prefiro ouvir Música Popular Brasileira no decorrer do dia. Entretanto, durante o meu treino na academia de musculação, não há outro ritmo que faça tão bem para mim do que o *rock'n'roll*.

Esse estímulo e desestímulo provocado pelo ritmo musical possui uma base científica. Os autores Souza e Silva pontuam o aspecto sincrônico e assincrônico da música. A música sincrônica corresponde “[...] àquela em que o ritmo ou batidas da música são interligadas proporcionalmente aos movimentos repetitivos do praticante de atividade física como passadas, braçadas ou pedaladas, sendo a origem da motivação predominantemente externa”.¹⁴⁷ Além disso, a música sincrônica “[...] age de forma a capturar a atenção do praticante e, em consequência, desviar a atenção à fadiga e cansaço durante o exercício”.¹⁴⁸ Já a música assincrônica

[...] visa motivar o praticante através de estímulos de origem interna, como uma música que esteja associada a um filme (Ex: “*Eyes of Tiger*”, do filme *Rock II*), sem que os movimentos repetitivos (passadas, etc) possam estar diretamente ligados ao ritmo ou batida por minuto. Embora a origem dos

¹⁴⁶ SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 3, n. 2, 2010, p. 35.

¹⁴⁷ SOUZA; SILVA, 2010, p. 36.

¹⁴⁸ SOUZA; SILVA, 2010, p. 37.

estímulos da MA seja interna, sua ação durante a atividade física é bastante similar à MS.¹⁴⁹

Souza e Silva contribuem exponencialmente sobre o assunto, visto que o desestímulo se justifica quando um ritmo não promove uma sincronia e assincronia na pessoa durante o seu treinamento, justificando, assim, os casos mencionados anteriormente. Além disso, a música sincrônica, em particular, ao que tudo indica, parece ditar o ritmo dos exercícios por conta de suas batidas. Se assim for (que por experiência acredito ser), os ritmos músicas rápidos e lentos não contribuem para uma aproveitamento máximo nos treinamentos de força, isso porque os treinamentos de força não podem ser rápidos demais tampouco muito lentos (ainda que seja um treinamento isométrico), mas seguir um ritmo apropriado para o “trabalhar” da musculatura. Desta maneira, o ritmo musical do ambiente de uma academia de musculação é quase que padronizado, isso porque, de modo geral, os ritmos são o eletrônico – que na minha opinião não é tão apropriado para a musculação – e o *rock’n’roll*, e não o pagode, o samba, o sertanejo, o *funk*, a música romântica... Tanto é verdade que os vídeos motivacionais de musculação, como, por exemplo, produzidos pela *Muscle Factory*, denominados de *Bodybuilding Motivation*,¹⁵⁰ têm como trilhas sonoras músicas de *heavy metal* das bandas mais populares do mundo.

2.1.1.4 Outras particularidades do espaço das academias de musculação

Não são somente os aparelhos de musculação e os aparelhos cardiovasculares que denunciam se tratar de uma academia, tampouco seria o som ambiente o detentor dessa particularidade denunciativa, mas um conjunto formado tanto pelos aparelhos de musculação e pelo som ambiente quanto pelas demais particularidades existentes no espaço das academias de musculação.

Difícilmente uma academia de musculação não contará com cartazes, banners, quadros, espelhos ou, em alguns casos, grafites contendo alguma lenda do fisiculturismo ou apenas uma estética corporal musculosa. Isso porque essas imagens mexem com o imaginário dos e das praticantes de musculação ao ponto de tornar-se um grande estímulo. Recentemente visitei uma academia em Itaquera,

¹⁴⁹ SOUZA; SILVA, 2010, p. 38.

¹⁵⁰ BODYBUILDING MOTIVATION. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=SgvCMxYPOFs>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

distrito do extremo leste da cidade de São Paulo, que chamou a atenção. Na oportunidade, pude notar que, no corredor de acesso à sala de musculação, justamente onde se encontra a catraca de entrada e saída, local este de parada obrigatória para validar a carteira de matrícula, havia, no batente superior da entrada, um quadro do ex-fisiculturista Dorian Yates expondo os contornos volumosos de seu corpo. Aquele quadro não foi posto naquele local por acaso. Trata-se de um local estratégico, onde todos e todas que acessam ou não o interior da sala de musculação obrigatoriamente devem parar. E, por tratar-se de um local estratégico, não poderia ser outra coisa senão uma imagem que comunica, instantaneamente, o desejo daqueles e daquelas que participam ou querem participar da cultura *fitness*.

Lembro-me que, em uma das academias que treinei, alguns televisores foram espalhados ao longo da sala de musculação. Esses televisores transmitiam ininterruptamente campeonatos de fisiculturismo e documentários dos treinamentos dos e das fisiculturistas. Muitas vezes, enquanto treinava, pude assistir aos vídeos do ex-fisiculturista Dorian Yates (a mesma pessoa do quadro colocado estrategicamente no batente superior da entrada de uma academia em Itaquera) e, pelo entusiasmo que os vídeos de seus treinamentos promoviam, podia corrigir a minha postura corporal e até copiar seus treinos na intenção de melhorar minha estética corporal. Vale lembrar que eu não era o único, mas, se não todos, pelo menos a maioria se espelhavam nos fisiculturistas transmitidos pelos televisores. Interessante imaginar que essa imitação promovida pela motivação dos ícones do fisiculturismo nacional e internacional não ficou restrita ao passado, mas, ainda hoje, pessoas praticam a musculação se espelhando nesses e nessas grandes atletas. Ainda que algumas academias de musculação não possuam televisores para tal finalidade, isso não as invalida como sendo uma particularidade existente no espaço das academias.

2.1.2 O entretenimento como extensão das academias de musculação

A cultura *fitness* não está restrita à academia de musculação, mas sua expansão rompe fronteiras para além do espaço arquitetônico convencional. Por isso mesmo, nem só de academia vivem os e as praticantes de musculação, mas de todos os componentes que procedem da cultura *fitness*. Tais componentes (ou

elementos) são praticamente incontáveis e, por isso, seria uma tentativa frustrada apresentar uma lista completa. Desta forma, serão elencados alguns componentes importantes da cultura *fitness*.

Ao tratarmos sobre o difusionismo existente na cultura *fitness*, foram mencionadas as principais organizações (ou federações) de fisiculturismo, a saber, a IFBB e a NABBA. Na oportunidade, foi ressaltado que elas são responsáveis pela promoção de campeonatos de fisiculturismo e *fitness*.

Os campeonatos de fisiculturismo são badalados, badalação esta que consegue concentrar um público fiel capaz de encher um evento. Em geral, tais campeonatos são organizados segundo sua abrangência e, daí, a sua importância. Ou seja, assim como no futebol, na natação, no jiu-jitsu, os campeonatos configuram-se como regionais, estaduais, nacionais e mundiais e, pela lógica da importância, os maiores eventos são responsáveis por maior concentração de pessoas. Assim, há eventos de fisiculturismo capazes de lotar um ginásio de esportes e outros capazes de lotar um salão de proporções menores. Estima-se que, no Brasil, ocorra, dentre os campeonatos regionais aos nacionais, aproximadamente trinta competições ao longo do ano. Porém, o que interessa aqui, não é saber sobre essa oscilação, mas sim, e, em primeiro lugar, que há, fora a e da academia, uma extensão da cultura *fitness* e, em segundo lugar, que essas extensões são articuladas e movimentadas ao longo do ano, e, terceiro, que essas extensões são capazes de aglomerar um número razoável de pessoas.

As pessoas que comparecem aos campeonatos de fisiculturismo, assim como mencionado, são pessoas participantes dessa cultura ou apenas simpatizantes. Apesar dessa mistura entre os participantes e os simpatizantes, é comum que a maior parte das pessoas expresse tal cultura, não somente pela estética corporal musculosa, mas, também, pelo vestuário (regata cavada, camisa apertada, *top*, *short pump*, bermuda estilo educação física, calça saruel e *legging*, macacão, macaquinho, agasalho), pelos acessórios (boné, tênis, bota). A importância de tais pessoas para a referida cultura está, justamente, no seu aspecto (estilo) identificador, pois, é por meio deste que a cultura *fitness* é reconhecida (ou identificada) fora das dimensões das academias.

Além dos campeonatos de fisiculturismo, a cultura *fitness* conta com os megaeventos, feiras e *workshop* ao longo do ano. Entre os dias 21 e 23 de abril de

2018, por exemplo, aconteceu, no espaço Transamérica Expo Center,¹⁵¹ não somente um dos principais eventos, mas o maior evento internacional da cultura *fitness*, o *Arnold Sports Festival South America*. Esse evento surgiu da parceria entre Arnold Schwarzenegger e Jim Lorimer no ano de 1989 e, depois do sucesso nos EUA, os idealizadores, no ano de 2011, decidiram expandir, chegando, então, a Madrid, na Espanha. Ao perceber que o evento contagiou o povo espanhol, decidiram expandir suas fronteiras, o que ocasionou, em 2013, no Rio de Janeiro, o primeiro evento em solo brasileiro. Caracteristicamente, trata-se de uma feira que concentra inúmeros produtos da cultura *fitness*, assim como listado a abaixo:

- Entrada *Boulevard* – Entrada com entretenimento;
- *Arnold Expo*;
- *Arnold Healthy Pavilion*;
- Salão de Equipamentos;
- *Arnold Conference*;
- Competições olímpicas e não olímpicas e Apresentações Esportivas;
- Atletas Profissionais, Amadores e Celebridades *Fitness*;
- Suplementos vitamínicos e minerais;
- Protéicos, isotônicos e energéticos;
- Produtos naturais, veganos e vegetarianos;
- Produtos *light* e *diet*;
- Probióticos e fitoterápicos;
- Glúten e lactose *free*;
- Equipamentos de musculação;
- Acessórios de *fitness* e para competições;
- Moda *fitness*;
- Calçados esportivos;
- Pisos esportivos;
- Consultorias;
- *Software* e tecnologia.¹⁵²

¹⁵¹ TRANSAMÉRICA EXPO CENTER. Disponível em: <<http://www.transamericaexpo.com.br/sobre-a-empresa/#quem-somos>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

¹⁵² ARNOLD SPORTS FESTIVAL SOUTH AMERICA. Disponível em: <<http://arnoldsportsouthamerica.com.br/pt-br/evento/sobre-o-evento/>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

A importância desse evento está registrada no próprio site, visto que o evento também ocorreu em 2019 e, por conta disso, a organização tem trabalhado afincamente para que continue com o sucesso conquistado.

2.2 O corpo da cultura *fitness*

O relato histórico acerca dos exercícios físicos nos mostrou que a preocupação com o corpo esteticamente musculoso (ou fisicamente perfeito) provavelmente teve início entre os anos de 1920 e 1930 com Sigmund Klein que, diferente da estética corporal roliça de Louis Cyr, apresentava um corpo musculoso, definido e simétrico.

Esse novo padrão corporal não é uma novidade. Antes, sua exigência estava presente na Grécia antiga, como nos aponta Ramos ao citar o escritor grego Aristófanes. “Aristófanes, escritor de mérito, assim descreve o grego: ‘espáduas largas, coxas grossas, peito aberto e porte harmonioso, sem predominância do abdômen [...]’. Foram os gregos considerados o protótipo da beleza humana”.¹⁵³

Em conformidade com Ramos, e apoiado no relato de Luciano, Goldhill fornece importantes detalhes da estética corporal grega.

A forma ideal não é nem muito magra nem muito gorda, mas perfeitamente balanceada. [...] O corpo deve ser, como insiste Luciano, magro mas bem desenvolvido – encorpado pela prática do exercício [...]. Os músculos devem ser bem trabalhados (“talhados”), com abdome tipo “tanquinho” e peitoral definido; o torso deve revelar a crista do ilíaco, a acentuada linha ou vinco que se estende do topo da virilha ao quadril e que só podem ser vista quando os músculos são exatamente bem desenvolvidos e a taxa de gordura é excepcionalmente baixa – essa linha era enfatizada de tal maneira pelas esculturas gregas que era impossível copiá-las na vida real. As coxas são poderosas, as panturrilhas nitidamente delineadas [...].¹⁵⁴

Ao tomarmos nota das colaborações de Ramos e Goldhill, devido à maestria de suas descrições, é quase que impossível não associarmos de imediato com a estética corporal musculosa presente nos dias atuais.

Afinal, o que é o corpo humano? Biologicamente, o corpo é constituído por 206 ossos, aproximadamente 600 a 650 músculos (incluindo tendões), órgãos, e composto “[...] por cerca de 50 trilhões de células, com um esqueleto com cerca de

¹⁵³ RAMOS, 1983, p. 102.

¹⁵⁴ GOLDHILL, 2007, p. 21-22.

12 quilos e [...] um coração que bate numa velocidade de 60 a 80 vezes por minuto [...]”¹⁵⁵ que, juntos, formam o corpo, mais precisamente, o chamado biotipo corporal.¹⁵⁶ Cada ser humano possui um biotipo, a saber, o ectomorfo, caracterizado por um tronco curto, braços e pernas compridas, peitoral e deltoides estreitos, com pouca reserva de gordura, pois seu metabolismo é acelerado; o mesomorfo, peitoral largo, deltoides longos, de estrutura sólida e de grande força; e o endomorfo, frágil musculatura, quadril largo e grande reserva de gordura.¹⁵⁷ Entretanto, o ser humano não é apenas esse “[...] aparato físico-fisiológico, uma espécie de caixa semifechada de carne, sangue, ossos, músculos, nervos, órgãos [...]”,¹⁵⁸ mas sim um “corpo-social-cultural”. Como aponta David Le Breton, na sua obra *A sociologia do corpo*, através dos “[...] trabalhos de orientação sociológica [...]”¹⁵⁹ o corpo, ao decorrer da existência humana, obedece “[...] muito mais a simbólica social e cultural”.¹⁶⁰

Sobre o corpo-social-cultural, a obra intitulada *Da cultura do corpo*, de Jocimar Daolio, é indispensável para o entendimento em torno do assunto. Inicialmente, o autor expõe que o corpo humano, por oferecer “[...] uma via de acesso à estrutura de uma sociedade particular”, concorda para que seja caracterizado como sendo um corpo-social-cultural.¹⁶¹ Uma vez que o próprio corpo permite ser acessado por determinada cultura, logo, as características culturais que chegam ao corpo, no corpo são manifestadas. Assim aponta Daolio:

Diz-se corretamente que um indivíduo incorpora algum novo comportamento ao conjunto de seus atos, ou uma nova palavra ao seu vocabulário ou, ainda, um novo conhecimento ao seu repertório cognitivo. Mais do que um aprendizado intelectual, o indivíduo adquire um conteúdo cultural, que se instala no seu corpo, no conjunto de suas expressões. Em outros termos, o homem aprende a cultura por meio do seu corpo.¹⁶²

Além disso, o próprio autor complementa a informação dizendo que cada sociedade “[...] elege um certo número de atributos que configuram o que e como o corpo deve ser [...]”, e, justamente por isso, que no “[...] corpo estão inscritos todas

¹⁵⁵ DAOLIO, Jocimar. *Da Cultura do Corpo*. 17. ed. Campinas: Papyrus, 2013, p. 39.

¹⁵⁶ BITTENCOURT, 1984, p. 98.

¹⁵⁷ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 162.

¹⁵⁸ SANTAELLA, Lucia. *Corpo e Comunicação: sintoma da cultura*. São Paulo: Paulus, 2004. p. 141.

¹⁵⁹ BRETON, David Le. *A Sociologia do Corpo*. Tradução de Sonia M. S. Fuhmann. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007, p. 64.

¹⁶⁰ BRETON, 2007, p. 64.

¹⁶¹ DAOLIO, 2013, p. 36.

¹⁶² DAOLIO, 2013, p. 37.

as regras, todas as normas e todos os valores de uma sociedade específica, por ser ele o meio de contato primário do indivíduo com o ambiente que o cerca”.¹⁶³

Apoiado no argumento de Daolio, sobretudo ao considerar que o corpo expressa, por meio das regras, normas e valores nele contido, o pertencimento sociocultural, podemos afirmar que o corpo esteticamente musculoso, pela expressão de suas regras, normas e valores, que o mesmo pertence à cultura *fitness*. Assim, os músculos não têm um fim em si, isto é, não informam apenas que os músculos são músculos, mas sim, que tais músculos comunicam uma cultura pertencente.

Lembro-me de um amigo que, por saber da minha jornada na musculação, procurou-me porque queria emagrecer, pois se achava um tanto quanto “fora de forma”. Na realidade ele era magro, mas o que o incomodava era uma saliência na região abdominal. Nada fora do comum. Apenas não dava para perceber os músculos abdominais. Ele confidenciou para mim que, quando ia à praia ou qualquer outro lugar onde o vestuário comum era estilo praiano, ficava com vergonha de seu abdômen. E não somente isso. Disse também que a saliência no abdômen o atrapalhava na relação sexual com sua esposa, pelo mesmo motivo, a vergonha. Impulsionado pela vergonha, disse-me que estava disposto a frequentar uma academia de musculação e transformar o seu corpo. Não somente indiquei uma academia, como o acompanhei. Por vezes, treinamos juntos. Muito mais do que ver o seu compromisso, foi perceber a sua determinação. Ele se tornou um frequentador assíduo da academia. Todos os dias da semana, incluindo o sábado, lá estava ele treinando os seus músculos. Treinava-os no período da manhã e, no período da noite, retornava à academia para fazer o cárdio (corrida na esteira). Para não precisar ir à academia em dois períodos no mesmo dia, comprou uma esteira para fazer o cárdio em sua casa. Lembro-me que, passado aproximadamente quatro meses desde o dia em que iniciou seus treinamentos, contou-me, alegremente, que, em todos os lugares que frequentava não tinha uma única pessoa que deixava de reparar na sua transformação corporal, sendo a avaliação positiva. No entanto, o que mais me chamou a atenção foi a sua resposta quando perguntei o porquê da sua transformação. Além da vergonha que sentia em relação ao seu próprio corpo, ele falou que era inadmissível, nos dias atuais, ter um corpo “fora do padrão”.

¹⁶³ DAOLIO, 2013, p. 36.

Esse breve relato é importante, pois corrobora exatamente o argumento de Daolio. A estética corporal do meu amigo comunicava o seu pertencimento cultural. Quando “fora do padrão”, qualquer coisa, menos um esportista; quando “padronizado”, um esportista, menos qualquer coisa. Infelizmente é o que sugere a regra.

Ainda que possamos identificar o corpo esteticamente musculoso como pertencente à cultura *fitness*, deve-se considerar o alerta informado por Daolio. Segundo o autor:

Mais do que saber que os corpos se expressam diferentemente porque representam culturas diferentes, é necessário entender quais os princípios, valores e normas que levam os corpos a se manifestar de determinada maneira. Enfim, é preciso compreender os símbolos culturais que são representados no corpo.¹⁶⁴

Ao seguir a mesma linha de raciocínio de Daolio, Breton afirma que o “[...] corpo metaforiza o social e o social metaforiza o corpo”.¹⁶⁵ Ou seja, ainda que os músculos comunicam a cultura pertencente, é necessário, também, compreender os símbolos culturais manifestados no corpo. Quer dizer, uma leitura dos símbolos expressos pelo corpo permite compreender os motivos pelos quais o corpo tornou-se musculoso. No caso do meu amigo, o símbolo da vergonha estava expresso no corpo não-musculoso, já no corpo musculoso, o que estaria por detrás? Antes de responder a essa pergunta, é importante considerar que o corpo musculoso é um corpo trabalhado, talhado, esculpido pelos ferros que moldam a carne, e, por isso, o resultado da criação humana. Nesse sentido, o corpo musculoso, tanto faz parte da cultura material – por meio da sua objetividade, materialidade, forma muscular – quanto da cultura não-material – através da sua subjetividade, simbolismo, aspecto metafórico.

2.2.1 Os símbolos culturais do corpo na cultura *fitness*

Em meados de 1994, iniciei os meus treinamentos de levantamento de peso em uma academia de musculação em Guaianases, no extremo leste da cidade de São Paulo. Naquela época, havia muito preconceito para com as pessoas que praticavam musculação. Ter um corpo esteticamente musculoso era sinônimo de

¹⁶⁴ DAOLIO, 2013, p. 38.

¹⁶⁵ BRETON, 2007, p. 70.

zombaria do tipo: “o que adianta ser musculoso e ter o pênis pequeno?”; “todo cara forte é brocha”; “musculação é coisa de boiola”; como se os músculos definissem o tamanho do pênis, o desempenho sexual e a própria pessoa. Ainda que existisse esse preconceito por uma parcela da sociedade, esse preconceito não era o suficiente para desanimar aqueles aos quais os insultos preconceituosos eram direcionados. Parece que quanto mais insultavam, mais os insultados tornavam-se musculosos. Assim aconteceu comigo. O corpo cada vez mais musculoso era, sobretudo, uma forma de intimidação; era a minha resposta às pessoas que me insultavam. Como se eu dissesse: “se sou tudo isso que falam, por que não competem força a força comigo?”.

O tempo passou e as coisas mudaram. Hoje, diferentemente de outrora, a própria sociedade, guardadas as devidas proporções, não apenas aceita o corpo musculoso, como, também, percebe que um corpo saudável – ou mesmo musculoso – é necessariamente importante para a vida. Não quero dizer que o corpo musculoso é sinônimo de saúde, porque pode não ser, mas sim, que o corpo saudável ou mesmo musculoso contribui para a saúde. Assim, nos dias atuais, as críticas estão concentradas na estética corporal não-musculosa, isto é, no biotipo roliço semelhante ao de Louis Cyr e, os elogios, evidentemente, estão na estética corporal musculosa, de modo que quem não possui uma estética corporal musculosa está fadado e fadada à reprovação.

Muitos são os símbolos expressos na estética corporal musculosa, isso porque há várias razões pelas quais são incitados. No caso dos insultos mencionados acima que incluem o preconceito para com os homossexuais, a estética corporal musculosa é, antes de tudo, uma resposta aos insultos. Por isso mesmo, os músculos, como símbolos, em muitos casos, estarão associados à virilidade, à potência sexual, à masculinidade e à própria homossexualidade. Isso me faz recordar um cartaz da cerveja Caracu exposta em um bar próximo à minha casa. Relacionada com a questão da potência sexual masculina, o referido cartaz trazia a imagem da garrafa da cerveja Caracu segurada pela mão correspondente a um conjunto de antebraço e bíceps muito musculoso. Nesta imagem, o bíceps estava contraído de modo a aumentar ainda mais o seu volume. Tratava-se de um braço muito forte, definido e vascularizado. Com isso, a mensagem que o cartaz queria trazer era, justamente, que a cerveja Caracu, de fato, deixava o homem forte

e sexualmente potente. Assim, o símbolo por detrás da cerveja e do braço musculoso não era outra coisa senão a força, a potência, a virilidade, a masculinidade.

As mensagens emitidas pelos símbolos não são malabarismos de quem as interpretam, antes, obedecem a uma ordenação inteligente. Sobre esse assunto, Mello afirma:

Podemos, seguramente, dizer que todo símbolo é cultural. Isso porque supõe uma ordenação inteligente de todo o mundo visível (incluindo também o comportamento humano e animal) – é essa ordenação ou sistematização que permite a classificação das coisas, dos animais e dos homens. Por outro lado, para haver esta sistematização, mister se faz que seja dado significado ao conjunto que forma o mundo visível. A cultura é como se fosse uma memória coletiva que reconstrói toda a experiência dos grupos ou das sociedades.¹⁶⁶

Ou seja, uma vez que a cultura é como se fosse uma memória coletiva, logo, a interpretação dos símbolos culturais, no caso dos símbolos existentes na estética corporal musculosa, não somente é importante como extremamente necessária, pois, de outro forma, não se constituiria uma cultura. E, se os símbolos existentes na estética corporal musculosa fazem parte da chamada cultura *fitness*, obviamente trata-se de um determinado grupo de pessoas. Laraia aponta que todo ser humano é constituído “[...] do mesmo equipamento anatômico, mas a utilização do mesmo [...] depende de um aprendizado, e este consiste na cópia de padrões que fazem parte da herança cultural do grupo”.¹⁶⁷ Desta forma, os símbolos em questão correspondem à identidade da cultura aprendida, do estilo de vida adotado pelos e pelas participantes. Além disso e, como consequência do presente exposto, Laraia continua:

[...] podemos entender o fato de que indivíduos de culturas diferentes podem ser facilmente identificados por uma série de características, tais como o modo de agir, vestir, caminhar, comer, sem mencionar a evidência das diferenças linguísticas, o fato de mais imediata observação empírica.¹⁶⁸

Neste caso, os símbolos existentes na estética corporal musculosa não se resumem à própria estética corporal, mas, também, àquilo que a própria estética se serve, sejam os gestos, as ações, os comportamentos e a própria linguagem.

¹⁶⁶ MELLO, 2015, p. 47-48.

¹⁶⁷ LARAIA, 1986, p. 70-71.

¹⁶⁸ LARAIA, 1986, p. 68.

Portanto, assim como propõe Mello, o “[...] símbolo sempre supõe dois polos: um emissor e outro receptor. [...] Como poderíamos pensar em hábitos, costumes, padronização de comportamento apenas a nível individual?”.¹⁶⁹ As contribuições de Mello e de Laraia ajudam-nos a avançar em relação aos símbolos existentes na estética corporal por, pelo menos, três motivos: primeiro, implícita no seu argumento, direciona à reflexão para as motivações atuais que incitam o surgimento dos símbolos e, segundo, e este explícito, chama a atenção para considerar que os símbolos existem para serem lidos, isto é, os símbolos são emitidos pelos emissores para que os receptores façam suas leituras e, terceiro, que ambos corroboram o conceito de cultura proposto por Geertz, ou seja, a cultura como uma teia de significados. Assim, de importância igual aos símbolos existentes na estética corporal musculosa, são os motivos pelos quais os símbolos surgem e para que ou para quem os símbolos são comunicados.

2.2.2 A ditadura do corpo esteticamente musculoso

Acredito que em nenhum outro momento da história, exceto na Grécia antiga, a exposição corporal tenha sido tão utilizada e enfatizada como nos dias atuais. Isso porque o espetáculo, como aponta Jurandir Freire Costa, “[...] reordena o mundo como um desfile de imagens que determina o que merece atenção ou admiração”.¹⁷⁰

Esse espetáculo do corpo esteticamente musculoso que atrai atenção e/ou admiração, só atrai atenção e/ou admiração porque há quem determina que assim seja. E este ou esta que determina que assim seja só determina que assim seja porque sabe, antecipadamente, que há quem se renderá à sua determinação. Essa dinâmica discursiva ou construção do discurso ocorre da seguinte forma, segundo nos mostra Adilson Cetelli em *Linguagem e persuasão*.

De certo modo, o ponto de vista do receptor/destinatário é dirigido por um emissor/enunciador que, mais ou menos oculto, e falando quase impessoalmente, constrói sob a sutil forma de negação uma afirmação cujo propósito é o de persuadir alguém acerca da verdade de outrem.¹⁷¹

¹⁶⁹ MELLO, 2015, p. 49.

¹⁷⁰ COSTA, Jurandir Freire. *O Vestígio e a Aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond, 2004, p. 228.

¹⁷¹ CITELLI, Adilson. *Linguagem e persuasão*. 16. d. São Paulo: Ática, 2012, p. 05.

Goldhill tem uma frase muito interessante sobre o desejo das pessoas em conquistar um corpo esteticamente musculoso. Segundo Goldhill, “[...] ser tão bela quanto Vênus, encantar como uma ninfa, desfilar como um Adônis, ser tão forte como Hércules – essas imagens fundamentam nossa linguagem”.¹⁷² Talvez ninguém faça essa associação direta com a cultura grega. Contudo, Goldhill parece fornecer um direcionamento inicial do que pode estar por detrás da busca incessante de um corpo esteticamente musculoso, principalmente, se considerarmos, juntamente com a referida frase, outro apontamento que ele faz sobre o assunto:

O corpo do cidadão é propriedade pública. Despido no ginásio, relaxado no simpósio, andando pela rua, falando na assembleia ou no tribunal, o corpo estava lá para ser observado e comentado. Como ficar em pé, como andar, como parecer um homem por meio do comportamento físico, eram preocupações partilhadas. Outros homens observavam e julgavam o corpo do cidadão. Como o cidadão percebe a si mesmo depende dessa avaliação. Sócrates era sempre útil, como o escritor do século IV Xenofonte pretende provar com esta história: Vendo que Epigenes, um de seus companheiros, apresentava uma condição física precária para um homem jovem, ele disse: “Você tem o corpo de alguém que simplesmente não está envolvido em questões públicas!” Epigenes responde que é um cidadão privado e não atua na vida pública, mas Sócrates o repreende firmemente: “Você deveria cuidar de seu corpo como um atleta olímpico”. Quando vê o jovem rapaz em sua medíocre condição física, Sócrates naturalmente conclui que seu corpo comprova, instantânea e obviamente, o vergonhoso fato de que o jovem não está participando da vida pública da cidade com o devido espírito público. Ele prossegue explicando que não só para um soldado, mas mesmo para um simples homem, “em nenhuma atividade você será prejudicado pelo fato de ter um corpo melhor”. Consequentemente, conclui ele, você precisa trabalhar “para ver como consegue desenvolver a máxima beleza e força de seu corpo”. E isso não acontecerá por si mesmo: “Você tem de cuidar de seu corpo”.¹⁷³

Uma vez que o objetivo é identificar a estrutura da cultura *fitness*, a contribuição de Goldhill, para tal objetivo, é de fundamental importância, visto que fornece a real intenção que há por detrás da busca incessante de um corpo esteticamente musculoso.

Assim, Goldhill revela que, já na Grécia antiga, havia uma espécie de ditadura corporal que exigia do homem (e não da mulher) um corpo esteticamente musculoso. Essa estética musculosa era uma credencial para a vida pública, de modo que, quem tivesse um corpo esteticamente musculoso, estava habilitado a participar da vida pública por meio da exibição corporal e, assim, poderia gozar dos privilégios da época. Vale lembrar que, por outro lado, quem não se adequava ao

¹⁷² GOLDHILL, 2007, p. 07.

¹⁷³ GOLDHILL, 2007, p. 27.

padrão exigido logo era excluído da vida pública. Não é por menos que o lema era: “você tem que cuidar de seu corpo”. Além disso, o mesmo enunciado evidencia que uma pessoa deveria “trabalhar (treinar os músculos) para desenvolver a máxima beleza e força de seu corpo”. Isso significa que um corpo fora do padrão determinado, isto é, esteticamente não musculoso, era um corpo desprovido de beleza e, portanto, reprovado para a vida pública.

Por que o apontamento de Goldhill é importante para detectar a estrutura da cultura *fitness*? É importante porque, ao que tudo indica, há uma espécie de ditadura corporal existente nos dias atuais que, assim como ocorria na Grécia antiga, exige do cidadão e da cidadã um corpo esteticamente musculoso que serve como uma espécie de credencial de aceitação na cultura correspondente. Não é por menos que o lema atual seja exatamente o mesmo de outrora: “você tem que cuidar de seu corpo!”

Tanto o lema (ou jargão) em questão como o famoso “No pain. No gain” (Sem dor. Sem ganho – este trabalharemos no momento oportuno), não somente são frases de efeito persuasivo, como, também, marcas identitárias do(s) grupo(s) pertencente(s). Podemos perceber esse detalhe a partir da contribuição de Citelli:

São grandes formações discursivas que dão alguma unidade aos discursos das instituições, entendidas, aqui, como o judiciário, a igreja, o exército, a escola, a medicina etc. Compreende-se porque existem recorrências nas falas dos advogados, dos religiosos, dos militares, dos professores, dos médicos. Tal recorrência resulta do fato de os sujeitos tenderem a atualizar em seus discursos, textos ou pronunciamentos, as formações discursivas com as/nas quais convivem. Engenheiros não fazem plantas de edifícios usando linguagem jurídica, assim como advogados não se atrevem a apresentar ao juiz uma petição sob forma de diagramas, cálculos matemáticos, desenhos de salas, quartos, edículas. As formações discursivas, de certo modo, regulam as retóricas profissionais, incluindo os jargões delas, e com isto permitem identificar campos de atividades que são do engenheiro ou do advogado.¹⁷⁴

Ou seja, assim como nas instituições citadas por Cetelli, ocorre, também, na cultura *fitness*, visto que ela possui seus jargões que, não apenas a identificam, como, também, persuadem quem com ela entra em contato.

À primeira vista, o termo “ditadura”, existente no conceito “ditadura corporal”, parece trazer consigo um peso desproporcional ao próprio conceito, isso porque o termo “ditadura”, na sua essência, significa, entre outras coisas, “imposição de

¹⁷⁴ CITELLI, 2012, p. 37.

regras”. Essa aparente desproporção é percebida quando consideramos que a construção da estética corporal musculosa independe de imposição, mas é construída por livre escolha de quem a adere. Evidentemente que ninguém põe uma arma na cabeça ou faz qualquer ameaça de morte a alguém que transformou, está transformando ou quer transformar a sua estética corporal. Mas é verdade, também, que esse desejo em transformar o corpo em uma estética corporal musculosa não é totalmente livre de escolha. Diferentemente disso, tanto há uma acentuada influência que promove esse desejo, como, também, em uma possível rejeição ao desejo, uma acentuada desaprovação por parte de quem não aderiu (ou adere), neste caso, o corpo esteticamente musculoso. Assim, apesar de ter essa liberdade de escolha, essa liberdade de escolha traz consequências negativas para quem preferiu não aderir ao corpo musculoso, ficando, assim, à parte de um grupo seleto de pessoas musculosas. Esse mecanismo que concorre para o surgimento de uma aceção caracterizada por um corpo de aspecto positivo (musculoso) e um de aspecto negativo (não-musculoso) denomina-se “ditadura corporal”. Desta forma, assim como há a chamada cultura *fitness*, de igual modo e, conseqüentemente, há uma “ditadura” (imposição) que faz exigência de corpo(s) esteticamente musculoso(s) como sendo verdadeiras credenciais de acesso (ou cartão de visita¹⁷⁵) para tornar-se parte desta cultura. Em seu artigo denominado “Corpo ativo e a filosofia”, Silvio Gallo expõe, de forma geral, a ideia daquilo que chamamos de ditadura do corpo (ou ditadura corporal):

Do controle sobre o corpo, isto é, do controle introjetado, incorporado, do autocontrole, ao controle sobre a população. Do controle interno ao controle externo; da sociedade disciplinar para a sociedade de controle. Em outras palavras, do controle ao hipercontrole [...] Formação permanente para controle permanente. Nunca dar autonomia ao indivíduo, para não correr o risco de que ele possa fazer algo novo. Nessa sociedade o trabalho sobre o corpo também “dura” e não cessa nunca: exercício permanente, academias a cada quarteirão, calçadas e praias cheias de pessoas praticando jogging, clínicas de “cirurgia estética” que proliferam, prótese de silicone e aplicação de botox como forma de produzir uma eterna juventude, uma beleza que “dure”, mas ao mesmo tempo uma “beleza padrão” [...]. O que vemos na ação dos tempos hipermodernos sobre o corpo é uma forma de controle-estimulação, de forma que, quanto mais estimulados, quanto mais “ativados”, paradoxalmente mais controlados estarão os corpos.¹⁷⁶

¹⁷⁵ BRETON, 2007, p. 78.

¹⁷⁶ GALLO, Sílvia. Corpo Ativo e a Filosofia. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org). *Século XXI: a era do corpo ativo*. Campinas: Papirus, 2006, p. 26-27.

Percebe-se, assim, que até existe uma liberdade, porém, essa liberdade é estimulada por outrem, de modo que, o estímulo, nada mais é do que uma isca que nos fisga. Em outras palavras, quem se torna estimulado ou estimulada para conquistar uma estética corporal musculosa assim o faz porque “caiu na armadilha” de quem o ou a estimulou. Sendo assim, a frase “você tem que cuidar de seu corpo” não corresponde a uma sugestão, mas trata-se de uma frase imperativa, uma imposição. Como bem aponta Citelli, “[...] a linguagem não é ingênua, e os recentes modos de dizer podem estar escondendo novas formas de organizar a sociedade”.¹⁷⁷ Trazendo para os dias atuais, portanto, cuidar do corpo com vista à estética musculosa, não é apenas uma sugestão, mas uma disfarçada imposição.

Alguém poderia questionar da seguinte maneira: por que não é percebida essa imposição, esse discurso persuasivo que fisga o nosso desejo a ponto de nos tornarmos reféns dessa ditadura corporal (ou estética)? Essa pergunta é esclarecida por Pierre Bourdieu, em *O poder simbólico*. Assim como o próprio título de sua obra sugere, o poder simbólico diz respeito a um poder que está presente em todo lugar, mas que, ao mesmo tempo, não está em lugar algum. Dito de outra maneira, o poder é simbólico no sentido de ser efetivamente atuante, mas imperceptível a olhos nus. Ou seja, há um poder que nos controla cuja intenção é continuar nos controlando e, por objetivar a continuidade desse controle, a imperceptibilidade é a sua principal artimanha.¹⁷⁸ Assim como aponta o autor, o poder simbólico atua justamente onde achamos não haver poder, isto é, “[...] onde ele se deixa ver menos, onde ele é mais completamente ignorado [...]”.¹⁷⁹ Entretanto, é exatamente onde ele é mais completamente ignorado que, surpreendentemente, é reconhecido, é percebido.¹⁸⁰ Essa constatação seria o suficiente para identificar o poder controlador, a ditadura do corpo esteticamente musculoso, sobre a nossa sociedade. Porém, ainda há outros detalhes sobre a atuação efetiva desse poder que devem ser expostos na intenção de eliminar qualquer especulação que aponte o contrário. Um desses detalhes é a participação da própria pessoa controlada na efetivação do controle. Como bem coloca Bourdieu, “[...] o poder simbólico é, com efeito, esse poder invisível o qual só pode ser exercido com a cumplicidade daqueles que não

¹⁷⁷ CITELLI, 2012, p. 35.

¹⁷⁸ BOURDIEU, Pierre. *O poder simbólico*. Tradução de Fernando Tomaz. 12. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2009, p. 7.

¹⁷⁹ BOURDIEU, 2009, p. 7.

¹⁸⁰ BOURDIEU, 2009, p. 7.

querem saber que lhe estão sujeitos ou mesmo que o exercem”.¹⁸¹ Ou seja, o controle é exercido com o aval daquele ou daquela que ignora tal controle e, por ignorar tal controle, esse poder controlador não somente alcança seu objetivo como, também, torna-se imperceptível para aquele ou aquela que ignora sua existência. Em termos de cultura *fitness*, o controle sobre os corpos é imperceptível porque o ato de perceber é ignorado por aquele ou aquela que assim decidiu.

Vimos, anteriormente, que Goldhill, ao falar da antiga Grécia, fez menção à acepção de pessoas que apresentavam uma estética corporal condizente com as exigências da época e as pessoas que não apresentavam essa estética corporal. O resultado dessa diferenciação resultou na narrativa de que quem apresentava uma estética corporal apropriada era uma pessoa pública, de modo que, quem não apresentava essa estética, era criticado publicamente por não participar da vida pública. Perceba que, assim como dito anteriormente, o “cartão de visita” era a estética corporal. Ou seja, uma pessoa que pretendesse participar da vida pública necessariamente deveria ter uma estética corporal apresentável. Dito de outra forma, uma pessoa era identificada como uma pessoa atuante publicamente pela estética corporal que possuía. Desta maneira, o corpo deveria ser cuidado; um corpo musculoso era a “chave do negócio”. Nisso se concretiza, assim como apontou Citelli, o poder da persuasão que, conseqüentemente, concorre para o poder do controle dos corpos, de modo que, quem quer participar da cultura *fitness* deve, necessariamente, apresentar um corpo musculoso ou, pelo menos, buscá-lo. Por outro lado, aquele ou aquela que não se sujeita aos ditames da cultura *fitness* é, inevitavelmente, excluído ou excluída. Para Bourdieu, essa diferenciação é um efeito ideológico de dominação que gera a divisão por meio da função de comunicação, de modo que a “[...] cultura que une (intermediário de comunicação) é também a cultura que separa (instrumento de distinção) e que legitima as distinções [...]”.¹⁸² Desta maneira e, segundo o pressuposto de Bourdieu, a cultura *fitness* pode ser considerada a união daqueles e daquelas que ignoraram a ação do poder simbólico do controle sobre seus corpos concorrendo para que tal poder seja imperceptível aos seus olhos.

¹⁸¹ BOURDIEU, 2009, p. 7-8.

¹⁸² BOURDIEU, 2009, p. 10-11.

A cultura *fitness*, enquanto cultura que une as pessoas por meio do poder controlador de seus corpos, permite que tais pessoas tenham a sensação de viver em plena liberdade em suas dependências. Entretanto, essa liberdade que acreditam ter não é livre dos ditames do próprio poder que as controla e, por isso, não é uma liberdade. Por entender que a participação na cultura *fitness* é uma decisão exclusivamente particular e autônoma, os produtos e as tendências criadas pela referida cultura e colocadas diante de seus e suas participantes para serem consumidas nada mais são do que simples produtos colocados à disposição daquele ou daquela que, querendo fazer uso ou não, optam livremente em fazê-lo. Por ignorarem o poder controlador que há por detrás da superficialidade dos produtos e das tendências, não percebem que suas “escolhas” não são escolhas, que sua “participação” não é uma simples participação, mas a efetivação do controle.

Essa pseudoliberalidade é bem trabalhada por Gilles Lipovetsky e Jean Serroy em *A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista*. Os autores argumentam que “[...] quanto mais autonomia dos indivíduos é reivindicada, mais se intensificam as servidões da aparência corporal, as ‘tirantias’ da beleza em todas as idades, a exigência de conformidade ao modelo social do corpo jovem, esbelto e firme”.¹⁸³ Nota-se que um corpo esteticamente musculoso é, antes de tudo, para os e as adeptas à cultura *fitness*, uma conquista ocorrida por meio de uma certa reivindicação (entenda reivindicação como uma espécie de vontade), mas que, na realidade, nada mais é do que uma intensificação da servidão imposta pela própria cultura. Nesse sentido, Lipovetsky e Serroy argumentam que as exigências hedonistas se encaixam perfeitamente na mentalidade da oferta do mercado resultando na procura exagerada nas clínicas de estética, academias e todo e qualquer meio que forneça a beleza exigida pelos ditames da cultura, neste caso, *fitness*.

Para construir uma imagem de si jovem, musculosa e esbelta, as academias de ginástica se multiplicam, os homens e principalmente as mulheres fazem regime, se tornam consumidores bulímicos de cuidados corporais, de cremes reestruturantes, de produtos light e orgânicos. Um superconsumo de produtos estéticos que tem por contrapartida um culto ao corpo inquieto, obcecado, sempre insatisfeito, marcado pelo desejo anti-

¹⁸³ LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. *A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista*. Tradução de Eduardo Brandão. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015, p. 350.

idade, antipeso, antirrugas, por um trabalho interminável de vigilância, de prevenção, de correção de si.¹⁸⁴

Não menos esclarecedor é o tratamento que o filósofo coreano Byung-Chul Han dá ao assunto. Assim como Bourdieu, Lipovetisky e Serroy, Byung-Chul Han, em *Sociedade do cansaço*, também detecta essa “ditadura”, porém, a construção de seu argumento não escapa à atenção na conduta do próprio ser humano, e não no sistema que o aliena.

Para compreendermos o argumento de Han e relacionarmos com a presente discussão, é necessário fazermos uma abordagem geral de sua obra – *Sociedade do cansaço* – no sentido de situar o nosso pensamento ao pensamento do autor e, juntos e juntas, perceber a rica contribuição fornecida pelo filósofo para o presente assunto.

Han inicia o seu argumento ao falar sobre o discurso imunológico. Na avaliação do filósofo, o século passado foi um período imunológico e, portanto, um período bacterial, foi necessário criar os antibióticos para combater as bactérias e imunizar a população, sendo que essa luta travada entre o imunizador e as bactérias se deu por meio, também, do discurso. A ação imunológica, neste caso, é definida, segundo Han, como “[...] ataque e defesa. Nesse dispositivo imunológico, que ultrapassou o campo biológico adentrando no campo e em todo o âmbito social, ali foi escrita uma cegueira: Pela defesa, afasta-se tudo que é estranho”.¹⁸⁵ Em outras palavras, a ação imunológica é afastar, através do mecanismo de ataque e defesa, as bactérias, isto é, aquilo que não faz bem. Fornecendo mais detalhes, conforme Han, o “[...] objeto de defesa imunológico é a estranheza como tal. Mesmo que o estranho não tenha nenhuma intenção hostil, mesmo que ele não represente nenhum perigo, é eliminado em virtude de sua alteridade”.¹⁸⁶ Ou seja, o discurso imunológico é um discurso social que, ao que tudo indica, objetiva afastar, eliminar qualquer suspeita de ameaça, ainda que essa suspeita seja tão somente uma suspeita por parte daquele ou daquela que assim entendeu ser. Ainda que o discurso imunológico promovesse uma separação entre as pessoas devido à diferença, pelo menos era um sinal de que em algum momento viveram juntas, isto

¹⁸⁴ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 350.

¹⁸⁵ HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017, p. 8.

¹⁸⁶ HAN, 2017, p. 8-9.

é, havia uma relação entre os pares. E é nessa dinâmica que a imunização ocorria, pois ela se dava justamente pelo contato com o outro diferente, concorrendo, assim, para a criação de anticorpos, comenta Han.¹⁸⁷

Ao avançarmos no pensamento de Han perceberemos que a virada do século trouxe outro discurso, discurso esse baseado na mudança do ser humano na sua forma de ser no mundo. Enquanto no século passado a dinâmica humana era a imunológica, no presente século a dinâmica está pautada na ausência da alteridade e da estranheza.

Hoje a sociedade está entrando cada vez mais numa constelação que se afasta totalmente do esquema de organização e de defesa imunológicas. Caracteriza-se pelo desaparecimento da alteridade e da estranheza. A alteridade é a categoria fundamental da imunologia. Toda e qualquer reação à alteridade. Mas hoje em dia, em lugar da alteridade entra em cena a diferença, que não provoca nenhuma reação imunológica. A diferença pós-imunológica, sim, a diferença pós-moderna já não faz adoecer. Em nível imunológico, ela é o mesmo. Falta à diferença, de certo modo, o agulhão da estranheza, que provocaria uma violenta reação imunológica. Também a estranheza se neutraliza numa fórmula de consumo.¹⁸⁸

Han nos fornece, de forma precisa, tanto a diferença do espectro sociológico entre os dois séculos como, também, e o que nos interessa, a pseudoliberalidade do indivíduo pós-moderno. Para tanto, o filósofo mostra, claramente, que o ser humano pós-moderno abandonou a dinâmica da imunologia – que promovia a relação e o seu choque – e adentrou em uma categoria fundamentada na diferença que, por não promover reação imunológica, também não proporciona relações profundas entre os pares. Então, por não haver relação, a estranheza se fundamenta no consumo. Dito de outro modo, por não mais existirem relações profundas entre as pessoas, ainda que a partir disso ocorra o choque entre ambas, na intenção de preencher esse vazio, consomem os mais variados produtos, isto é, tornam-se hiperconsumidoras. Sobre o hiperconsumismo falaremos no momento oportuno, pois o que nos importa agora é a pseudoliberalidade.

Nesse distanciamento com o diferente, o que prevalece são as relações com os iguais, formando, assim, uma cultura vulneral, sem anticorpos, impossibilitada de sentir o perigo, cega para perceber que estão sendo controladas.¹⁸⁹ Tais pessoas

¹⁸⁷ HAN, 2017, p. 16.

¹⁸⁸ HAN, 2017, p. 10-11.

¹⁸⁹ HAN, 2017, p. 16.

não percebem esse controle sobre seus corpos porque estão ocupadas demais consigo mesmas e, estar ocupadas consigo mesmas – em termos de ditadura corporal – significa responder positivamente ao controle, mesmo porque o controle está onde menos se desconfia dele. Sobre isso, Han afirma que as pessoas, por acharem que são independentes, livres de qualquer controle, se tornaram empresárias de si mesmas, isto é, “controladoras” de suas próprias vidas, migrando da sociedade disciplinar de Foucault para a sociedade do desempenho. Não é por menos que necessitam, a todo custo, transformar os corpos nas academias para poder materializar seu desempenho e produção.¹⁹⁰ Então, a partir disso, Han esclarece definitivamente a situação real daquele e daquela que acredita ser livre como um verdadeiro escravo do sistema a partir de si mesmo.

A sociedade do trabalho e a sociedade do desempenho não são sociedades livres. Elas geram novas coerções. A dialética de senhor e escravo está, não em última instância, para aquela sociedade na qual cada um é livre e que seria capaz também de ter tempo livre para o lazer. Leva ao contrário a uma sociedade coercitiva, cada um carrega consigo seu campo de trabalho. A especificidade desse campo de trabalho é que somos, ao mesmo tempo, prisioneiros e vigias, vítimas e agressores. Assim, acabamos explorando a nós mesmos. Com isso, a exploração é possível mesmo sem senhorio.¹⁹¹

Como vemos, não há uma soberania da parte daquele ou daquela que adere à cultura *fitness*. Antes, sua adesão à cultura em questão é uma resposta aos ditames da moda *fitness* que, fundamentada no lucro do mercado financeiro, instiga o desejo das pessoas tornando-as, antes de tudo, hiperconsumidoras dos produtos colocados à sua disposição. E como o corpo é o cartão de visita dessa cultura, tais produtos são para a construção e manutenção dos músculos desses corpos. Como bem aponta Han, a “[...] sociedade atual do sobreviver que absolutiza o sadio, destrói precisamente o belo”.¹⁹² A mera vida sadia, que hoje adota a forma do sobreviver histérico, converte-se no morto; sim, num morto-vivo. E conclui o filósofo: “nós nos transformamos em zumbis saudáveis e *fitness*, zumbis do desempenho e

¹⁹⁰ HAN, 2017, p. 23.

¹⁹¹ HAN, 2017, p. 46-47.

¹⁹² HAN, 2017, p. 118.

do botox. Assim hoje, estamos por demais mortos para viver, e por demais vivos para morrer”.¹⁹³

2.2.3 O resultado da exposição dos pormenores da cultura *fitness*

Na oportunidade, consideramos a definição de Mello, baseada em Lévi-Strauss, que relaciona o estruturalismo com os termos “armação ordenada”, “esqueleto de sustentação” e “forma de disposição sistemática de elementos”, isto é, uma verdadeira estrutura. De igual modo, admitimos que o estruturalismo, diferente do difusionismo, não respeita uma ordem histórica progressiva, mas baseia-se, antes de tudo, nos pormenores que dão robustez à cultura. Em termos gerais, é como se o estruturalismo reunisse as várias peças para a montagem de um mesmo quebra-cabeça, ou ainda, diferentes formas de figura para criar um mosaico.

Seja como for o exemplo que ilustra o significado do estruturalismo, Geertz, ao fazer uso do pressuposto de Max Weber sobre o conceito de cultura como teia de significados, tanto define o que é cultura, como, sem pretensão, colabora para a definição do estruturalismo segundo a proposta da presente pesquisa.

Sobre essa memorável definição de conceito de cultura, atentemo-nos para alguns pontos importantes expostos por Geertz: a) o autor faz uma separação entre o ser humano e a sua criação; b) metaforicamente, teias é o nome dado à criação do ser humano; c) essas teias possuem significados conhecidos pelo próprio humano que as criou; d) o ser humano, por sua vez, fica amarrado nessas teias, isto é, torna-se presa de sua própria criação; e) são justamente essas teias com significados que o autor define como cultura; e f) cultura, nesse sentido, é uma criação humana.

Essa definição de cultura, sem nenhuma dificuldade, permite relacioná-la com o princípio do estruturalismo. Isso porque o labor da análise do estruturalismo é, exatamente, a busca pela estrutura a partir das várias peças de seu mosaico, para usar uma linguagem metafórica. Assim como nas teias de significados criadas pelo ser humano, de igual modo, essas várias peças também significam e compõem uma criação humana. E aqui vale a lógica, a saber, se a cultura é uma criação humana, logo os pormenores que estruturam a cultura *fitness*, por serem criadas pelo ser humano, a justificam como sendo uma legítima cultura.

¹⁹³ HAN, 2017, p. 118-119.

Ainda que o argumento seja satisfatoriamente importante na definição da cultura *fitness* como sendo uma cultura legítima, é importante ressaltar o alerta feito por Mello sobre o conceito de cultura a partir do estruturalismo. Para Mello, o modelo de cultura a partir do pressuposto estruturalista deve obedecer a quatro condições básicas:

Em primeiro lugar, uma estrutura oferece um caráter de sistema. Ela consiste em elementos tais que uma modificação qualquer de um deles acarreta uma modificação de todos os outros. Em segundo lugar, todo modelo pertence a um grupo de transformações, cada uma das quais corresponde a um modelo da mesma família, de modo que o conjunto dessas transformações constitui um grupo de modelos. Em terceiro lugar, as propriedades indicadas acima permitem prever de que modo reagirá o modelo, em caso de modificação de um de seus elementos. Enfim, o modelo deve ser construído de tal modo que seu funcionamento possa explicar todos os fatos observados.¹⁹⁴

Portanto, a cultura *fitness*, no que diz respeito à sua estrutura, obedece as condições básicas estabelecidas pelo estruturalismo. Exatamente porque possui um caráter de sistema (a totalidade da cultura), cujos componentes estão harmoniosamente interligados (academias, campeonatos, feiras, moda), de modo que cada componente é capaz de prever os rumos futuros (tendência da moda, por exemplo) e adequar-se antecipadamente e, principalmente, porque o seu funcionamento permite ser observado e explicado.

¹⁹⁴ MELLO, 2015, p. 266.

3 O FUNCIONAMENTO DA CULTURA *FITNESS*

Na intenção de completar a tríade proposta inicialmente, discorrer-se-á sobre aquilo que faz funcionar a cultura *fitness*. Dito de outra maneira, a intenção é evidenciar o “combustível” que faz girar as engrenagens da cultura *fitness*.

Ao definir funcionamento como sendo uma força que faz funcionar as engrenagens da chamada cultura *fitness*, o capital financeiro apresenta-se como uma evidência singular que dinamiza a presente cultura. Evidenciar o capital financeiro como sendo o elemento responsável por dinamizar a cultura *fitness* não é uma mera especulação, mas uma realidade testificada pelos números exorbitantes existente na própria cultura *fitness* e a maneira pela qual isso ocorre.

Sobre a movimentação financeira, a cultura *fitness*, nos últimos dez anos, sobretudo, ampliou suas fronteiras e, como resultado, não somente aumentou consideravelmente o número de adeptos e adeptas, como, também, ganhou relevância no mercado nacional e internacional. Segundo pesquisa realizada pela *International Health, Racquet & Sportsclub Association* (IHRSA), entre os anos de 2015 e 2016 com publicação em 2017, estimou-se que há aproximadamente 201 mil academias espalhadas no mundo e uma receita que alcança seus consideráveis US\$ 83,1 bilhões anuais. Sobre o Brasil, especificamente, o vice-presidente executivo da IHRSA, Jay Ablondi, ressaltou a potencialidade neste mercado, o que põe o Brasil na segunda colocação em números de academias, com um total de 34.509 estabelecimentos, muito próximo dos EUA, que totalizam 36.540 academias, e uma movimentação financeira que chega aos incríveis US\$ 2,1 bilhões anuais. Com esses dados, portanto, o Brasil se firmou entre os chamados *Top Ten* do mercado *fitness* mundial. Os números alcançados são justificados porque a chamada lei da oferta e da procura, no seguimento *fitness*, teve – e continua tendo – sucesso. Em outras palavras, o aumento no número de academias e os bilhões de dólares movimentados neste mercado são justificados pelo aumento na procura pelos serviços. Apesar de o Brasil saltar de 7,9 milhões para 9,6 milhões de adeptos e adeptas, a média por academia gira em torno de 278 clientes, quantidade esta abaixo dos EUA (1.565 clientes por academia) e da Alemanha (1.161 clientes por academia). Por mais que a referida pesquisa seja um tanto quanto pessimista em relação à comparação dos números de clientes por academia no Brasil, ainda assim se fala de 9,6 milhões de pessoas que se tornaram adeptas à cultura *fitness*, isso

sem contar o fator ‘projeção’ para os próximos dez anos que, certamente, aumentará tais números.¹⁹⁵

Segundo a Associação Brasileira dos Fabricantes de Suplementos Naturais e Alimentos para Fins Especiais (BrasNutri), o mercado de suplementação, entre os anos de 2010 a 2016, cresceu 10%, saltando de R\$ 637 milhões para R\$ 1,49 bilhões. Entre os fatores que potencializam o referido setor encontra-se o aumento nos números de academias e, conseqüentemente, o aumento de clientes, corroborando, assim, a pesquisa citada anteriormente.¹⁹⁶

Sobre a indústria da moda *fitness*, o jornal Estadão, no *Caderno Economia & Negócios*, divulgou uma pesquisa realizada pela Associação Brasileira da Indústria do Esporte (ABRIESP), segundo a qual, no Brasil, dentre as “[...] sete mil lojas especializadas no setor esportivo e outras 14 mil que vendem algum item do tipo [...] o faturamento anual do varejo neste seguimento é de R\$ 4,73 bilhões”.¹⁹⁷

Não menos impressionante que os dados acima, um dos maiores eventos de fisiculturismo e *fitness*, a saber, o *Arnold Classic South America*, que ocorre anualmente no Brasil e em outros países ao redor do mundo, também fomenta este mercado ao movimentar milhões. As edições que ocorreram no Brasil demonstram, por meio de seus números, o poder financeiro desse evento.

A lendária loja de suplementos alimentares e artigos esportivos localizada no cruzamento mais famoso da cidade de São Paulo, a saber, a Avenida Ipiranga com a Avenida São João, possui uma excelente revista chamada *Combat Sport*, tendo como editor o gentleman Sr. Arnaldo Pereira, a revista simplesmente é um sucesso. Uma vez que o seguimento da referida revista é o universo *fitness*, ela também cobre os eventos *Arnold Classic South America*. No evento realizado no ano de 2017 em São Paulo, sob o título *Avant Première em São Paulo*, a matéria da revista *Combat Sport* mostrou que a perspectiva de movimentação deste mercado

¹⁹⁵ RELATÓRIO global sobre *fitness* e a dura realidade do mercado brasileiro. In: MERCADO mundial de *fitness* em números. *Revista ACADBRASIL*, Rio de Janeiro, ano 18, ago./set. 2017, p. 11-15. Disponível em: <<http://www.acadbrasil.com.br/revista/revista78/index.html>>. Acesso em: 17 set. 2018.

¹⁹⁶ BRASNUTRI. Panorama do setor. Disponível em: <http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros_setor/2017_atualizado.pdf>. Acesso em: 19 set. 2018.

¹⁹⁷ ESTADÃO. *Caderno Economia & Negócios*. Mercado *fitness* movimenta mais de US\$ 2 bilhões, de acordo com pesquisa. Disponível em: <<https://economia.estadao.com.br/noticias/releases-ae,mercado-fitness-movimenta-mais-de-us-2-bilhoes-de-acordo-com-pesquisa,70001666907>>. Acesso em: 19 set. 2018.

ultrapassaria a casa dos 100 milhões de reais.¹⁹⁸ No ano seguinte, isto é, em 2018, o mesmo evento, também ocorrido em São Paulo, e que, diferentemente de 2017, o título da matéria correspondeu ao mercado, a saber, *Aquecimento do mercado fitness e de suplementos alimentares no Brasil movimentou 110 milhões de reais*, segundo informações da revista.¹⁹⁹ Já em 2019, evento também ocorrido em São Paulo, gerou “[...] 150 milhões em volumes de negócios, um aumento superior a 30% em relação a 2018 [...]”,²⁰⁰ conforme aponta a matéria da revista *Combat Sport*. Não é por menos que o título da matéria foi *Um novo panorama do mercado fitness e de suplementação do Brasil*.

Como se os números citados não fossem o suficiente, todas as fontes consultadas apontam para um fator em comum, a saber, a divulgação da cultura *fitness*, entendida como *marketing*. Ainda que nenhuma das fontes forneça números sobre o investimento na divulgação, mesmo assim, parecem indicar que alguns milhões são investidos e que, obviamente, ajudam a fomentar sobremaneira esse mercado bilionário. Fazendo uso de uma linguagem metafórica, a divulgação da cultura *fitness*, nesse sentido, é uma espécie de convite, ou, como diria um jargão famoso do mundo empresarial, “a chave do negócio”. Essa afirmação leva-nos a suspeitar que, por detrás desses bilhões, há, inevitavelmente, uma estratégia que faz girar a roda da fortuna.

3.1 A moda do corpo esteticamente musculoso

Sabe-se que o mundo da moda é responsável por boa parte dos ditames das regras impostas à sociedade. É verdade que por detrás dos ditames da moda existem outros elementos que fazem da moda uma voz ditatorial, visto que a moda deve ser, antes de tudo, consumida. Assim, tanto a moda quanto o seu consumo (entre outros elementos) são parte integrante de um conjunto mercadológico e, portanto, fundamentado no capital. Mas, para seguir uma ordem lógica e necessariamente coerente, trataremos separadamente cada parte desse conjunto em questão.

¹⁹⁸ ARNOLD CLASSIC SOUTH AMERICA 2017. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 76, abr./mai. 2017, p. 2.

¹⁹⁹ ARNOLD CLASSIC SOUTH AMERICA 2018. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 80, jun./jul. 2018, p. 16.

²⁰⁰ ARNOLD CLASSIC SOUTH AMERICA 2019. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 84, jun. 2019, p. 2.

Sobre a moda relacionada ao corpo, na brilhantíssima obra *Corpo e comunicação*, a autora Lucia Santaella afirma que a moda “[...] se aprofunda quando se torna encarnação do próprio corpo, quando este se transforma em meio da moda”.²⁰¹ Ou seja, o corpo e a moda parecem fundir-se entre si de modo que o corpo, na cultura *fitness*, é o corpo da moda e a moda, por sua vez, é a moda do corpo, isto é, ele encarna a moda e a moda controla o corpo. Essa importante contribuição de Santaella, devido à precisão, descarta maiores esforços para comprovar que um dos símbolos (ou metáfora) existentes no corpo da cultura *fitness*, imposto pela moda, são os próprios músculos e, os músculos, na condição de estética corporal, por sua vez, indicam a que moda estão sujeitos.

Quando pensamos em moda, logo imaginamos o mundo *fashion*; o mundo responsável pelas tendências que surgirão, sobretudo, entre os famosos e famosas que, posteriormente, chegará à sociedade em geral. Entretanto, a moda ultrapassa o mundo *fashion*, não somente pela sua rapidez, mas principalmente pela sua amplitude. Segundo Santaella, a moda “[...] ultrapassa até mesmo os limites do mundo *fashion*, constituindo-se em tecnologia específica de construção, sempre instável e fugaz, de “eus” ansiosos por meio de transfiguração das aparências do corpo, um corpo volátil que se transmuta à velocidade de um raio”.²⁰² Aqui descobrimos que a moda estabelece “tecnologias específicas de construção” que permitem, no caso da cultura *fitness*, a transformação da aparência corporal comum em corpos esteticamente musculosos. Porém, vale ressaltar que esse processo da moda só é possível porque, junto a sua oferta, há uma procura ansiosa por parte daqueles e daquelas que desejam consumi-la. Assim como vimos anteriormente, esse desejo não é outra coisa senão o próprio ditame da moda em ação, pois é o responsável por aguçar desejos em quem busca conquistar um corpo esteticamente musculoso.

Por isso mesmo, a moda é um ato de esperança (para não dizer “fé”), pois antes da conquista, há um desejo em conquistar; antes de alcançar os objetivos, há o trabalhar da imaginação; antes do corpo esteticamente musculoso, há a imaginação estética em ação. Santaella enfatiza essa questão da seguinte forma:

²⁰¹ SANTAELLA, 2004, p. 118.

²⁰² SANTAELLA, 2004, p. 118.

[...] a moda foi se tornando cada vez mais onipresente até o ponto de podermos afirmar que há moda onde quer que a imaginação estética estiver vestindo a fantasia da frivolidade sedutora, fantasia que paradoxalmente se encarna e se exhibe na evanescência daquilo que só pode existir para ceder passagem ao que virá a existir.²⁰³

O corpo ditado pela moda *fitness*, nesse sentido, é o corpo-modelo que faz do corpo-não-modelo desejar e copiar os moldes deste corpo-modelo para tornar-se modelo de corpo aceitável na cultura *fitness*. Isso não seria possível se o corpo-modelo, que nada mais é do que o corpo esteticamente musculoso, não fosse o sensacional da moda. Sobre a sensação, diz Santaella:

[...] é um processo nervoso, físico e mental, que se desencadeia em um órgão dos sentidos quando este reage a um estímulo externo. Costumamos chamar de sensacional o estímulo que, ultrapassando o limiar do imprevisível, produz uma sensação que vai além do horizonte de expectativas dos sentidos. Quando algo suspende os sentidos no efeito ofuscante e hipnótico de uma exclamação mental, quando algo tira “o ar” dos nossos sentidos, esse algo é sensacional.²⁰⁴

Difícilmente alguém que busque um corpo esteticamente musculoso, ao se deparar com um modelo de corpo musculoso, seja uma foto de um ou uma atleta, ou um vídeo motivacional de *bodybuing* no *youtube*, ou principalmente um ou uma fisiculturista pessoalmente, não tenha sentido esse efeito hipnótico, ofuscante, um verdadeiro espanto misturado ao êxtase. Essa sensação ocorre justamente porque o padrão corporal desejado é encontrado e, se foi encontrado, há grandes chances de ser copiado. Percebe-se, assim, que a moda “oferta” um produto (modelo de corpo esteticamente musculoso) e os e as participantes da cultura *fitness* consomem esse produto quando decidem transformar seus corpos copiando-os segundo o padrão estabelecido.

3.2 O consumo do corpo esteticamente musculoso

Sobre o consumo que a moda estabelece, Santaella afirma que “[...] o papel fundamental que a moda desempenha em prol da superestimação do consumo, papel este que ela executa graças à sua face volátil, capaz de fisgar o apetite dos sentidos”.²⁰⁵ Ou seja, a moda faz uso do discurso persuasivo que, por sua vez, fisga o apetite das pessoas, tornando-as, por meio da conquista de um corpo

²⁰³ SANTAELLA, 2004, p. 117.

²⁰⁴ SANTAELLA, 2004, p. 119.

²⁰⁵ SANTAELLA, 2004, p. 117.

esteticamente musculoso, consumidoras e participantes da cultura *fitness*. Tal é a força dessa persuasão em relação ao consumo da moda, segundo a autora:

É tal a força subliminar dessas imagens que, mesmo quando se tem consciência do poder que elas exercem sobre o desejo, não se está livre de sua influência inconsciente. Vem daí a busca de satisfação de seu próprio corpo que as pessoas buscam dar a si mesmas.²⁰⁶

McCracken contribui de forma exponencial ao comprovar a estreita relação entre cultura e consumo. Segundo o autor:

Por cultura, entendo as ideias e atividades através das quais fabricamos e construímos nosso mundo. Quanto ao consumo, amplio a definição convencional para incluir os processos pelos quais os bens e os serviços de consumo são criados, comprados e usados. Cultura e consumo têm uma relação sem precedentes no mundo moderno. Nenhuma outra época ou lugar presenciou a entrada desses elementos em uma relação de mutualidade de tamanha intensidade.²⁰⁷

Após relacionar cultura e consumo, McCracken mostra que, através do sistema de *design*, cria-se as condições para “fisgar” o sentido de seus consumidores e consumidoras, proporcionando, entre outras coisas, o chamado estilo de vida.

As ciências sociais demoraram a perceber essa relação, e demoram ainda mais para avaliar a sua significação. Em geral, falharam em perceber que o consumo é um fenômeno totalmente cultural. [...] o consumo é moldado, dirigido e constringido em todos os seus aspectos por considerações culturais. O sistema de design e produção que cria os bens de consumo é uma empreitada inteiramente cultural. Os bens de consumo nos quais o consumidor desperdiça tempo, atenção e renda são carregados de significados culturais. Usam o significado dos bens de consumo para expressar categorias e princípios culturais, cultivar ideias, criar e sustentar estilo de vida, construir noções de si e criar (e sobreviver a) mudanças sociais.²⁰⁸

Sobre o estilo de vida entrelaçado com o consumo, Lipovetsky e Serroy afirmam que o processo de estetização hipermoderna excedeu sobremaneira a produção e adentrou profundamente no consumo. Esse processo mudou drasticamente o modo de vida e o olhar para o corpo. O corpo, outrora desprezado, agora é supervalorizado. Mas não é uma supervalorização enquanto corpo humano, mas uma valorização mercadológica que, em parte, tanto continua a desvalorizar o

²⁰⁶ SANTAELLA, 2004, p. 130.

²⁰⁷ MCCRACKEN, 2003, p. 11.

²⁰⁸ MCCRACKEN, 2003, p. 11.

corpo valorizando-o. Isso porque o corpo é o corpo da moda, e não o ser humano em si: é o corpo do espetáculo. Não é por menos que as clínicas, academias, e *shoppings* são frequentados e consumidos diariamente.²⁰⁹ Assim, o capitalismo artista “[...] impulsionou o reinado do hiperconsumo estético no sentido do consumo superabundante de estilos”.²¹⁰

Ao frequentarmos uma academia de musculação e estabelecermos relações de amizade com os frequentadores e frequentadoras, perceberemos que a noção de pertencimento com relação à cultura *fitness* é traduzida pelo termo “estilo de vida”. Neste caso, a estética corporal musculosa é o fator determinante que constata o pertencimento a esta cultura e, por conseguinte, o primeiro e mais importante bem de consumo. Ainda que existam inúmeros bens de consumo próprios da cultura *fitness*, como, por exemplo, vestuário, acessórios, equipamentos... o corpo esteticamente musculoso é o primeiro e mais importante bem de consumo desta cultura. Isso porque tudo o que é consumido, é consumido justamente pelo e para o corpo. Sendo assim, conquistar um corpo esteticamente musculoso, como aquele ofertado pelo sistema de *design* e produção, é o desejo de quem participa desta cultura. Não é por menos que o corpo, para Le Breton, “[...] metaforiza o social e o social metaforiza o corpo. No interior do corpo são as possibilidades sociais que se desenvolvem”.²¹¹

Como já mencionado em outro momento e, também, mencionado pelos autores Lipovetsky e Serroy, a arte é envolvida com o consumo. A cultura *fitness* é tanto arte como consumo. Não é por menos que a cultura *fitness* é reconhecida como a arte de esculpir corpos. Arte porque o corpo é trabalhado, contornado, moldado dia a pós dia pelo próprio artífice por meio de suas ferramentas, a saber, os ferros que moldam o corpo. É exatamente como o trabalhar de um escultor que, em posse de suas ferramentas, toma uma madeira “crua” e a esculpe até chegar à forma desejada. Para elucidar essa arte de esculpir corpos, é magnífico o trabalho do artista escultor James O’Neal, responsável por uma das esculturas mais famosas do fisiculturismo internacional, a saber, a escultura de Schwarzenegger. As imagens a seguir mostram o processo da escultura, desde a madeira crua até representação desejada.

²⁰⁹ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 30.

²¹⁰ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 30.

²¹¹ BRETON, 2007, p. 70.

Ilustração 01: Escultura de Arnold Schwarzenegger



O trabalho artístico de James O'Neal é simplesmente maravilhoso. Uma escultura rica em detalhes; desde a representação do cabelo, todos os músculos nas mais variadas regiões do corpo e a vascularização, não foram desprezadas pelo artista. E assim é o trabalhar do corpo para se chegar ao nível exigido pela cultura *fitness*. Os detalhes devem ser visíveis; quanto mais detalhes visíveis, mais perto da perfeição exigida. Entretanto, a representação por meio da arte de O'Neal, para ser usada como exemplo, oferece um problema, a saber, o escultor é um e a arte é outra. Ou seja, são dois elementos distintos. A representação mais adequada seria a do próprio escultor esculpindo a si mesmo. E não somente isso, mas também os processos internos – subjetivos – que concorrem para esse “esculpir-se a si mesmo”. Esse aprofundamento na subjetividade será desenvolvido quando necessário.

Os exemplos acima foram utilizados para introduzir a ideia que a cultura *fitness*, no que diz respeito à transformação corporal, é uma arte, e sendo uma arte, logo é enquadrada definitivamente na cultura de consumo.

Ao citarmos Lipovetsky e Serroy, percebemos que utilizam os conceitos “capitalismo artista” e “hiperconsumo estético”. Esses dois conceitos corroboram o que foi dito por Santaella e McCracken. Antes de darmos continuidade às contribuições de Santaella e McCracken, é indispensável a elucidação proposta pelos autores Lipovetsky e Serroy.

Assim como a moda, a arte se tornou uma ferramenta do capitalismo. Não somente se tornou uma ferramenta do capitalismo como, também, se uniu intimamente com a própria moda. Segundo Lipovetsky e Serroy, a arte “[...] se tornou um instrumento de legitimação das marcas e das empresas do capitalismo”.²¹² Ou seja, falar da arte, nos dias atuais, é falar das marcas e das grandes empresas e do capitalismo. Isso porque a arte não mais é vista tão somente pela arte, mas pelo valor – preço – que recebe, de modo que a arte “desvalorizada”, isto é, sem impressão do valor atribuído pelo mercado, é considerada uma não-arte, uma profanação da “verdadeira arte”, quanto muito, uma arte marginal.²¹³

²¹² LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 29.

²¹³ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 18.

Como vimos, a arte está intimamente ligada ao consumo, ao mercado, ao capitalismo. Por esse motivo Lipovetsky e Serroy a definem como capitalismo artista. Afinal, o que significa capitalismo artista? Segundo os autores

Com a época hipermoderna se edifica uma nova era estética, uma sociedade superestetizada, um império no qual os sóis da arte nunca se põem. Os imperativos do estilo, da beleza, do consumo adquiriram tamanha importância nos mercados de consumo, transformaram a tal ponto a elaboração dos objetos e dos serviços, as formas da comunicação, da distribuição e do consumo, que se torna difícil não reconhecer o advento de um verdadeiro “modo de produção estético” que hoje alcançou a maioria. Chamamos esse novo estado da economia mercantil liberal de capitalismo artista ou capitalismo criativo, transestético.²¹⁴

Assim sendo, o capitalismo artista é o hiperconsumo da arte enquanto produto ofertado pela economia mercantil liberal e, por isso mesmo, a arte é, ao mesmo tempo, avaliada pelo crivo técnico do artista e, também, pelo valor conduzido pelo mercado. Nessa dinâmica, o corpo musculoso da cultura *fitness*, enquanto arte, é um corpo pertencente ao capitalismo artista e não à arte pela arte. Tanto é verdadeira essa constatação que o capital de lucro da referida cultura ultrapassa os bilhões de dólares.

Há pouco fui procurado por um jovem que, a todo custo, queria transformar o seu corpo em uma estética corporal musculosa, justamente idêntica à estética “ofertada” pela cultura *fitness*. Ele confidenciou para mim que trabalhava em uma multinacional argentina, onde ocupava um cargo de gerente supervisor. O seu desligamento da multinacional ocorreu por meio de um acordo entre ambas as partes, isto é, a empresa queria despedi-lo e ele queria ser despedido. Para minha surpresa, o jovem queria ser desligado da multinacional, justamente, para colocar um projeto em funcionamento, a saber, conquistar um corpo esteticamente musculoso para, então, lucrar como *vlogger* no seguimento *fitness*. O jovem não somente queria, mas colocou seu projeto em prática, e o corpo, evidentemente, tornou-se “a isca” para o seu lucro. Percebe-se, assim, que ele mesmo foi “fisgado” pelos ditames da moda e aderiu ao estilo de vida *fitness*, marcado pelo corpo musculoso, para poder, com isso, repor o salário que ganhava na empresa de onde foi desligado. Quer dizer, ao despender esforços para conquistar um corpo esteticamente musculoso, o jovem tornou-se um consumidor – investiu praticamente

²¹⁴ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 41.

toda a sua rescisão na transformação do corpo. Ao mesmo tempo, realizou seu “sonho de consumo” que era (e continua sendo) um corpo idêntico ao do jovem atleta e modelo britânico Simeon Panda.

O presente relato é apenas um entre os diversos outros relatos que confirmam que o corpo metaforiza o social e vice-versa, que o corpo é controlado pelos ditames da moda *fitness*, que o corpo consome e é o próprio consumo, que o corpo pertence ao mercado que o controla. Assim, é correto dizer que o corpo esteticamente musculoso comunica, informa, aponta, enfim, diz não somente para a própria pessoa, mas também para a sociedade, qual a cultura pertencente, e a própria cultura *fitness*, por sua vez, fornece a informação de que o corpo esteticamente musculoso pertence a si. Assim, em *A sociologia do corpo* Le Breton afirma:

Lugar privilegiado do bem-estar e do parecer bem através da forma e da manutenção da juventude (frequência nas academias, ginástica, body building, cosméticos, dietética, etc.), o corpo é objeto de constante preocupação. Trata-se de satisfazer a mínima característica social fundada na sedução, quer dizer, no olhar dos outros. O homem mantém com o corpo, visto como seu melhor trunfo, uma relação de terna proteção, extremamente maternal, da qual retira um benefício ao mesmo tempo narcíseo e social, pois sabe que, em certos meios, é a partir dele que são estabelecidos os julgamentos dos outros. Na modernidade, a única extensão dos outros é frequentemente a do olhar: o que resta quando as relações sociais se tornam mais distantes, mais medidas.²¹⁵

Nota-se que David Le Breton diz que o chamado à manutenção da juventude, manutenção esta fundada no consumo do capitalismo artista, acontece por meio da sedução. Isso vem ao encontro da já citada constatação de Santaella quando nos falou sobre o efeito sedutor da moda que faz “fisgar o apetite” tornando, os e as participantes da cultura *fitness*, potencialmente consumidores e consumidoras, como bem demonstraram Lipovetsky e Serroy:

Na nova economia do capitalismo, já não se trata apenas de produzir pelo menor custo bem materiais, mas de solicitar as emoções, estimular os afetos e os imaginários, fazer sonhar, sentir e divertir. O capitalismo artista tem de característico o fato de que cria valor econômico por meio do valor estético e experiencial: ele se afirma como um sistema conceitor, produtor e distribuidor de prazeres, de sensações, de encantamento.²¹⁶

²¹⁵ BRETON, 2007, p. 78.

²¹⁶ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 43.

Não é por menos que o jovem citado anteriormente não hesitou no pedido de desligamento da empresa multinacional argentina, nem, tampouco, em investir quase todo o recurso da rescisão na transformação do corpo. Fisgado o seu apetite, além de não se importar com o mecanismo de controle sobre seu corpo, mecanismo esse presente, mas não aparente, o “investimento” financeiro nada mais foi do que uma espécie de gozo, de prazer naquilo que estava sendo feito.

À vista disso, Lepovetsky e Serroy expõem as entranhas do capitalismo artista a partir de sua sistematização que concorre para essa sedução, que nada mais é do que a própria estratégia do mercado transestético. Segundo os autores,

[...] o capitalismo se tornou artista por estar sistematicamente empenhado em operações que, apelando para o estilo, as imagens, o divertimento, mobilizam os afetos, os prazeres estéticos, lúdicos e sensíveis dos consumidores. O capitalismo artista é a formação que liga o econômico à sensibilidade e ao imaginário; ele se baseia na interconexão do cálculo e do instintivo, do racional e do emocional, do financeiro e do artístico.²¹⁷

Em razão disso, o corpo musculoso da cultura *fitness* não é apenas um corpo musculoso, mas a sua própria identidade, a identidade do mercado que o controla, sua marca registrada. Nisso têm razão Deolio quando diz que cada “[...] sociedade elege um certo número de atributos que configuram o que e como o corpo deve ser [...]”,²¹⁸ e, por esse motivo, é no corpo que “[...] estão inscritos todas as regras, todas as normas e todos os valores de uma sociedade específica, por ser ele o meio de contato primário do indivíduo com o ambiente que o cerca”.²¹⁹

Ninguém escolheria o corpo por acaso. Está no corpo as melhores oportunidades da cultura do consumo, e os “marqueteiros” e “marqueteiras” sabem disso. Escolheram o corpo porque ele, ao mesmo tempo, consome e é consumido; é padronizado e fornece padrão estético. Por isso, McCracken aponta o seguinte:

A recíproca é, obviamente, que nas sociedades desenvolvidas ocidentais a cultura é profundamente ligada ao e dependente do consumo. Sem os bens de consumo, as sociedades modernas desenvolvidas perderiam instrumentos-chave para a reprodução, representação e manipulação de suas culturas. Os mundos do design, do desenvolvimento do produto, da publicidade e da moda que criam esses bens são eles próprios importantes autores de nosso universo cultural. Eles trabalham continuamente para moldar, transformar e dar vida a esse universo. Sem eles o mundo moderno

²¹⁷ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 43.

²¹⁸ DAOLIO, 2013, p. 36.

²¹⁹ DAOLIO, 2013, p. 36.

quase que certamente se desmancharia. O significado dos bens de consumo e a criação de significado levada a efeito pelos processos de consumo são partes importantes da estruturação de nossa realidade atual. Sem os bens de consumo, certos atos de definição do self e de definição coletiva seriam impossíveis nessa cultura.²²⁰

Por isso, em tempos de capitalismo artista transtético, como afirmam os autores Lipovetsky e Serroy,

[...] não se vende apenas um produto, mas estilo, elegância, beleza, cool, emoções, imaginário, personalidade. O mundo mercantil se tornou ao mesmo tempo valor de uso, valor de troca e valor estético: o capitalismo artista é esse sistema no qual indústria e arte, mercado e criação, utilidade e moda, marca e estilo não são mais disjuntos.²²¹

Ainda que a moda exista e por meio dela se estabeleçam padrões, obviamente que esse processo não é feito única e exclusivamente pela moda em si, mas ligados à moda, como vimos, outros dispositivos são necessários. O capitalismo artista, no que diz respeito à sedução, não poderia deixar de ser um mecanismo extremamente organizado e articulado e, por isso mesmo, conta ainda com outro dispositivo para alcançar o seu objetivo de sedução, a saber, o veículo ou veículos que propagam a moda com vista ao controle dos corpos.

3.3 O corpo esteticamente musculoso e a publicidade

Em busca da estrutura da cultura *fitness*, pudemos, até o presente momento, desenvolver alguns tópicos e, por meio destes, concordar que o corpo esteticamente musculoso é o fator fundamental, primordial desta cultura. Seja como cultura material e/ou não-material, percebendo-o concretamente e/ou por meio do simbolismo (ou metáfora), impulsionando o consumo e/ou sendo consumido, introduzido no discurso da moda e/ou sendo moda no discurso, lá está o corpo musculoso comunicando o seu pertencimento cultural. Ainda que todos esses elementos confirmem essa singularidade do corpo, ainda há outros elementos que apontam para essa singular importância, como, por exemplo, a mídia (ou publicidade).

No importantíssimo artigo denominado “Religião vivida na mídia como subsídio para o ensino religioso”, Júlio César Adam define Mídia como sendo “[...]”

²²⁰ MCCRACKEN, 2003, p. 11.

²²¹ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 50-51.

todo e qualquer suporte material que estabeleça uma conexão entre dois pontos ou mais, com a finalidade de transmitir e/ou receber informações”.²²² Destarte, o papel primeiro da Mídia é informar e/ou receber informações de toda sorte, sendo que a Mídia é todo e qualquer meio que permite que essas informações sejam emitidas e/ou recebidas. Considerando essa dimensão da Mídia, Adam afirma que “[...] a primeira e mais básica e, ao mesmo tempo, complexa mídia que temos conhecimento é o nosso próprio corpo”.²²³ Esse apontamento de Adam corrobora a ideia de que o corpo, de fato, comunica, sobretudo, o seu pertencimento cultural, pois nele, de forma metafórica, está escrito (ou pode ser escrito) os ditames da moda, neste caso, a moda *fitness*. Além disso, Adam permite entender que a Mídia, seja em qual dispositivo for, está a serviço da cultura, e, no caso específico, da cultura *fitness*, mesmo porque não teria divulgação se não fosse por meio das diversas mídias existentes.

Essa divulgação midiática tem um propósito bem definido, uma meta estabelecida, um alvo a ser atingido. Sobre a divulgação do corpo esteticamente musculoso e, portanto, padronizado, Tânia Sampaio identifica que na sociedade atual há “[...] uma exigente ritualização de padronização para o corpo ativo em um modelo único e normativo disseminado pelas diversas mídias”.²²⁴ E, fazendo uso do comentário de Freitas, conclui dizendo que a mídia

[...] promove a ideia de que cada indivíduo é único, especial e se diferencia dos demais (da “massa”) ao consumir tal ou qual produto. O corpo não é administrado, mas modificado; tornou-se moldável pelas atividades físicas, pela cirurgia plástica e pela tecnologia da estética.²²⁵

Aqui podemos identificar que a autora Sampaio, ao fazer uso das colocações de Freitas, concorda que a transformação corporal ocorrida por meio dos dispositivos do capitalismo artista transestético não somente padroniza os corpos como, também, os torna controlados, e não mais administrados pelo próprio indivíduo.

²²² ADAM, Júlio César. Religião vivida na mídia como subsídio para o Ensino Religioso. In: BRANDENBURG, Laude E.; KLEIN, Remí; REBLIN, Iuri A.; STRECK, Gisela I. W. (Orgs.). *Ensino Religioso e Docência e(m) formação*. São Leopoldo: Sinodal, 2013, p. 83.

²²³ ADAM, 2013, p. 83.

²²⁴ SAMPAIO, Tânia M. Vieira. Corpo Ativo e Religião. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org). *Século XXI: A era do corpo ativo*. Campinas: Papyrus, 2006, p. 67.

²²⁵ SAMPAIO, 2006, p. 67.

Em razão disso, Santaella reafirma a ideia de sedução ao falar da participação efetiva da mídia no controle dos corpos.

Enquanto os estudos sobre a subjetividade esforçam-se por denunciar os vultos fantasmagóricos que se escondem por trás dos axiomas das crenças, as mídias fazem pesar a balança para o lado das ilusões. Quem ganha a batalha no coração dos incautos? Certamente, as mídias, pois as imagens, que elas incessantemente passam, dão robustez ao imaginário que alimenta as miragens do ego.²²⁶

E assim, a autora conclui ao afirmar categoricamente que “[...] nas mídias, aquilo que dá suporte às ilusões do eu são, sobretudo, as imagens do corpo, o corpo reificado, fetichizado, modelizado como ideal a ser atingido em consonância com o cumprimento da promessa de uma felicidade sem mácula”.²²⁷

Antes de avançarmos, é importante analisar, com mais cuidado, o que diz Santaella. A autora faz uso de alguns adjetivos na intenção de demonstrar aquilo que seduz cada pessoa a buscar o padrão corporal “oferecido”. Assim, Santaella diz que as mídias oferecem imagens de corpos reificados, fetichizados, modelizado como modelo a ser seguido. Uma vez que o corpo “ofertado” como modelo é tão somente uma estratégia do mercado para seduzir cada pessoa que queira consumir tal cultura, o termo fetiche utilizado pela autora nos faz lembrar do fetichismo do mercado, sendo esse fetiche do mercado o aprofundamento da própria imagem que é ofertada.

Em *As armas ideológicas da morte*, Franz Hinkelammert traz um aprofundamento na questão da relação entre o trabalhador e a trabalhadora com as instituições. Para tanto, o autor discorre sobre o conhecido conceito de fetichismo da mercadoria de Karl Marx. Logo na introdução de sua obra, Pablo Richard e Raúl Vidales fornecem uma informação preciosa sobre o conceito de fetichismo. Conforme os autores,

O fetichismo é o espírito das instituições. A análise do fetichismo não é a análise dessas instituições, mas a análise do espírito com que essas instituições são percebidas e vividas. Esse espírito é tão importante quanto as instituições. Se alguém viola esse espírito – pode respeitar todas as leis e instituições do sistema – o sistema o condena à morte. Pelo contrário, se alguém se submete a esse espírito, pode viver, apesar de conculcar todas as leis e destruir todas as instituições. Ora, o fetiche como espírito das

²²⁶ SANTAELLA, 2004, p. 125.

²²⁷ SANTAELLA, 2004, p. 125-126.

instituições não surge do nada, nem cai do céu, mas existe ligado a determinada organização social.²²⁸

Ou seja, o fetiche não é o corpo esteticamente musculoso em si, mas o espírito – intenção – que há por detrás da construção desse corpo. Isso não significa que o corpo esteticamente musculoso não seja um fetiche, mas é fetichizado pelo espírito – intenção – do capitalismo artista que o controla e que, ao mesmo tempo, serve de modelo para que outros corpos se submetam ao mesmo ditame. Assim, o elo de ligação entre o fetichismo do mercado e o corpo é, como vimos anteriormente, a sedução. O corpo esteticamente musculoso, isto é, já fetichizado, controlado, é colocado como isca sedutora para outros corpos, e os outros corpos, ao serem seduzidos pelo corpo esteticamente musculoso, tornam-se fetichizados, controlados e, portanto, seduzidos e sendo sedutores para outros corpos ainda não fetichizados e controlados. E o funcionamento dessa engrenagem é feito pelo capital, isto é, pelo lucro obtido com as vendas de seus produtos conforme apontado anteriormente. Por isso, os autores defendem que esse processo de “[...] circulação das mercadorias surge uma mercadoria especial que não é para ser consumida, mas que funciona como o equivalente geral ou denominador comum de todas as mercadorias: o dinheiro. Com o dinheiro o processo de ‘personificação’ da mercadoria se torna mais agudo”.²²⁹ Ou seja, trazendo para a cultura *fitness*, os corpos esteticamente musculosos, antes de serem uma realização da pessoa, são um lucro financeiro para quem dita as regras. O corpo esteticamente musculoso, nesse sentido, é submetido a um trabalho “quase escravo” ou escravo, visto que, tanto responde aos ditames da moda como, na sua esmagadora maioria, trabalha – malha, treina, se exercita – e é impossibilitado em participar dos lucros obtidos.

Seguindo a mesma lógica de Santaella, Le Breton fala do corpo ditado pela moda através da mídia, algo semelhante à estética corporal descrita anteriormente, sobretudo, na cultura grega antiga e no desenvolvimento da musculação e fisiculturismo. Segundo Breton, o “[...] corpo liberado da publicidade é limpo, liso, claro, jovem, sedutor, sadio, esportivo. Não é o corpo da vida cotidiana”.²³⁰ E não somente isso:

²²⁸ HINKELAMMERT, Franz. *As armas ideológicas da morte*. São Paulo: Paulinas, 1983, p. 7.

²²⁹ HINKELAMMERT, 1983, p. 12.

²³⁰ BRETON, 2013, p. 209.

Os valores cardeais da Modernidade, aqueles avançados pela publicidade, são os da saúde, da juventude, da sedução da flexibilidade, da higiene. São as pedras angulares do relato moderno sobre o sujeito e sua relação coagida com o corpo. Mas o homem nem sempre tem o corpo liso e puro das revistas ou dos filmes publicitários; podemos mesmo dizer que ele raramente responde a esse modelo. Assim se explica o sucesso atual dessas práticas que colocam o corpo em evidência (jogging, fitness, fisiculturismo etc.), o sucesso da cirurgia estética ou reparadora, aquela dos tratamentos de emagrecimento, o impulso espetacular da indústria de cosméticos.²³¹

Ainda que o comentário de Santaella e de Breton corresponda a uma crítica em razão do discurso persuasivo midiático que promete uma felicidade ilusória, apesar disso não podemos deixar de considerar que a cultura *fitness* possui seus meios de divulgação, sendo o corpo esteticamente musculoso o fundamento de seu discurso. Logicamente que não seria diferente, visto que o sistema da moda, juntamente com suas capacidades, opera, justamente, para que o seu produto – neste caso o corpo esteticamente musculoso e todo o aparato que envolve tal cultura – seja trabalhado e ofertado pelos meios de divulgação. Esses meios de divulgação correspondem desde revistas e jornais até propagandas televisivas, *reality shows*, filmes e eventos. Não é por menos que o “[...] sistema da moda, nesta capacidade, toma novos estilos de se vestir ou de mobiliar a casa e os associa a categorias e princípios culturais estabelecidos”.²³²

Essa abordagem da Mídia e sua influência é interessante e importante, pois me faz lembrar de como cheguei à musculação. Com apenas 12 anos de idade, o *karatê shotokan* foi o meu primeiro esporte (ainda tenho o *kimono* e as faixas). Permaneci no *karatê* por dois anos. Foi exatamente entre os 14 e 15 anos de idade (final de 1994 e início de 1995) que deixei o *karatê* e migrei para a musculação. Essa mudança de modalidade esportiva não se deu por acaso nem, tampouco, repentinamente. Lembro-me que, durante os treinamentos na sala de artes marciais, eu ficava olhando para a sala de musculação imaginando que, algum dia, eu estaria lá “puxando uns ferros”. Algum dia porque, com 13 anos, havia uma proibição para fazer treinamentos de força. Influenciado pelos filmes *Comando para Matar* (1986) e *Conan: o bárbaro* (1982) - tendo Arnold Schwarzenegger como ator principal -, *Rambo I, II e III* (1982, 1985, 1988) e *Rocky I, II, III e IV* (1977, 1979, 1982, 1986) - com Sylvester Stallone -, ambos atores musculosos, iniciei, sob supervisão do

²³¹ BRETON, 2013, p. 211-212.

²³² MCCRACKEN, 2003, p. 109.

professor (instrutor) Ronaldo (o primeiro fisiculturista de Guaianases), na musculação. Vale lembrar que muitos jovens daquela época e, também, da atualidade, iniciaram (e iniciam) sua vida esportiva na musculação sob influência desses ícones do corpo esteticamente musculoso transmitidos pela Mídia.

Sobre a influência midiática por meio dos filmes hollywoodianos em que os musculosos atores e atrizes são os modelos a serem seguidos, Breton faz um importante esclarecimento. O autor afirma que o fisiculturismo

[...] é a tradução em termos de práticas sociais dessa nova injunção, há alguns anos, prestava igualmente à ironia. É típico que o cinema norte americano dos anos 1970, cinema de crise, de dúvida, centrado em losers, em heróis frágeis e dolorosos [...] cede espaço hoje a heróis agressivos, seguros deles mesmos, adeptos do fisiculturismo, coberto de armas mais eficazes, e isso curiosamente a partir de um triunfalismo do corpo que não é percebido como contraditório [...] híbridos de músculos de aço, máquinas de guerra, já ciborgues [...]. O corpo não é mais um destino ao qual nos abandonamos, ele é um objeto que fabricamos à nossa maneira. A relação da consciência do sujeito com o seu corpo modificou-se profundamente. O imaginário contemporâneo subordina o corpo à vontade.²³³

À vista disso, Santaella compreende que há uma certa corrida para alcançar o corpo desejado; o corpo divulgado; o corpo modelo; o corpo da moda; o corpo dos atores e atrizes; o corpo dos heróis e heroínas; o corpo esteticamente musculoso; o corpo da cultura *fitness*.

A percepção do corpo em geral e do próprio corpo em particular fica assim dominada pelas telas das imagens encenadas. Os videoclipes, as publicidades, as bancas de revistas destituem de sentido não apenas todas as aparências que não se enquadram nos seus moldes, mas, mais do que isso, todos aqueles que ficam na sombra, à margem das luzes gloriosas do exibicionismo. Na luta por alcançar pelo menos uma réstea de luz, a corrida rumo à juventude e à perfeição teleguiadas é hoje uma maratona que alcança jovens e idosos de diversas classes sociais, mas estes não conseguem ver o pódio, porque se trata de uma corrida infinita.²³⁴

E acrescentam Silvana Vilodre Goellner e André Luiz dos Santos Silva:

As novas práticas bioascéticas dos regimes alimentares, das cirurgias plásticas e dos exercícios físicos se expandem velozmente na procura do *fitness* – isto é, da árdua adequação dos corpos humanos a um ideal exaltado pelas imagens midiáticas cada vez mais onipresentes e tirânicas, impondo por toda parte um modelo corporal hegemônico, e disseminando

²³³ BRETON, 2013, p. 246-247.

²³⁴ SANTAELLA, 2004, p. 131.

uma rejeição feroz diante de qualquer alternativa que se atreva a questioná-lo.²³⁵

Na mesma direção de Breton, Santaella e Goerllner e Silva, Lipovetsky e Serroy, ao falar das artimanhas do capitalismo artista transestético, apontam a publicidade enquanto vetor de aceleração e ditadura da moda enquanto estilo de vida.

É o processo de aceleração das mudanças dos estilos que se exprimem na moda, nos produtos culturais, na publicidade, nos objetos, na decoração das lojas. Com a primeira modernidade, a moda aparecia como o paradigma do efêmero. Essa lógica ganhou agora todos os outros setores: design, decoração, cosméticos, esporte, mobiliário, hotelaria, gastronomia, agroalimentar, não há mais domínio que escape ao fenômeno da moda e das tendências, salvo que o ritmo do processo se acelerou enormemente.²³⁶

Duas coisas são importantes. A primeira diz respeito ao esporte enquanto mecanismo da lógica do mercado. Se o esporte responde à lógica do mercado, logo a cultura *fitness*, mais precisamente a musculação, está a serviço do próprio mercado. A segunda é a separação/rejeição que a cultura *fitness*, serva do senhor capital, promove com qualquer alternativa que a questione. Percebe-se, assim, que além de corroborar o argumento que vem sendo desenvolvido ao longo deste capítulo, Goellner e Silva, ao afirmar que por meio da “rejeição diante de qualquer outra alternativa” de modelo corporal, conscientes ou não, confirmam que há uma cultura especificamente *fitness*, que defende seus pressuposto em detrimento de outros, sendo essa defesa necessária para proteger o capital.

Essa rejeição diante de qualquer alternativa acontece porque o capitalismo artista transestético é o senhor que domina os corpos, de modo que sua transformação em músculos é a fonte de lucro travestida de fonte da juventude. Desta maneira, Richard e Vidales apontam que

[...] a própria vida humana tem de submeter-se à vida das mercadorias. E, em última análise, as relações jurídicas e os valores de comportamento humano não serão definidos pelos homens no exercício de sua liberdade, mas pelas necessidades da existência e da dinâmica das relações mercantis. Mais ainda, é a partir das relações mercantis que se começa a

²³⁵ GOELLNER, Silvana Vilodre; SILVA, André Luiz dos Santos. Biotecnologia e Neoeugenia: Olhares a partir do esporte e da cultura *fitness*. In: COUTO, Edivaldo Souza; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs.). *O Triunfo do Corpo: Polêmicas contemporâneas*. Petrópolis: Vozes, 2012, p. 205.

²³⁶ LIPOVETSKY; SERROY, 2015, p. 54.

interpretar o próprio destino dos homens, já que a própria produção mercantil predetermina o limite dos possíveis conteúdos das vontades.²³⁷

É importante essa constatação: “a própria vida humana é levada a submeter-se à vida das mercadorias” e “as relações mercantis e seus produtos são responsáveis por determinar o destino da humanidade”. Assim, não há como negar que a mídia ajuda no controle sobre os corpos com vista ao lucro financeiro.

Não há como não recordar os argumentos de Pierre Bourdieu – sobre o poder simbólico, isto é, o poder que controla, mas não é percebido; está lá, mas não há vontade de ser identificado –, de Lipovetsky e Serroy – sobre as servidões que aprisionam o ser humano – e de Han – sobre o efeito ilusório que faz com que o aprisionado veja a si mesmo como um ser livre.

3.4 Considerações sobre o funcionamento da cultura fitness

Considerando o direcionamento proposto acima, fica notório que o capital financeiro é o combustível da cultura *fitness*. Por detrás de um corpo esteticamente musculoso, há um mercado funcionando a todo o vapor e lucrando cada vez mais, inclusive, em meio à chamada crise financeira que assolou o mundo no século XXI. Os músculos, nesse sentido, tanto são um convite para o consumo dos vários produtos criados pelas indústrias *fitness* como, também, a própria satisfação do e da consumidora. Em outras palavras, o corpo esteticamente musculoso é usado e abusado; usado pelo mercado como uma espécie de chamariz para o consumo de seus produtos e abusado pelos e pelas praticantes de musculação que fazem de seus corpos meros objetos moldáveis. Apesar dessa constatação em que o corpo se torna um objeto moldável subserviente aos ditames do mercado, nesse momento vale evidenciar que há comprovadamente um combustível que faz girar as engrenagens, combustível este denominado de capital financeiro, e esse capital financeiro conta com as mais variadas estratégias para captar tal lucro.

²³⁷ HINKELAMMERT, 1983, p. 12.

CONCLUSÃO DA PRIMEIRA PARTE

Essa tríade responsável por evidenciar a cultura *fitness* como sendo uma cultura não somente proporcionou perceber que os exercícios físicos sempre existiram – fosse de forma involuntária ou voluntária, para fins guerreiros religiosos ou estéticos –, lá estava à prática dos exercícios físicos, mas, também que há uma estrutura considerável que faz da cultura *fitness* uma legítima cultura, cultura esta que ultrapassa os limites territoriais e, por passar dos limites territoriais, é uma cultura mundialmente reconhecida e vivida. Além disso, essa estrutura não se limitou à prática dos exercícios físicos, tampouco ficou somente na esfera da estrutura, mas, para manter sua estrutura, atrelou-se ao mercado neoliberal. Assim, muito mais do que uma simples modalidade esportiva, muito mais do que uma cultura, é um sistema capital, ou melhor, seu espírito – fetiche – é o capitalismo. Não menos importante do que isso, a constatação dessa tríade permitiu suspeitar que, em meio à cultura *fitness* e tudo o que a envolve, há outro elemento indispensável para esta pesquisa, a saber, alguns indícios de que há algo de religioso na cultura em questão. Isto posto, avancemos para o próximo capítulo na intenção de desvelar o que há de religioso na cultura *fitness*.

SEGUNDA PARTE:

**TREINO INTERMEDIÁRIO: A CULTURA *FITNESS* SOB O OLHAR DOS
CONCEITOS CLÁSSICOS DE RELIGIÃO**

INTRODUÇÃO À SEGUNDA PARTE

*“[...] a vida é vivida num plano duplo; desenrola-se como existência humana e, ao mesmo tempo, participa de uma vida trans-humana, a do Cosmos ou dos deuses”.*²³⁸

(Mircea Eliade)

Uma vez que a prioridade do capítulo anterior foi evidenciar a cultura *fitness* como sendo uma legítima cultura (ou microcultura²³⁹), no presente capítulo objetiva-se classificar, por meio de aproximações, a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida. Direcionado pela problematização – *O que caracteriza a cultura fitness (musculação) como uma religião?* –, buscar-se-á, no capítulo em questão, trilhar um caminho condizente com a lógica desta pesquisa. Para tanto, o caminho trilhado obedecerá o seguinte direcionamento: impulsionado pelo testemunho interno dos e das praticantes de musculação, tal testemunho será refletido à luz dos conceitos clássicos de religião. Em outras palavras, é o próprio imaginário religioso dos e das praticantes de musculação que será colocado em evidência e lido a partir dos conceitos clássicos de religião. Em síntese, o presente capítulo pode ser entendido como *o que o e a praticante de musculação percebe de religioso na sua própria prática esportiva*.

²³⁸ ELIADE, Mircea. *O Sagrado e o Profano: a essência das religiões*. Tradução de Rogério Fernandes. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010, p. 137.

²³⁹ OLIVEIRA, Mauricio dos Santos de. *A microcultura de um ginásio de treinamento de ginástica artística feminina de alto rendimento*. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014, p. 28.

4 MUSCULAÇÃO: MEU ESPORTE. MEU ESTILO DE VIDA. MINHA RELIGIÃO

No ano de 2007, no âmbito da musculação, fui presenteado com uma grande amizade. Praticante assíduo da natação, o jovem que acabara de fazer amizade comigo, querendo conquistar um corpo fisicamente musculoso, abandonou a natação e mergulhou, de cabeça, na musculação. Geneticamente privilegiado com relação à hipertrofia (ganho de massa muscular magra), rapidamente conquistou os chamados músculos, tornando-se um apaixonado pelo esporte. Foi no ano de 2009, em meio à preparação para uma competição (que participaríamos juntos, se não fosse uma lesão na região lombar que tirou a possibilidade da minha participação) que ouvi dele a seguinte observação: “Para mim, musculação é muito mais que um esporte. É um estilo de vida”. Lembro-me, perfeitamente, sob quais circunstâncias (além da preparação para a competição) o referido amigo fez esse comentário. Estávamos retornando da academia de musculação, logo após nosso treino, com destino à minha casa. Percebemos que, devido aos músculos e às nossas vestimentas, éramos diferentes das demais pessoas que encontrávamos nesse trajeto. E ainda mais, as pessoas olhavam surpresas para nós devido ao nosso “jeito de ser” não convencional. Foi nesse exato momento, percebendo nossa particularidade através da “diferença” em comparação às demais pessoas, que meu amigo fez a declaração em questão.

Entende-se por estilo de vida “[...] um conjunto de comportamentos construídos por cada pessoa e, portanto, modificáveis individualmente, consoante a escolha de cada sujeito”.²⁴⁰ Costa Júnior e outros, alicerçados na proposta de Castiel e Vasconcelos-Silva, definem estilo de vida como “[...] um conjunto relativamente integrado de práticas individuais que estão voltadas para necessidades voluntárias de como agir ou quem ser, que consistem em ações aparentemente automáticas, relativas a hábitos de comer, se vestir [...]”.²⁴¹

Nota-se, pelas definições acima, que o chamado estilo de vida tem a ver com algo particularizado, criado pelo próprio ser humano, de modo a ser conduzido por e para essa particularidade. Com base nas definições, meu amigo, ao definir a musculação como um estilo de vida, não somente queria dizer que estávamos

²⁴⁰ MADEIRA, Francilene Batista. et al. Estilo de vida, *habitus* e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde Soc.* São Paulo, v. 27, n. 1, 2018, p. 107.

²⁴¹ COSTA JÚNIOR, Gilvam Rodrigues. et al. Qualidade de vida, estilo de vida e saúde: um artigo de revisão. *Revista Amazônia, Tocantins*, v. 1, n. 1, 2013, p. 37.

inseridos em uma particular cultura, como, também, participantes dela, de modo a reproduzir – por meio do corpo, da vestimenta, dos treinos físicos e das dietas – as regras da referida cultura.

Que a cultura *fitness* é uma legítima cultura caracterizada pelo estilo de vida, isso já nos foi confirmado na primeira parte. Agora a questão é outra, a saber, quais os pormenores que garantem a cultura *fitness* como sendo uma religião?

Na mencionada *Enciclopédia de fisiculturismo e musculação*, de autoria do ex-fisiculturista Schwarzenegger, há uma menção importantíssima sobre a concepção do fisiculturismo como sendo uma religião. Nela encontramos o seguinte:

Uma das pessoas para quem a atividade da cultura física²⁴² tornou-se uma religião foi o editor Bernarr Macfadden, um homem que poderia servir como protótipo do fanatismo por saúde de todos os tempos. Para promover a ideia de que a fraqueza física era realmente imoral, ele fundou a revista *Physical Culture*. Depois, continuou publicando o *New York Evening Graphic* [...]. Tanto as competições como a revista foram bem-sucedidas durante décadas. E Macfadden praticava o que pregava, caminhando descalço todas as manhãs da sua casa na Riverside Drive em Nova York até seu escritório no centro da cidade e aparecendo com o peito desnudo em sua própria revista. Ele era um exemplo de aptidão física até bem perto dos seus setenta anos.²⁴³

Ainda que a Enciclopédia tenha sido escrita objetivando instruir os e as praticantes de musculação quanto aos seus respectivos programas de treinamentos e dietas, o texto carrega consigo um elemento indispensável para esta pesquisa, a saber, a ideia da cultura *fitness* como sendo uma religião.

Como mencionado no relato, a pessoa responsável por perceber a cultura *fitness* como sendo uma religião foi Bernarr Macfadden. Conhecido como o “Pai da Cultura *Fitness*” e apelidado de “*Body Love*”, Macfadden, surpreendentemente, viveu entre os anos de 1868 a 1955.²⁴⁴ Isso significa que, em meados de 1903, alguém (neste caso Macfadden), já percebera a cultura *fitness* como sendo uma religião.²⁴⁵ É verdade que o conceito de religião varia segundo *o que se entende por religião*. Talvez o que ele entendia por religião pode ser diferente do que é entendido

²⁴² Assim como mencionado na primeira parte, o termo cultura física significa o mesmo que cultura *fitness*. Por não haver um consenso quanto à utilização do termo, adotou-se, nesta pesquisa, o termo cultura *fitness* para referir à musculação.

²⁴³ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 7-9.

²⁴⁴ MACFADDEN, Bernarr. Disponível em: <<http://www.bernarrmacfadden.com/macfadden2.html>>. Acesso em: 13 set. 2019.

²⁴⁵ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 7.

comumente e/ou atualmente. Ainda assim, o que importa é que Macfadden, independentemente do que entendia por religião, vislumbrou a cultura *fitness* como sendo uma religião. E o mais importante de tudo isso é que esse vislumbre ocorreu há aproximadamente 116 anos atrás. Dito de outro modo, temos um espaço de tempo de aproximadamente 116 anos em que a cultura *fitness* pode ter sido concebida como uma religião, o que nos leva aceitar (no sentido de não nos surpreendermos) caso alguém, nos dias atuais, identifique-se com essa ideia.

A revista *Combat Sport*, na edição de novembro de 2019, trouxe como matéria de capa a entrevista da fisiculturista Larissa Cunha. Com seus 25 anos de experiência no fisiculturismo, Larissa Cunha forneceu detalhes muito importantes da sua experiência na cultura *fitness*. Falou de sua jornada no fisiculturismo, formação acadêmica que perpassa pela Educação Física e Nutrição entre outras informações que a credenciam como uma verdadeira profissional nesta área. Dentre as informações fornecidas na entrevista, um detalhe nos chama a atenção. Em meio às informações referentes estritamente ao fisiculturismo e sua formação, Larissa evidencia ter cursado teologia.

O tempo foi passando e eu continuei estudando e pesquisando, agora já com a internet. Senti a necessidade de fazer mais uma faculdade e optei por Nutrição devido ao grande número de consultorias de treinamentos que prestava. Continuei me especializando na área esportiva e hoje também sou bacharel em Teologia, especialista em Treinamento Desportivo, Fisiologia do Exercício, Fitoterapia, e Saúde e Estética, além de mestranda em Nutrição e Biomedicina.²⁴⁶

²⁴⁶ LARISSA CUNHA. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 85, set. 2019, p. 4.

Ilustração 02: Atleta Larissa Cunha



Fonte: Revista Combat Sport²⁴⁷

É curioso que, em meio às informações de cunho desportivo, Larissa faz questão de informar seus leitores e leitoras sua formação em teologia. Ainda que seja mera especulação, a impressão que temos ao ler seu comentário é de que a teologia, para Larissa, faz parte não somente de sua formação, mas serve, de algum modo, como elemento indispensável para suas consultorias.

Outro que concilia fisiculturismo e religião é o ex-fisiculturista Enzo Perondini. Perondini brilhou na década de 90 como fisiculturista chegando, inclusive, a representar, por diversas vezes, o Brasil nos campeonatos no exterior. Por isso, na chamada *old school*, é um dos mais prestigiados fisiculturistas do Brasil. Perondini não somente continua treinando, dando consultoria para quem pretende transformar o corpo (estética) e competir, como, também, é pastor da igreja Bola de Neve, em São Paulo. Em conversa informal, Perondini declarou ter o desejo de unir fé e cuidado com o corpo, igreja e academia, pois não vê contradição entre ambas.

Em entrevista concedida para o portal BNews, a ex-participante de um *reality* televisivo, Michelly Crisfepe, ao ser indagada sobre questões que envolve seu corpo

²⁴⁷ REVISTA Combat Sport. Disponível em: <<http://combatsport.com.br/larissa-cunha-icone-do-fisiculturismo-em-entrevista-exclusiva/>>. Acesso em: 01 jul. 2020.

musculoso e, conseqüentemente, suas atividades físicas – uma vez que ela é uma atleta *fitness* – respondeu o seguinte: “musculação é um esporte que não termina no palco... Isso é apenas uma volta. O *Bobybuilding Lifestyle* é mais, é como respirar ou viver”. E acrescentou: “É transcendente. Não é apenas uma palavra, mas uma religião, um processo de se tornar o constante esforço em melhoras a si próprio”.²⁴⁸

No Caderno *Eu Atleta*, do globo.com, há uma matéria cujo título é *Treinos diários, marmitas e vida social: a dura rotina dos atletas fitness*, assinada por Renata Domingues. Nela, a jornalista entrevista, no evento *Arnold Classic*, alguns atletas do fisiculturismo, dentre eles o brasileiro Júlio Balestrin. Perguntado sobre a rotina de preparação para uma competição, Balestrin não somente fornece detalhes sobre, como, também, declara que o “Fisiculturismo é uma religião”.²⁴⁹

É importante notar que tanto Michelly Crisfepe como Júlio Balestrin corroboram o pressuposto de Macfadden, uma vez que ambos consideram a musculação como uma religião. No caso da Michelly, em particular, ela justifica sua consideração ao afirmar que a musculação é um dispositivo gerador de vida, uma prática que permite transcender. Ainda que não seja possível dimensionar com exatidão aquilo que ela entende sobre “respirar e viver” e “transcendente” em relação à prática da musculação, mesmo assim é de extrema importância considerar seu posicionamento referente à musculação.

Há um vídeo produzido pela *Sardinha Evolution*,²⁵⁰ empresa esta que leva o nome (apelido) do fisiculturista Fernando Sardinha, em que ele sugere uma relação entre o esporte e a religião, mais precisamente, entre a execução do exercício e a fé para executá-lo. No referido vídeo, o atleta Sardinha está em meio à execução de movimentos de um exercício, exercício este que, ao que tudo indica, parece ser o crucifixo. Mas com um detalhe. O término do exercício não se dá na quantidade de repetições preestabelecidas, mas sim, pelo esgotamento da própria força do atleta, isto é, até a falha. O vídeo tem início justamente quando o atleta larga os halteres depois de inúmeras repetições. Sua vascularização está pujante. Quase sem fôlego

²⁴⁸ BNEWS. Michelly Crisfepe. Disponível em: <<https://www.bnews.com.br/noticias/entretenimento/entretenimento/54220,ex-bbb-diz-que-musculacao-e-igual-a-religiao.html>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

²⁴⁹ EU ATLETA. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/corridas-e-eventos/noticia/2016/04/treinos-diarios-marmitas-e-vida-social-zero-dura-rotina-dos-atletas-fitness.html>>. Acesso em: 14 set. 2019.

²⁵⁰ SARDINHA EVOLUTION. Disponível em: <<https://sardinhaevolution.com.br/>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

para falar. Um treino levado ao extremo. É nesse clima explosivo que o atleta faz um comentário extremamente importante. Com a pergunta “Quer uma dica?”, ele oferece aquilo que parece um conselho. Ao tomar de empréstimo o pensamento do ex-fisiculturista Dorin Yates, Sardinha afirma que quando descobrimos a falha (na execução dos exercícios), descobrimos que podemos passar dos nossos limites quando queremos. Para tanto, o pensamento deve estar focado no seguinte: “nós podemos; aguentamos mais do que isto”. Então, em meio ao desespero de estar debaixo de quilos e mais quilos de peso, Sardinha confessa que faz esse exercício mental dizendo: “eu posso mais do que isto”. Após fazer essa observação, ele diz que essa mente positiva se transforma em fé e essa fé vira uma ação. E conclui com uma frase do ex-fisiculturista Arnold Schwarzenegger quando dizia: “quando seus músculos dizem não, nós devemos dizer sim”.²⁵¹

Em outro vídeo, agora produzido pelo canal *Integral TV*,²⁵² canal oficial da empresa *Integralmédica*,²⁵³ também hospedado no *Youtube*, o atleta Sardinha promove uma das cenas mais importantes para esta pesquisa, a saber, faz uma oração antes de iniciar o treino. Mas o que há de tão inusitado para ser considerado uma das cenas mais importantes? Orações não são feitas em diversos ambientes para os mais variados objetivos? A resposta evidentemente é sim. Se analisarmos desta maneira, não há nada de surpreendente uma pessoa orar antes de iniciar algo, por exemplo. Esta pessoa não está fazendo nada de mais além de expressar a sua fé por meio da oração. Entretanto, uma vez que a abordagem da pesquisa está restrita à cultura *fitness* com vistas à religião, esse direcionamento torna essa abordagem diferenciada em relação a uma abordagem mais geral. Além disso, é interessante considerar o ambiente, as circunstâncias, o objetivo e o próprio conteúdo da oração. Sobre o ambiente em que Sardinha ora, juntamente com o atleta Renato Cariani, é uma academia de musculação. A oração acontece com os dois atletas quase um de frente para o outro e, o invocador da oração, a saber, Sardinha, tem seu braço esquerdo sobre o ombro direito de Cariani, isto é, um quase abraço. Vale dizer que ambos estão com os olhos fechados e concentrados

²⁵¹ SARDINHA. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=MuaUiMHgZgM>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

²⁵² INTEGRAL TV. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/integralmedica/about>>. Acesso em: 06 fev. 2020.

²⁵³ INTEGRALMÉDICA. Disponível em: <<https://www.integralmedica.com.br/>>. Acesso em: 06 fev. 2020.

na oração. Uma vez que estão para iniciar seus respectivos treinos, a oração objetiva pedir proteção para a integridade física de cada um deles, mesmo porque, não é fácil ficar debaixo de quilos e mais quilos de peso. Se não executado apropriadamente, uma lesão séria pode ocorrer. Seus corpos, a partir de então, serão colocados à prova, submetidos aos limites daquilo que o corpo pode suportar. Daí a preocupação e o pedido de proteção. A parte mais significativa fica por conta do conteúdo da oração. Sardinha, em meio aos detalhes informados, professa as seguintes palavras: “Senhor esteja conosco. Nenhuma lesão, nenhum incidente, nenhum acidente, nada de ruim vai acontecer conosco. Nós somos campeões das nossas vidas. E nós vamos sair daqui mais que vencedores do que chegamos. Sê conosco”.²⁵⁴ Ainda que a oração não traga explicitamente a confissão de fé dos atletas, ao que tudo indica, devido aos termos usados, parece ser oriundo, pelo menos Sardinha, da fé cristã. Confissões de fé à parte, o que importa saber é que a cultura *fitness* apresenta aproximações com a religião.

Em uma pesquisa rápida feita no *Google* a partir das palavras “musculação” e “religião”, aparece a seguinte frase: *Bodybuilding is my religion. The gym is my church* (Musculação é minha religião. Academia e minha igreja). Essa permite clicar em um *link* correspondente ao seu conteúdo, conteúdo este hospedado no *site Amazon.com* que, por sua vez, coloca à venda uma camiseta cor preta de estampa branca contendo a referida frase.²⁵⁵

²⁵⁴ VOCÊ precisa assistir isso: Cariani e Sardinha. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=dDWUGrqtqY>>. Acesso em: 06 fev. 2020.

²⁵⁵ BODYBUILDING IS MY RELIGION. Disponível em: <<https://www.amazon.com/Bodybuilding-My-Religion-Gym-Church/dp/B079QL51TG>>. Acesso em: 14 set. 2019.

Ilustração 03: Camiseta com estampa Bodybuilding is my Religion

Fonte: Amazon.com²⁵⁶

Se a frase contida na camiseta não fosse o suficiente para aproximar a cultura *fitness* e a religião, o seu desenho traz o que parece ser uma cruz e Jesus Cristo musculoso, de modo que ele, pelo poder de sua força, quebra a cruz como se fosse um isopor. De autoria questionada, onde alguns afirmarão tratar-se de uma obra do norte-americano Stephen Sawyer, ao passo que outros defenderão autoria anônima, ao que tudo indica, esse desenho da camiseta foi inspirado na arte a seguir:

²⁵⁶ Amazon.com. Disponível em: <<https://www.amazon.com/Bodybuilding-My-Religion-Gym-Church/dp/B079QL51TG>>. Acesso em: 14 set. 2019.

Ilustração 04: Imagem de Jesus Cristo musculoso



Fonte: Pinterest²⁵⁷

Não adentremos, neste momento, nas questões de ordem teológica baseadas nas narrativas dos evangelhos, nas tradições cristãs e nas obras criadas

²⁵⁷ Pinterest. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/808185095611288215/?lp=true>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

ao longo dos séculos. A questão, aqui, não é defender o certo ou errado, se Jesus foi retirado da cruz ou se desceu sozinho. Mesmo porque sabemos, pela tradição cristã, que Jesus morreu e, com isso, foi retirado da cruz, sepultado e ressuscitado por Deus (cf. Mt 27.32-61; Mc 15.21-47; Lc 23.26-56; Jo 19.16-42). Atentemo-nos tão somente para a intencionalidade comparativa da imagem segundo a proposta da pesquisa. Uma vez que estamos refletindo o entrelaçamento entre a cultura *fitness* e a religião, eis aqui uma bela imagem que une dois âmbitos aparentemente distintos. Um Jesus crucificado, é verdade. Mas, ao mesmo tempo, forte e musculoso para descer da cruz, quebrando-a. Por detrás dessa imagem, há um elemento bastante conhecido por aqueles e aquelas que praticam musculação. Se atentarmos à imagem, perceberemos que os braços semiflexionados correspondem a um exercício de musculação muito conhecido, a saber, o crucifixo. Desta maneira, o nome dado ao exercício não é obra do acaso, mas, devido à posição corporal semelhante às imagens da crucificação, o exercício recebeu esse nome. Na imagem abaixo, podemos ver o ex-fisiculturista Arnold Schwarzenegger executando o exercício crucifixo e, na imagem seguinte, fazendo o chamado *cross over*.

Ilustração 05: Arnold Schwarzenegger executando o exercício crucifixo



Fonte: Foto do documentário Pumping Iron. Pinterest²⁵⁸

²⁵⁸ Pinterest. Disponível em: < <https://br.pinterest.com/pin/710231803710573864/>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

Ilustração 06: Arnold Schwarzenegger executando o exercício *cross over*



Fonte: Foto do documentário Pumping Iron. Feito de Iridium²⁵⁹

O respectivo exercício trabalha a região peitoral, sendo que a chamada pose compulsória, isto é, a demonstração do músculo depois de desenvolvido (a apresentação em uma competição, por exemplo), é exatamente conforme a imagem do fisiculturista Paul Dillet:

²⁵⁹ Feito de Iridium. Disponível em: <<https://www.feitodeiridium.com.br/treino-arnold-mr-olympia-1974/>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Ilustração 07: Paul Dillet em pose compulsória

Fonte: Foto de fisiculturista Paul Dillet em uma competição. Pinterest²⁶⁰

Desta forma, se considerarmos uma progressão de imagens, esta última possui semelhanças com a imagem de Jesus musculoso.

Não é difícil, atualmente, encontrar algo que faz referência direta ou indireta à cultura *fitness* como sendo uma religião. Por isso, não há nenhum exagero afirmar que muitos e muitas, nos dias atuais, consideram a cultura *fitness* como sendo uma religião. Isso porque não faltam elementos que proporcionem um pensar nessa direção, a começar pelo *rapper* brasileiro conhecido, nas redes sociais, como Jax Maromba. “Puxador de ferros”²⁶¹ e seguido por centenas de pessoas em suas contas no *Facebook*,²⁶² *Instagram*²⁶³ e no *Youtube*,²⁶⁴ o jovem traz, nas letras de suas canções, não somente palavras que remetem ao campo religioso, mas a própria intenção por detrás das palavras utilizadas. Na música intitulada *Santuário*,

²⁶⁰ Pinterest. Paul Dillet. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/527695281338817972/>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

²⁶¹ Sinônimo de “praticante de musculação”.

²⁶² JAX RAP MOTIVACIONAL. Disponível em: <https://www.facebook.com/pg/jaxmaromba/about/?ref=page_internal>. Acesso em: 24 set. 2019.

²⁶³ JAX MAROMBA. Disponível em: <<https://www.instagram.com/jaxmaromba/?hl=pt-br>>. Acesso em: 24 set. 2019.

²⁶⁴ JAX. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/ermackbca>>. Acesso em: 24 set. 2019.

em parceria com *Pump* – uma das canções de maior sucesso e que apresenta maior quantidade de elementos considerados religiosos em comparação às demais –, fica evidente essa relação entre a cultura *fitness* e a religião.

(*PUMP*)

Gira-se a catraca entra meu corpo e espírito.
Garrafa d'água, capuz e fones de ouvido.
Sento num canto essa é a minha Catedral.
Eu não sou santo tô mais pro lado do mal

Eu ouço vozes em volta de quem não segue a seita
Quem vem pro Santuário não treina e perde a receita
Tem medo de agulha mas esse é o nosso pacto;
Crescer tomando *Whey* só se for para ficar alto.

Nosso jejum só serve pra fazer aeróbio.
Eu sou só mais um buscando o topo do pódio.
O sacrifício é diário por 24 horas.
Meu treinador ungiu meu *Stanozolol* em óleo.

Medo diferente, inexistente, misericórdia.
Onde lutamos contra a maldição catabólica...
Diabólica que acaba com o seu *shape*;
Aí entra os venenos e me dá um *upgrade*

[Refrão] (*PUMP*)

No meu santuário existem quatro mandamentos:
Dieta, treino, descanso e muito veneno.
No meu santuário existem quatro mandamentos:
Pump e Jax controlando o sacramento.

(*JAX*)

Local sagrado pra alma de um guerreiro
Onde o forte segue firme e o turista desiste cedo.
Santuário bem sagrado movido por devoção
Pacto de uma vida para muitos religião.

Ou começa pra ficar ou nem entra nessa...
Tem veneno, tem dieta... vida loca!
Estressado pelo tempo que passei sendo enganado
Instrutor e seu diploma só ouvi papo furado.

Se tô triste, tô feliz, se não tô, já vem o ódio.
Consciente do que faço, derrame sangue no pódio.
Misturado no vermelho transbordando Enantato.
A fé move montanhas e também cura seus pecados

Fiz um pacto de sangue ajoelhado no terreno.
Apostando minha vida aceitando o sacramento.
Tá disposto a entrar vira o boné pra trás
Dá um passo para frente e não saia nunca mais.

[Refrão] (*PUMP*)

No meu santuário existem quatro mandamentos:
Dieta, treino, descanso e muito veneno.
No meu santuário existem quatro mandamentos:

Pump E Jax controlando o sacramento. [2x]²⁶⁵

Na presente canção, encontram-se termos diretos e indiretos (que necessitam do contexto) em relação à religião. Os termos diretos são: “corpo e espírito”, “catedral”, “santo”, “seita”, “pacto”, “jejum”, “sacrifício”, “ungiu”, “misericórdia”, “maldição”, “diabólica”, “santuário”, “mandamentos”, “sacramento”, “sagrado”, “alma”, “devoção”, “religião”, “fé move montanhas”, “cura seus pecados”, “pacto de sangue”. Já os termos indiretos, isto é, que necessitam do contexto são: “mau” (em contraposição ao bom), “óleo” (ungiu em óleo), “derrame sangue no pódio” (característica de sacrifício), e “ajoelhado no terreno” (configura-se como ato de humilhação). Nota-se, assim, que há um total de 25 termos – entre os diretos e indiretos – que apontam para a religião.

Dentre outras músicas do *rapper* Jax, encontra-se a música *Moldados nos ferros*. Em parceria com Sonhador e Tio *Style*, esta música, assim como a música anterior, aponta para a religião, mas com algumas particularidades, a saber, a musculação como obra de arte. Segue, abaixo, a letra da referida música.

[Jax]

Sou habitante de um templo bem sagrado para mim
Onde dor e disciplina, fundamentos de uma *gym*
Descarrego meu desejo que carrego em segredo
Arte pura que eu vejo refletido no espelho

Sou a pedra esculpida que te fez abrir a boca
Sou reflexo da vida que você chama de louca
Sou arte atemporal, anormal para seu mundo
Que supera gerações, como no cinema mudo

Sem dizer uma palavra cê lembrou que eu tava ali
Sem fazer nenhum esforço, exceto dentro da *gym*
Faço parte um culto que mudou a minha vida
Santuário bem sagrado chamado academia

Nem me via como vejo, hoje sei o meu valor
Dor cravada em cada feito que me fez o que eu sou
Cada detalhe no meu corpo uma história pra contar
Cada treino uma ferramenta que escolhi pra me moldar

[Sonhador]

O homem constrói o ferro, o ferro o homem constrói
Batalha contra mim mesmo, sou vilão, também herói
Fibras aqui se destrói, a cada anilha de vinte
Meu corpo é desenhado, tipo a arte de da Vinci

²⁶⁵ SANTUÁRIO. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ZxYtOOfnwco>>. Acesso em: 24 set. 2019.

Moldado no ferro, bugando o cérebro
 De quem desacreditou, mas são meus todos os méritos
 Não me viam como vejo, não viam como veem
 Mas mudei, foquei, e sei, hoje qual o meu valor

E hoje tô de um jeito que, eles olham mas não creem
 Sou eu mesmo, falador, pois é, o tempo passou
 Lutador eu sou porque não desisti
 Várias vezes chorei me deixei afligir
 Mas guardei pra mim mesmo, e dentro da *gym*, com suor dor e luta, mano
 eu saí.

Do lugar onde me jogaram, lembro deles que apontaram
 Bocas sujas se calaram, sons do Jax motivaram
 Vários guerreiros, só não vê quem é cego
 A chance de vencer fica a meu critério
 Corra atrás e seja moldado no ferro

[Style]
 No beat eu sou van Gogh
 Corpo templo antiga Grécia
 Da Vinci fez Monalisa
 E claro que não teve pressa

Um dia seremos grandes
 Mais que o Alexandre
 Seremos histórias, glórias
 Não só troféus na estante

Mesmo que ninguém apoie às vezes falte um abraço
 Todas lágrimas que chore
 Inspirando cada traço
 Hoje eu me supero construindo este artefato
 O trabalho é dolorido meu corpo artesanato

Nunca viram minhas fraquezas
 Se tenho faço secretas
 Pra respirar essa essência, não precisa ser atleta
 Sem resposta instantânea, de dores fiz coletânea
 Obra contemporânea, até restarem só meus fósseis

Os ferros são os psicólogos
 Tenha perseverança
 Hoje eu sou como arqueólogo desenterro esperança

Eu também segui a lona
 E sou uma escultura humana
 Com o coração de pedra e uma mentalidade insana
 Lembra a época romana a *gym* é meu coliseu
 Entre morreu ou venceu *bodybuilder* me escolheu
 Fui tentado por Morfeu fiz a escolha crucial
 Meu corpo pede descanso
 Mas a mente é overall.²⁶⁶

Seguindo a mesma lógica dos apontamentos feitos na música *Santuário*, esta última também carrega consigo elementos próprios da religião enquanto

²⁶⁶ MOLDADOS NO FERRO. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=sTR0snbWBpE>>. Acesso em: 24 set. 2019.

conceito. Sobre os termos de característica direta encontram-se: “templo”, “sagrado”, “atemporal”, “culto”, “santuário”, “esperança”; e, como referência indireta, “dor e disciplina” (como sacrifício), “segredo” (maravilha a ser revelada), “anormal para o seu mundo” (não-humano), “mudou a minha vida” (conversão), “dor cravada em cada feito que me fez o que eu sou” (sacrifício), “herói” (os deuses, semideuses e heróis salvacionistas), “suor, dor e luta” (perseverança), “todas lágrimas que chore” (expressão de dor), “coração de pedra” (resistência à conversão). Ao todo, entre as referências diretas e indiretas, são aproximadamente 15 termos (ou frases) que apontam a cultura *fitness* como sendo uma religião.

Longe de ser um exagero por parte do *rapper* Jax Maromba, os próprios documentários de fisiculturismo trazem essa ideia do aspecto religioso na cultura *fitness*.

No documentário *Ronnie Coleman: The King* (2018),²⁶⁷ dirigido por Vlad Yudin, cujo elenco conta com nada mais e nada menos do que os ex-fisiculturistas Dorian Yates, Jay Cutler, Kai Greene, Rich Gaspari, Shawn Ray, Flex Wheeler, Kevin Levrone entre outros, retrata a vida competitiva de Ronnie Coleman e sua atual condição física. Considerado por todos como “O Rei”, devido ao volume muscular misturado à simetria e definição, atualmente vive um drama pessoal. Com sérios problemas na região lombar, o ex-fisiculturista passou por aproximadamente dez cirurgias e, hoje, anda com muita dificuldade e apoiado em uma muleta. Nos 93 minutos de duração, podemos ver, no referido documentário, seus treinos, suas competições, sua atual condição e, também, os diversos depoimentos dos seus rivais admiradores. Dentre os depoimentos, encontra-se o de Levrone. Ao falar de Coleman, Levrone diz que ele foi abençoado com uma genética incomparável, e, por isso, é o número um. Para Levrone, isso é um dom de Deus. Na mesma direção de Levrone, Flex Wheeler diz que, depois de ter feito Ronnie Coleman, Deus quebrou a moldura e, por isso, ele é único. É interessante perceber que, no imaginário desses atletas, Ronnie Coleman ganhou favor(es) do(s) Deus(es), inferindo algo como se Coleman fosse um semideus ou algo do tipo.²⁶⁸

²⁶⁷ RONNIE Coleman: The King. Produção de Vlad Yudin. Direção de Vlad Yudin. EUA: VLADAR COMPANY, 2018. 1 DVD (93 min.), widescreen, color.

²⁶⁸ RONNIE Coleman: The King. Disponível em: <<https://www.netflix.com/watch/81018183?trackId=254761469&tctx=17%2C0%2C2a5dcd0f-b1a3-4f85-9bb8-3be643ae5de2-103306408%2C%2C%2C>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Outro documentário de grande importância no âmbito da cultura *fitness* e de muita relevância para esta pesquisa é o *Generation Iron*. Produzido pela *Vladar Company*²⁶⁹ e dirigido por Vlad Yudin, o mesmo roteirista de *Ronnie Coleman: The King*. O referido documentário, de modo geral, mostra a vida dos atletas de fisiculturismo profissionais em busca do tão cobiçado título, a saber, o *Mr. Olympia*. Até o presente momento, o documentário em questão conta com três produções, são elas: *Generation Iron I* (2013),²⁷⁰ *Generation Iron II* (2017)²⁷¹ e *Generation Iron III* (2018).²⁷² Nas três produções, o que não falta é a participação dos mais famosos fisiculturistas, bem como muitas informações relacionadas com o objetivo desta pesquisa.

Por se tratar de um documentário, não somente encontramos discursos dos e das próprias participantes, por meio das entrevistas, como, também, da narração do locutor. No *Generation Iron I*, por exemplo, ao falar do fisiculturista Phil Heath, o narrador o chama de “Dádiva”, suposto apelido de Heath. Vale lembrar que o termo dádiva (do grego *dosis*) possui alguns significados, significados esses que vão desde “ato de dar”, “presente” e até “dom de Deus”.²⁷³ Em outra tomada de cena onde focaliza o fisiculturista Kai Greene de perfil, a voz rouca de aspecto misterioso do narrador vai dizer que Greene é um Nêmesis inimigo. Segundo a filosofia grega, Nêmesis era uma deusa grega da vingança.²⁷⁴ Como se trata de uma competição, possivelmente o locutor quis dizer que Greene era uma ameaça ao título do atual campeão Phil Heath, e, por isso mesmo, o via como um rival. Mas o que intriga, neste caso, é a utilização de uma deusa mitológica para se referir ao fisiculturista Greene.²⁷⁵

Conhecido pela brutalidade nos seus treinos, isto é, por ser adepto ao treinamento *hardcore* (que consiste numa carga extremamente pesada onde a

²⁶⁹ VLADAR COMPANY. Disponível em: <<https://vladar.com/>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

²⁷⁰ GENERATION Iron I. Produção de Vlad Yudin e Edwin Mejia. Direção de Vlad Yudin. EUA: VLADAR COMPANY, 2013. 1 DVD (106 min.), widescreen, color.

²⁷¹ GENERATION Iron II. Produção de Vlad Yudin. Direção de Vlad Yudin e Michael Kupisk. EUA: VLADAR COMPANY, 2017. 1 DVD (106 min.), widescreen, color.

²⁷² GENERATION Iron III. Produção de Vlad Yudin. Direção de Vlad Yudin e Michael Kupisk. EUA: VLADAR COMPANY, 2018. 1 DVD (95 min.), widescreen, color.

²⁷³ GINGRICH, F. Wilbur. *Léxico do Novo Testamento*: grego, português. São Paulo: Vida Nova, 2007, p. 59.

²⁷⁴ UBINHA, Paulo de Tarso; CASSORLA, Roosevelt M. Smeke. Narciso: polimorfismo das versões e das interpretações psicanalíticas do mito. *Rev. Estudos de Psicologia*, PUC-Campinas, v. 20, n. 3, 2003, p. 78.

²⁷⁵ GENERATION Iron I. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=G66z7sbA7oY>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

quantidade de repetições são executadas até o esgotamento²⁷⁶), Branch Warren é perguntado sobre as possíveis lesões devido aos treinos. Como resposta às provocações, ele diz que a sua fé está em Deus. E, como forma de reforçar seu argumento, diz não crer em fórmulas científicas de treinos, mas sim, em trabalho duro, a partir da dor e do sacrifício.²⁷⁷ Dizer que sua fé está em Deus não quer dizer nada mais do que sua crença em uma divindade e, por isso, parece não ter relação nenhuma com o fisiculturismo. Entretanto, Warren faz uso dessa “fé em Deus” como se esse Deus fosse uma divindade que se ocupasse com os seus treinos, livrando-o de algum tipo de mal, como, por exemplo, uma lesão. Além disso, Warren declara que o resultado de seus treinos advém da dor e do sacrifício, ou seja, dois termos muito utilizados no âmbito da religião.

Em outro momento do documentário aparece o fisiculturista Roelly Winklaar. Entre os treinos e dietas, frustrações e sucessos, o que chama a atenção é que ele é treinado por uma ex-fisiculturista chamada Sibil Peeters, conhecida carinhosamente como vovó. Mas, por outro lado, devido a sua metodologia exigente, ela é conhecida, também, como treinadora do inferno.²⁷⁸ Vemos, mais uma vez, que um termo oriundo da religião é utilizado para se referir a alguém ou algo, sendo, neste caso, a treinadora Peeters.

Se há uma história comovente neste documentário, esta é a do fisiculturista Víctor Martínez. Por portar substâncias proibidas, foi detido, julgado e preso. Martínez ficou seis meses preso, tempo suficiente para atrapalhá-lo para a preparação do Mr. Olympia daquele ano. Devendo pensão, vivendo o luto de seu irmão (que o acompanhava às competições) e com acúmulo de dívidas, ao sair da prisão não pensou em outra coisa senão se preparar para o Olympia. Faltando poucas semanas para a tão esperada competição, foi rejeitado por não reunir as condições físicas exigidas para tal competição. Sua participação final no documentário acontece numa tomada de cena onde ele está treinando juntamente com o seu treinador. Ao pegar o peso para executar o exercício, ele diz não haver, naquele momento, uma espécie de simbiose entre ele e o peso. Neste momento,

²⁷⁶ TREINO HARDCORE. Disponível em: <<http://www.treinohardcore.com/hardcore.htm>>. Acesso em: 30 nov. 2019.

²⁷⁷ GENERATION Iron I. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=G66z7sbA7oY>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

²⁷⁸ GENERATION Iron I. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=G66z7sbA7oY>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

seu treinador, como forma de incentivo, diz algo parecido como “Vamos. Incorpora o espírito”.²⁷⁹ Evidentemente que a intenção por detrás do “incorporar o espírito” diz respeito à retomada daquela motivação de outrora. Ainda assim, seu treinador faz uso de uma sentença própria da religião.

Outra importante contribuição e, talvez, a mais interessante dentre as demais, é a declaração do fisiculturista e, na época, o atual campeão Phil Heath. Perto do final do documentário, mais precisamente no momento onde os participantes da competição comentam sobre suas expectativas sobre o evento que está prestes a acontecer, Heath diz que, ao fazer a pose compulsória de “duplo bíceps”, a plateia vai reconhecê-lo como um verdadeiro Adônis, um verdadeiro Deus. Aqui se encontra uma declaração direta sobre a relação da cultura *fitness* com a religião advinda do próprio atleta. Longe de ser uma especulação, sua declaração é o sentimento colocado em palavras. “Adônis é uma figura mitológica expressiva quando se trata de beleza. Considerado meio deus e meio homem, Adônis representa a beleza absoluta [...]”²⁸⁰ no que diz respeito ao corpo musculoso. Ou seja, a sensação que o atleta tem de si mesmo é a de ser um semideus ou mesmo um Deus.

O documentário *Generation Iron II*, assim como mencionado anteriormente, segue a mesma proposta da primeira produção, isto é, mostrar a vida dos fisiculturistas profissionais. Explorando os países potencialmente importantes para o capital de giro, *Generation Iron II* é uma espécie de divulgação e promoção para os eventos de fisiculturismo. Não é por acaso que as primeiras cenas ocorrem na Índia e no Oriente Médio, lugares estes potencialmente importante para a expansão e receita das organizações do fisiculturismo.

O fisiculturista e artista Kai Greene é um dos primeiros personagens que aparece no documentário. Greene aparece com uma máscara branca no rosto, máscara esta parecida com as usadas pelas gueixas, e uma capa vermelha cujo tecido o envolve por completo. Por estar na Índia, o som ambiente, ao que parece, é uma música dos rituais indianos. Greene, por sua vez, faz uma apresentação que

²⁷⁹ GENERATION Iron I. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=G66z7sbA7oY>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

²⁸⁰ SUEITTI, 2015, p. 19.

a transformação do corpo, mas, também, o “milagre” em relação à transformação resultante do sacrifício.

Frustrado com a 16^o colocação, o fisiculturista indiano Varinder Singh Ghuman parece ganhar uma motivação para a próxima competição, motivação esta vinda de seu compatriota Sheru Aangrish. Ao ver a frustração de seu amigo, Aangrish diz que o ajudará para a próxima competição, sendo que o tempo de preparação será em torno de seis meses a um ano de dedicação total. Ao término dessa preparação, afirma Aangrish, ninguém mais lembrará do corpo de Varinder pelo qual veio a derrota. Porém, para que isso aconteça, é indispensável a manutenção da fé.²⁸⁸ Outra vez um termo próprio da religião é empregado no fisiculturismo. A mudança corporal proposta por meio de um projeto para competições futuras é mantida pela crença de que tudo vai dar certo, isto é, o corpo musculoso projetado será alcançado caso siga os preceitos conforme estabelecido.

Todos os documentários citados anteriormente não somente foram inspirados, mas, também, estruturados conforme o documentário *Pumping Iron* (1977), dirigido por George Butler e Robert Fiore. Em outras palavras, tanto *Ronnie Coleman: The King* como a trilogia *Generation Iron*, seguem a mesma estrutura da *Pumping Iron* no que diz respeito à exposição da rotina de treinos e dietas dos atletas rumo à competição. Entretanto, se nos demais documentários os atletas entrevistados são os melhores da atualidade, se esses atletas da atualidade concordam mutuamente que Coleman é o Rei dos fisiculturistas (isso justifica o título do seu documentário), *Pumping Iron* tem como personagem principal o Rei dos Reis Arnold Schwarzenegger.

O presente documentário se ocupa em mostrar a saga de Schwarzenegger em busca do seu 6^o título no *Mr. Olympia*. Para tanto, nomes do fisiculturismo profissional como Lou Ferrigno (interpretou o *Hulk* nos anos 1970 e 1980), Matty Ferrigno (pai e treinador de Lou Ferrigno), Franco Columbu, Mike Katz, Serge Nubret, Paul Grant entre outros abrilhantam essa magnífica produção.

²⁸⁸ GENERATION Iron III. Disponível em: <<https://www.netflix.com/watch/81018181?trackId=13752289&tctx=0%2C1%2C97d8014c684de0f626ffb5cef23ead6003ad3e03%3A30a99bc0cf19efac2a98f0ab3f58cd0751dcc6bd%2C97d8014c684de0f626ffb5cef23ead6003ad3e03%3A30a99bc0cf19efac2a98f0ab3f58cd0751dcc6bd%2C%2C>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Ao longo do documentário, Schwarzenegger comenta sobre questões que envolvem o atleta e a competição. Perguntado se considera a si mesmo uma escultura, Schwarzenegger responde que sim. E vai além. Não somente uma escultura, mas o próprio escultor.²⁸⁹ Essa declaração consiste na mesma ideia existente na canção *Moldados nos ferros*, de Jax Maromba, onde ele acrescenta, ao aspecto religioso do fisiculturismo, a arte e o artista, a escultura e o escultor.

Em um momento de descontração, Schwarzenegger fala de seu treino e da sensação que tem ao treinar. Segundo o atleta, exercitar os músculos e senti-los enchendo de sangue é simplesmente fantástico. É como sentir um orgasmo numa relação sexual. É como tocar o céu com as próprias mãos. Essa sensação acontece ao longo do dia. Por isso, acredita ele, estar no paraíso. Apesar do momento de descontração, Schwarzenegger, ao se referir ao orgasmo e ao treino, usa, como figura de linguagem, o céu e, na sequência, como forma de endossar o que falou, diz estar vivendo no paraíso.²⁹⁰ Ou seja, o atleta usa dois termos do âmbito da religião para expressar suas experiências.

Na ocasião do documentário, o mais novo oponente de Schwarzenegger era o jovem Lou Ferrigno. Medindo 1,96 m de altura e com mais de 120 kg de puro músculo, o jovem se espelhava no próprio Schwarzenegger. Essa admiração de Ferrigno por Schwarzenegger é contada pelo próprio pai de Ferrigno, o sr. Matty Ferrigno. Segundo o sr. Matty, quando Schwarzenegger foi pela primeira vez para os Estados Unidos, Lou Ferrigno foi, na condição de fã, encontrá-lo. Quando Lou Ferrigno o viu pessoalmente ficou fascinado, como se estivesse hipnotizado. Neste momento, o pai de Lou Ferrigno, vendo seu filho naquela condição, pensou alto: “Deus acabou de passar”.²⁹¹ Essa ideia um tanto quanto divinizada sobre a pessoa de Schwarzenegger não é uma novidade. Não é por acaso que é considerado o Rei dos Reis, uma espécie de Deus do fisiculturismo.

Sobre essa ideia da divinização de Schwarzenegger, há uma cena espetacular em *Pumping Iron*. Schwarzenegger está em algum local fechado, mas com muitas pessoas ao redor. Não há como identificar se é um bar, uma academia.

²⁸⁹ PUMPING Iron. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/60031683>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

²⁹⁰ PUMPING Iron. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/60031683>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

²⁹¹ PUMPING Iron. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/60031683>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

O que conseguimos identificar, com exatidão, é que se trata de um estabelecimento. Do lado direito do vídeo percebe-se uma escada – que sobe em formato “L”. De repente, aparece Schwarzenegger com um quadro nas mãos. Parece ter ganhado esse quadro de alguém que estava nesse local. A pintura existente no quadro era do próprio Schwarzenegger, ou seja, ele estava estampado no quadro. Ao que parece, esse quadro faria parte da decoração do estabelecimento. A cena em questão é seguida pelo comentário do próprio Schwarzenegger. Neste, Schwarzenegger diz que sempre ficou impressionado com pessoas que ficaram gravadas na história por meio de seus feitos. Uma dessas pessoas é Jesus Cristo. Ficaria sem sentido conceber a cena sem, ao menos, relacioná-la com o comentário. Na respectiva cena, um quadro, contendo uma pintura do atleta Schwarzenegger vai ser fixada em algum lugar do estabelecimento. Uma vez fixado, será parte da decoração e, conseqüentemente, objeto de apreciação (para não falar adoração). Desta maneira, enquanto houver o quadro ou o estabelecimento, haverá a manutenção da lembrança.²⁹² Lembremo-nos de que o comentário de Schwarzenegger é justamente sobre as pessoas que ficaram marcadas na história. Ele admira as pessoas que ficaram marcadas na história devido a seus feitos. Para tanto, cita nominalmente Jesus Cristo. Seu quadro vai ser objeto de decoração e apreciação. No fisiculturismo, ele é uma pessoa de grandes feitos, isto é, marcada na história. Estaria Schwarzenegger se comparando a Jesus Cristo? Se não Schwarzenegger, o roteiro do documentário estaria tendencioso a passar essa ideia? Ao olharmos apenas para essa cena, talvez responderíamos que não. Entretanto, se Schwarzenegger ou o próprio documentário não faz essa associação, pelo menos teremos que admitir que há uma relação entre fisiculturismo e a religião, entre o fisiculturista e o ser divino.

Após a cena do quadro, aparece Schwarzenegger em um monte posando para fotos. A direção do ângulo que a câmera focaliza o atleta é de baixo para cima. Schwarzenegger, nesta tomada, aparece em pé sobre o monte e envolvido pelo céu azul com algumas nuvens e tímidos raios de sol.

²⁹² PUMPING Iron. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/60031683>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Ilustração 08: Cena do Documentário *Pumping Iron*

Fonte: Documentário *Pumping Iron* (1977)²⁹³

Esse tipo de cena é típico dos filmes do gênero religioso dos anos 1970 envolvendo o personagem Jesus Cristo. Na maior parte dos filmes dessa época, Jesus Cristo aparece em um monte cujo ângulo da câmera o focaliza de baixo para cima. Esse ângulo é proposital para que o céu apareça na filmagem, de modo que a pessoa, neste caso, Jesus Cristo, transmita a ideia de ser humano – representado pelos pés no monte – e ser divino – envolvido pelo céu azul. Um bom exemplo disso é o filme *Jesus de Nazaré* (1977), do diretor Franco Zeffirelli, cujo ator principal é Robert Powell. Na imagem a seguir, o ator Powell, interpreta Jesus Cristo no milagre da ressurreição de Lázaro (cf. Jo 11.1-44).

²⁹³ PUMPING Iron. Disponível em: <<https://www.netflix.com/title/60031683>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Ilustração 09: Cena do filme Jesus de Nazaré

Fonte: Filme Jesus de Nazaré (1977)²⁹⁴

A mesma técnica é encontrada em *The living Bible* (1952) – conhecido no Brasil como *A vida de Cristo* – do diretor Edward Dew e interpretado por Nelson Leigh. Na imagem abaixo, Leigh interpreta Jesus Cristo no chamado Sermão do Monte (cf. Mt 5-7).

Ilustração 10: Cena do filme A vida de Cristo

Fonte: Filme *The living Bible* (1952)²⁹⁵

²⁹⁴ JESUS de Nazaré. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=I3lz7eLq1Ws&t=16692s>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

Pretender, com isso, afirmar que Schwarzenegger rivaliza com Jesus Cristo, ou que o documentário teve essa intenção é, no mínimo, perder de vista a proposta desta pesquisa. Por outro lado, não significa que o documentário não teve a intenção de elevar o atleta a um nível sobre-humano. Muito pelo contrário. Devido seus feitos inalcançáveis no meio do esporte, a intenção foi justamente esta, a saber, criar um mito, uma espécie de semideus. Daí a estratégia sorrateira.

No livro *Atravessando o espelho de Alice: estudos sobre religião, cultura pop e mídia*, consta um artigo, de minha autoria, intitulado *Sobre a musculação edificarei a minha religião: entrelaçamento entre teologia prática e religião vivida a partir de expressões de fé próprias da cultura fitness e obtidas em rede social*²⁹⁶. Como o próprio tema sugere, sua abordagem restringe-se à análise das chamadas *Orações dos Marombeiros* no entrelaçamento com o sentido estrutural das orações bíblicas. As respectivas *Orações* não somente são de extrema importância aqui evidenciá-las, como, também, expor o resultado que se chegou a partir da análise.

Oração 1

Óh Pai, Senhor dos braços fortes e de hipertrofia perfeita e colossal, hoje venho mais uma vez à sua casa assim como faço todos os dias, para pedir sua proteção e ajuda.

Que nenhum erro de técnica ou exercício mal executado venha afetar meus ossos e articulações e que nenhuma lesão antiga venha ser capaz de me fazer parar.

Óóóh meu Pai aqui humildemente deitado nesse altar que separa meninos de homens, que foi batizado por seres mortais de supino reto eu peço sua ajuda.

Que a anilha adicional não venha causar-me nenhum mal; que o Senhor me empreste sua força para que no momento de êxtase total eu consiga fazer a última repetição de modo que meu fiel escudeiro, que ali está posicionado para me auxiliar em uma remota chance de falha, nada tenha que fazer e que meu ombro suporte toda essa monstruosa pressão causada por esse enorme peso.

Óóóh Pai! Tu que me transformaste de um frango, poço de gordura, preguiça e exemplo de catabolização em tal ogro que hoje sou, transformando cada gota de suor em mais 5 Kg a cada nova série, a cada exercício insano, a cada drop 7 que mais pareciam rasgar meus músculos que ardiam em chamas... eu te agradeço ó Pai e que o Senhor nunca venha a me abandonar e me ajude a ultrapassar meu limite, para que todas as pessoas que me chamam de louco por todos os dias religiosamente frequentar a sua casa e que levantam calúnias contra o teu servo dizendo que faço uso de substância ilícitas, venham ver que nada pode me afetar e fazer mal ao meu objetivo, e que tais palavras vindas dessas pessoas só me façam ter mais ódio que será meu combustível no

²⁹⁵ THE LIVING Bible. Disponível em: <<https://www.dailymotion.com/video/x22bjy4>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

²⁹⁶ SUEITTI, Marco A. Guermandi. Sobre a musculação edificarei a minha religião: entrelaçamento entre teologia prática e religião vivida a parti de expressões de fé próprias da cultura fitness e obtidas em rede social. In: REBLIN, Iuri Andréas; ADAM, Júlio César (Orgs). *Atravessando o espelho de Alice: estudos sobre religião, cultura pop e mídia*. São Leopoldo: *Faculdades EST; CULT de Cultura*, 2017, p. 145-170.

próximo dia de treino, livrai-me da catabolização, da ginástica localizada e do LipoWhey Max, porque desejamos apenas a Hipertrofia, a Força e a definição.

Muito obrigado Senhor por mais esse dia de treino e que o próximo treino faça esse parecer um simples aquecimento! Amém.²⁹⁷

Oração 2

Minha religião é a musculação.
 Minha igreja é a academia. Minha oração é o meu treino.
 Minha bíblia é minha marmita.
 Minha fé é um dia virar mutante.
 Meu pecado é faltar no treino, comer besteira e não dormir...
 Amém.²⁹⁸

Oração 3

Obrigado papai Arnold por mais um dia de treino!

Todo dia é dia de louvar o deus Arnold Schwarzenegger.²⁹⁹

Assim como nas letras das canções do rapper Jax Maromba, as *Orações dos Marombeiros* são constituídas por termos e/ou frases diretas ou indiretas próprias do âmbito da religião. Na primeira *Oração*, por exemplo, podemos encontrar: “Pai”, “Senhor”, “proteção”, “altar”, “batizado”, “teu servo”, “livrai-me”, “amém” e etc. Na segunda *Oração* encontram-se os termos “religião”, “igreja”, “oração”, “bíblia”, “fé”, “pecado” e “amém”. E, na terceira, os termos “louvar” e “deus” são usados para se referir ao ex-fisiculturista Schwarzenegger como sendo uma divindade.

Mas o artigo em questão traz uma análise mais apurada sobre tais *Orações*, análise esta que perpassa, tanto pela compreensão estrutural das *Orações* em comparação às estruturas das orações contidas na Bíblia, como, também, pelo chamado *feedback* feito pelas pessoas que tiveram contato com tais *Orações*. Sobre a segunda observação, segue uma importante constatação:

²⁹⁷ ALÉM DA HIPERTROFIA: educação física com humor. Disponível em: <<https://alemdahipertrofia.wordpress.com/2011/10/10/oracao-do-marombeiro/>>. Acesso em: 09 out. 2019.

²⁹⁸ GREGOS. Disponível em: <<https://www.facebook.com/GREGOSGYM/posts/321201828006588>>. Acesso em: 16 out. 2019.

²⁹⁹ FÁBRICA DE MONSTROS. Disponível em: <<https://www.facebook.com/FDMOCANAL/photos/a.683947028337921/1302229579842993/?type=3&theater>>. Acesso em: 16 out. 2019.

Ao lerem as chamadas *Orações dos Marombeiros*, os/as leitores/as, incrivelmente, corresponderam tais *Orações* com palavras do tipo: “isso mesmo”; “graças a Deus”; “Oh glória” e “amém”. Por exemplo, a página do Facebook chamada *Fábrica de Monstros* recebeu um total de 824 reações sobre uma das *Orações*, sendo que a maior parte das reações foram curtidas, ou seja, um total de 773 e apenas 2 reprovações, sendo o restante do total dividido entre os *emojis* de coração, sorriso e surpresa. Assim, não pode ser negado uma espécie de experimentação (ou reciprocidade) por parte dos/das leitores/as daquilo que foi publicado.³⁰⁰

Ou seja, ainda que as *Orações dos Marombeiros* sejam apenas uma brincadeira, ainda assim houve reações positivas confirmadas por meio de expressões próprias da religião.

Por outro lado, se considerarmos a estratégia sorrateira da divinização de Schwarzenegger por parte do *marketing* que envolve a estrutura da cultura *fitness* no que diz respeito à sua proposta de alcance universal, não é de se espantar com tais orações, sobretudo, quando considerado Schwarzenegger um deus.

A *Revista IstoÉ*, na edição de número 2141 de 24 de novembro de 2010³⁰¹, traz uma matéria sob o título *O fitness da fé: fiéis de várias religiões utilizam a crença para ajudar na prática da atividade física*. Nesta, podemos encontrar muitas informações preciosas na relação entre a cultura *fitness* e a religião. Provocado pela pergunta “Crer em Deus ajuda a malhar?”, a referida matéria, baseada nas informações colhidas, vai dizer que sim. Segundo a reportagem, nos EUA “[...] um número cada vez maior de pessoas aposta que sim. Elas integram um movimento que usa a fé para estimular os exercícios físicos. Há academias, igrejas e *personal trainers* que oferecem treinos nos quais a religião é a grande motivadora para definir os músculos ou perder peso”. Além disso, a matéria detectou que as pessoas utilizam a religião para ter um rendimento melhor na ação prática dos exercícios. Outro ponto destacado na matéria é a questão das tentações. Uma vez que muitas modalidades esportivas são seguidas de dietas nutricionais muitas vezes rigorosas, a entrevistada Gnen Shamblin, do *Weigh Down Ministries* (empresa criadora de programas *fitness* para igrejas), afirma que, para enfrentar os desejos por alimentos não previstos na dieta, é ensinado a recorrer a Deus pedindo que elimine esse desejo por alimentos proibidos. Sobre o espaço em que os exercícios físicos são praticados, a reportagem aponta para decorações um tanto quanto inusitadas. Nos

³⁰⁰ SUEITTI, 2017, p. 168.

³⁰¹ ISTOÉ. Disponível em: <https://istoe.com.br/111471_O+FITNESS+DA+FE/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

ambientes das modalidades esportivas, incluindo a musculação, há presença de símbolos religiosos, como, por exemplo, crucifixo. Sobre este ponto, a matéria apresenta a *ChurchFitness*, especializada em construir academias dentro das igrejas. Até o momento da matéria, a *ChurchFitness* contava com 15 projetos concluídos com expectativa para mais projetos futuros, pois as igrejas estão cada vez mais tendenciosas ao universo *fitness*, aponta Rob Killen, representante da empresa.³⁰²

A matéria em questão traz, ainda, uma espécie de diagrama personalizado que elenca o conteúdo oferecido pelo programa criado pela *ChurchFitness*.

Ilustração 11: Diagrama do programa oferecido pela *Church Fitness*



Fonte: Revista IstoÉ³⁰³

³⁰² Todas as referências utilizadas pertencem ao artigo publicado pelo revista ISTOÉ. Disponível em: <https://istoe.com.br/111471_O+FITNESS+DA+FE/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

³⁰³ REVISTA IstoÉ. Disponível em: <Disponível em: https://istoe.com.br/111471_O+FITNESS+DA+FE/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

Publicado no dia 05 de outubro de 2016, o portal de conteúdo cristão chamado *Gospel Prime* trouxe uma matéria, assinada por Jarbas Aragão, sob o título *Fé fitness: igrejas apostam em academias para aumentar rebanho*.³⁰⁴ Longe de ser uma mera especulação, a matéria evidencia, em linhas gerais, a relação da cultura *fitness* com a religião, no caso específico da matéria, com a igreja cristã. Segundo o conteúdo da matéria, as megaigrejas norte-americanas, no caso específico, a Primeira Igreja Batista de Houston,³⁰⁵ estão criando academias de ginástica e musculação nas suas dependências. Isso não significa que estão deixando de ser igreja, mas unindo igreja e academia. Em outras palavras, trata-se de uma espécie de igreja/academia. Apesar das críticas recebidas, crítica essas que consistem em afirmar que tais projetos visam tão somente o lucro financeiro e não o evangelho, os líderes religiosos idealizadores do projeto se defendem ao afirmar que o objetivo dessa fusão é levar os e as praticantes dos exercícios físicos a Jesus Cristo, sendo, tal projeto, apenas um meio para tanto. Essa justificativa é confirmada através do relato da Diretora Associada de *Fitness* e Recreação, Debbie Brown,³⁰⁶ que também exerce a função de instrutora/professora, assim como segue: “no início das aulas é feita uma oração rápida. Eu oro, Pai... para ser forte e ser saudável, e ter o foco certo... em nome de Jesus, amém. Segundo a reportagem, no término da aula é feito um apelo para que aqueles e aquelas que participaram da aula, neste caso de pilates, retornem para o culto de domingo”.³⁰⁷

Criada por Brad Bloom em meados de 2004, a revista *Faith & Fitness Magazine*³⁰⁸, como o próprio nome sugere, é uma revista especializada no conceito *fitness* no entrelaçamento com a fé, mas, com um detalhe, um dos principais objetivos da referida revista está na oferta de assessoria às igrejas que queiram investir no âmbito *fitness*.³⁰⁹ Uma das matérias mais instigantes da *Faith & Fitness*

³⁰⁴ GOSPEL PRIME. Fé fitness: igrejas apostam em academias para aumentar rebanho. Disponível em: <<https://www.gospelprime.com.br/fe-fitness-igrejas-academias-aumentar-rebanho/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

³⁰⁵ HOUSTON'S FIRST BAPTIST CHURCH. Disponível em: <<https://houstonfirst.org/spanish/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

³⁰⁶ HOUSTON'S FIRST BAPTIST CHURCH. Debbie Brown. Disponível em: <<https://houstonfirst.org/people/debbie-brown>>. Acesso em: 16 out. 2019.

³⁰⁷ GOSPEL PRIME. Fé fitness: igrejas apostam em academias para aumentar rebanho. Disponível em: <<https://www.gospelprime.com.br/fe-fitness-igrejas-academias-aumentar-rebanho/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

³⁰⁸ FAITH & FITNESS MAGAZINE. Disponível em: <<https://faithandfitness.net/about-us/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

³⁰⁹ FAITH & FITNESS MAGAZINE. Disponível em: <<https://faithandfitness.net/about-us/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

Magazine diz respeito a Igreja de Manhattan (*Manhattan Church*) construída em 1845. Depois de ter sido desativada enquanto igreja e, assim, passado por diversos seguimentos tornando-se, inclusive, uma famosa danceteria frequentada por celebridades, a histórica *Manhattan Church* tornou-se uma academia um tanto quanto exótica em relação a sua arquitetura e a sua utilidade. Ou seja, o desenho arquitetônico da igreja não somente foi restaurado, mas, também mantido e, a sua utilização, ao contrário do que se pressupõe, não é a prática do exercício espiritual (ou um culto), mas a prática do exercício físico.³¹⁰

Ilustração 12: Fachada da Manhattan Church



Fonte: David Barton Gym³¹¹

³¹⁰ FAITH & FITNESS MAGAZINE. David Barton Gym. Disponível em: <https://faithandfitness.net/new-yorks-cathedral-of-sweat/>>. Acesso em: 06 nov. 2019.

³¹¹ David Barton Gym. Disponível em: <http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>>. Acesso em: 05 nov. 2019

Ilustração 13: Interior da Manhattan Church



Fonte: David Barton Gym³¹²

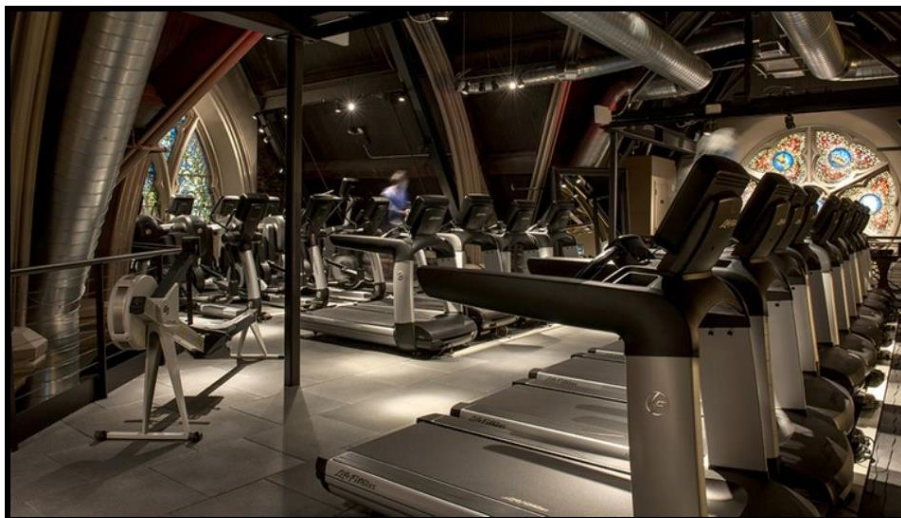
Ilustração 14: Interior da Manhattan Church



Fonte: David Barton Gym³¹³

³¹² David Barton Gym. Disponível em: <http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>. Acesso em: 05 nov. 2019

Ilustração 15: Interior da Manhattan Church



Fonte: David Barton Gym³¹⁴

Ilustração 16: Interior da Manhattan Church

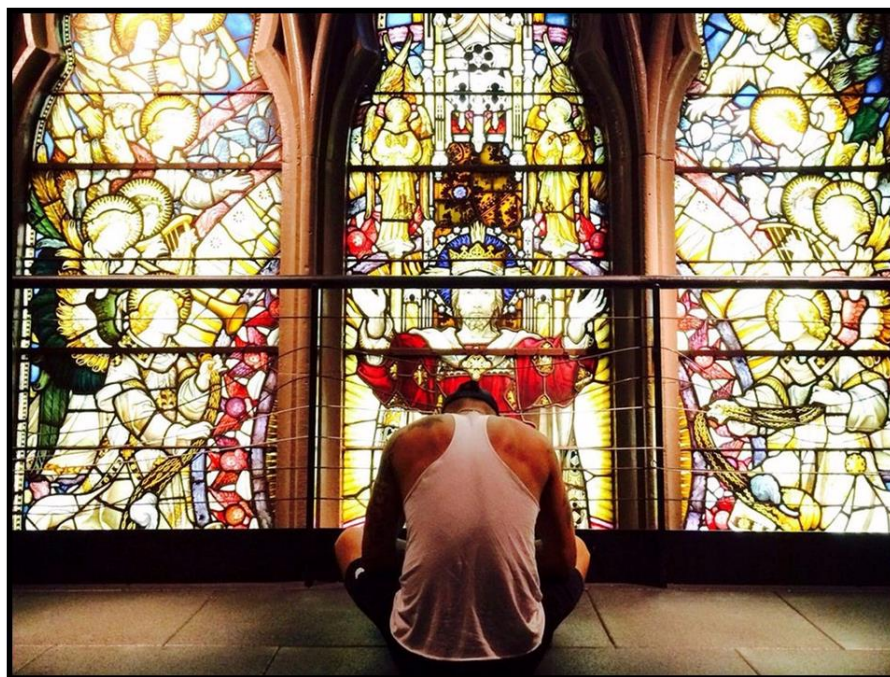


Fonte: David Barton Gym³¹⁵

³¹³ David Barton Gym. Disponível em: <http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>>. Acesso em: 05 nov. 2019

³¹⁴ David Barton Gym. Disponível em: <http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>>. Acesso em: 05 nov. 2019

³¹⁵ David Barton Gym. Disponível em: <http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>>. Acesso em: 05 nov. 2019

Ilustração 17: Interior da Manhattan Church

Fonte: David Barton Gym³¹⁶

Ainda que a histórica *Manhattan Church* não mais funcione como igreja, ou seja, não há mais culto religioso em suas dependências, mesmo assim é de grande valia perceber o âmbito esportivo em um espaço outrora considerado religioso.

Percebemos que as informações colhidas e apresentadas acima fazem parte da percepção de quem vive a cultura *fitness*. Portanto, o entendimento de que a cultura *fitness* é uma religião parte, antes de tudo, dos e das próprias participantes e praticantes, e não de suspeitas externas. As suspeitas externas ocorrem como decorrência da própria percepção interna. Neste caso, se a percepção interna afirma ser a cultura *fitness* uma religião, o que poderia os conceitos clássicos de religião apontar nessa direção? Dito de outra forma, se os relatos apresentados apontam para a cultura *fitness* como uma religião, o que os conceitos clássicos de religião têm a contribuir para confirmar essa suspeita?

³¹⁶ David Barton Gym. Disponível em: <http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>. Acesso em: 05 nov. 2019

5 A CULTURA *FITNESS* À LUZ DOS CONCEITOS CLÁSSICOS DE RELIGIÃO

A noção da cultura *fitness* como sendo uma religião não é uma questão isolada, um vislumbre de alguém, comparada à dimensão e proporção da cultura em questão; insignificante, isto é, uma única e inexpressiva voz. Diferentemente disso, a noção da cultura *fitness* como sendo uma religião permeia desde sua história, estrutura e funcionamento, até o próprio imaginário dos e das praticantes de musculação. Essa trilha percorrida até o presente momento nos fornece uma espécie de pista para a continuidade da pesquisa, pista essa pautada nas próprias informações fornecidas por quem vive (ou viveu) essa cultura e a considera uma religião. Evidentemente que há uma distância significativa entre o “dizer quem é” e o “provar quem é”, e, por considerar legítima essa diferenciação elementar, o “dizer quem é” (as informações emitidas pela cultura *fitness* e colhidas para esta pesquisa) serão confrontadas pelo “provar quem é” (conceitos clássicos que envolvem o espectro da religião).

Como visto inicialmente, o termo “religião”, entrelaçado à cultura *fitness*, foi utilizado, antes de tudo, por Macfadden e, posteriormente, por um grupo maior de pessoas. Evidentemente que eles e elas não imaginavam (e não imaginam) “religião” na sua complexidade como nos estudos promovidos por profissionais do âmbito teológico, filosófico, sociológico e antropológico. Se considerarmos a frase isoladamente – no sentido de não trazer maiores esclarecimentos –, fica impossível saber o que há por detrás de suas afirmações ao considerar apenas suas declarações. Eles e elas apenas disseram que a cultura *fitness* é uma religião e ponto final. Nada mais do que isso. Tais declarações, isoladamente, não trazem nada que permita um ponto de acesso para uma construção de análise. Isso não significa que não há nenhum referencial que os tenha levado a pensar a cultura *fitness* como sendo uma religião. Obviamente que, muito mais do que o termo em si, há particularidades que fomentam esse vislumbre religioso na cultura *fitness*. Desta maneira, é necessário buscar, na própria cultura *fitness*, outros elementos que complementam seus apontamentos. Sem esse movimento não teremos nada a mais do que uma frase especulativa que afirma ser a cultura *fitness* uma religião.

Evidentemente que não é uma tarefa fácil compreender qual a ideia de religião percebida pelos e pelas adeptas da cultura *fitness*. Quando afirmaram ser a cultura *fitness* uma religião, o que havia de especial na cultura *fitness* que os e as

levou caracterizá-la desta maneira? Decerto que esta afirmação não surgiu do acaso, não foi uma mera força de expressão, uma espécie de precipitação equivocada na avaliação alheia. Não! Quando apontaram a cultura *fitness* como uma religião, perceberam aspectos que os e as levaram a identificá-la como tal. Cabe a nós perceber o que eles e elas perceberam quando declararam ser a cultura *fitness* uma religião.

Certa feita, minha filha Isadora pediu que eu descascasse uma laranja para ela. Na verdade, Isadora e eu gostávamos de chupar laranja sentados no primeiro degrau de uma escada bem curta localizada no quintal de nossa casa. Fazíamos assim para que, juntamente com o degustar das laranjas, tomássemos um pouco de sol. Ali podíamos conversar e aprender mutuamente. Nessa ocasião, Isadora tinha apenas três anos de idade. Mas como sempre foi muito esperta, fazia muitas perguntas e tinha muitas observações. Desde o descascar das laranjas até o degustar, lá estava a Isadora conversando. Entre essas conversas, Isadora olhou para o céu e disse: - Papai... olha a *Peppa Pig*. Sem entender absolutamente nada, perguntei: - O que você falou? *Peppa Pig*? E ela respondeu: - Sim, papai. A *Peppa Pig* está lá no céu. Olha! Então eu olhei para o céu e, obviamente, não vi nenhuma *Peppa Pig*. E ela insistia: - Olha papai, olha... Até que eu perguntei: - Cadê essa tal de *Peppa Pig*? E apontando o dedinho dizia: - Ali... Ali... Comecei, naquele momento, dar mais atenção ao que ela falava. Pedi para mostrar o que ela via. Então, com todo entusiasmo ela foi indicando o que parecia ser a *Peppa Pig*. Tive que ficar bem grudadinho nela. Coloquei o meu rosto no rosto dela de modo que nós dois olhávamos na mesma direção. Com o dedinho apontado, ela conseguiu fazer com que eu percebesse o que, para ela, era a *Peppa Pig*. De fato, os contornos que as nuvens formaram davam a impressão de ser uma porquinha parecida com a *Peppa Pig*. Aqui não está em jogo se era ou não a *Peppa Pig*, mas sim, o que ela via e o que eu não conseguia ver olhando ambos para o mesmo lugar, para o mesmo céu, para a mesma nuvem. Para que eu pudesse ver o que ela via, tive que olhar quase que pelas lentes dos olhos dela. Como força de expressão, tive que olhar pelas lentes de seus olhos para poder enxergar o que somente ela enxergava. Quando consegui ver exatamente o que ela via, concluí que, de fato, a nuvem havia tomado forma de uma *Peppa Pig*.

Trazendo para a discussão aquilo que os e as participantes da cultura *fitness* enxergaram quando declararam ser a cultura uma religião, devemos fazer exatamente o mesmo exercício no exemplo que fiz para ver o que via a minha filha Isadora, a saber, olhar com os olhos daqueles e daquelas que afirmaram (e afirmam) ser a cultura *fitness* uma religião.

5.1 Considerações sobre religião

Quão difícil quanto compreender o que imaginavam os e as que apontaram a cultura *fitness* como uma religião é a própria dificuldade que o termo religião traz consigo no que diz respeito à sua definição. Ou seja, não é uma tarefa fácil definir o que é religião. Em síntese, o termo religião é de origem latina e anterior ao próprio cristianismo. Devido a sua etimologia não ser exata, há algumas variações de sentidos. Ao tomar o termo *religare*, alguns e algumas defenderão que religião consiste no “religar” o ser humano com sua divindade. Por outro lado, pautado no termo *relegere*, outros e outras entenderão religião como “um novo caminho” a ser seguido por quem dela se aproxima.³¹⁷

Se tentássemos classificar a cultura *fitness* como religião tão somente pelo direcionamento etimológico do termo, certamente teríamos sérios problemas para sustentar tal proposta. Até conseguiríamos, por exemplo, supor, com base no *religare*, que o que os e as que consideram a cultura *fitness* uma religião, a consideram porque concebem a atividade física uma atividade divina e, por isso, uma forma de se religar com a divindade; ou ainda, com base no *relegere*, supor que o entendimento da cultura *fitness* como uma religião significava uma postura de “mudança de hábito”, isto é, um novo caminho escolhido por quem opta praticar atividade física. Mas, tomando essa ideia como pressuposto, em uma eventual lesão ou qualquer outro infortúnio que concorresse para impedir a pessoa de praticar atividade física, por exemplo, logo perceberíamos que o *religare* e o *relegere* não dariam conta de manter essa pessoa ativa (religada) no novo caminho, tornando-se, em última análise, impossível de participar efetivamente dessa suposta religião. Desta maneira, seria o fim da religião pelo menos para o e a suposta lesionada.

³¹⁷ AZEVEDO, Cristiane A. de. A procura do conceito de religio: entre o *relegere* e o *religare*. *Religare*, Universidade Federal de Juiz de Fora, v. 7, n. 3, 2010, p. 90-91.

No artigo *Cristianismo e corporeidade*, o teólogo José Comblin defende que a religião pertence à ordem natural, e não teológica e, portanto, uma criação humana.

A religião pertence à ordem natural, como diriam os medievais. Ela não pertence à revelação que nos veio por meio da história de Israel e de Jesus Cristo. A religião é uma virtude moral, e não uma virtude teológica. A religião é criação humana, é uma parte da cultura, e provavelmente a parte mais fundamental, ainda que nem sempre apareça como tal.³¹⁸

Por outro lado, ao tomar como reflexão o termo “cultura”, Terry Eagleton diz que se “[...] existe uma história e uma política ocultas na palavra ‘cultura’, há também uma teologia”.³¹⁹ Desta maneira, a religião tanto é uma criação humana por meio das vias culturais e religiosa, como, por isso mesmo, também teológica.

Assim como Weber definiu cultura como sendo uma teia de significados que o próprio ser humano cria e por ela fica envolvido, Rubem Alves, na obra *O que é religião?*, ao se referir à religião, concorda com Comblin e com Weber, pois, ao defini-la, a considera “[...] uma teia de símbolos [...]”.³²⁰ Isso porque, para Alves, a religião é mera criação humana, assim como é a própria cultura. Para Alves, a religião

[...] nasce com o poder que os homens têm de dar nomes às coisas, fazendo uma discriminação entre coisas de importância secundária e coisas nas quais seu destino sua vida e sua morte se dependuram. Esta é a razão por que, fazendo uma abstração dos sentimentos e experiências pessoais que acompanham o encontro com o sagrado, a religião se nos apresenta como um certo tipo de fala, um discurso, uma rede de símbolos.³²¹

Aqui ganhamos um elemento indispensável para seguir na investigação da cultura *fitness* como religião. Alves aponta que o nascedouro da religião ocorre, antes de tudo, pela condição que o ser humano tem de nomear as coisas. E essa nomeação acontece pela importância que as coisas nomeadas possuem, e, por isso, são essas coisas nomeadas que caracterizam a religião, isto é, que a faz nascer. Ao seguirmos a sugestão de Alves, podemos compreender, com base na importância do que é nomeado, que ao declarar, nomear, a cultura *fitness* como uma religião, os

³¹⁸ COMBLIN, 2005, p. 7-8.

³¹⁹ EAGLETON, Terry. *A ideia de cultura*. Tradução de Sandra Castello Branco. 2. ed. São Paulo: Unesp, 2011, p. 16.

³²⁰ ALVES, Rubem. *O que é religião?* 3. ed. São Paulo: Loyola, 2001, p. 24.

³²¹ ALVES, 2001, p. 26.

e as que assim declararam, a declararam como religião porque dada a importância que a cultura *fitness* possui para estes e estas. O contrário também é verdadeiro, a saber, que, dada a importância da cultura *fitness*, esta, para os e as participantes, torna-se uma religião. Essa nomeação corresponde ao caráter simbólico que os e as praticantes de musculação concebem. Comblin, na mesma direção de Alves, entende que a

[...] religião é, essencialmente, um conjunto simbólico. Ela produz bens simbólicos, e não bens materiais. A sua pretensão é entrar em relação com o transcendente. Não existe meio material para fazer isso. Somente há meios simbólicos. Os seres humanos criaram sistemas simbólicos com a intenção de poder entrar em contato com a divindade, ou de criar uma convivência com ela.³²²

No belíssimo livro *Outros cheiros, outros saberes...: o pensamento teológico de Rubem Alves*, o autor Iuri Andréas Reblin faz uma síntese, muito precisa, de como Alves entende religião. Segundo Reblin:

[...] Rubem Alves deixa clara a dinamicidade da religião. Ela não é algo estanque e congelada no tempo e no espaço, mas flui como a vida. Em outras palavras, a perspectiva em que Rubem Alves enxerga a religião não é a partir da instituição religiosa ou da religião institucionalizada, mas da realidade cotidiana. Melhor ainda, não é também a partir da realidade cotidiana, mas na realidade cotidiana. E aí se revela o problema e a crítica que Rubem Alves faz. Ele não nega a existência nem a necessidade da instituição religiosa, mas aponta para a dinamicidade inerente à experiência religiosa e à produção de teologia, i.e., de um discurso que abarque as ausências, o desejo, a imaginação e que resgate nas pessoas o espírito do sentido da vida e forneça a alegria de viver. Esmiuçando, o teólogo brasileiro não procura fazer apologia da religião, mas sim, sublinhar o caráter religioso do homem.³²³

Desta maneira, Comblin, Alves e Reblin fornecem um importante passo para entendermos a cultura *fitness* como religião. Ou melhor, para entendermos os motivos pelos quais a cultura *fitness* é concebida como uma religião por quem dela participa. Ainda assim, necessitamos de mais informações sobre o significado de religião.

Na obra *Uma teoria da religião*, os autores Rodney Stark e William Sims Bainbridge não apenas concordam com Alves, Comblin e Reblin como, enfaticamente, relacionam a religião à cultura, ao dizer que “[...] as religiões são

³²² COMBLIN, 2005, p. 8.

³²³ REBLIN, Iuri Andréas. *Outros cheiros, outros sabores...: o pensamento teológico de Rubem Alves*. 2. ed. rev. atual. São Leopoldo: Oikos, 2014, p. 127.

sistemas culturais”.³²⁴ Desta maneira, religião não somente assemelha-se ao *modus operandi* da cultura – como teia de significados – como, também, é cultura. Cultura e religião, nesse sentido, são inseparáveis, visto que ambas são produtos do ser humano.

Assim como sugere o teólogo Otto Maduro, na obra intitulada de *Religião e luta de classes*³²⁵, se fizéssemos uma enquete para saber o que comumente se entende por religião, possivelmente a resposta mais recorrente seria a de que religião é uma crença em Deus. Além disso, afirma o teólogo, a compreensão de religião varia conforme o entendimento de cada religião, e dentro de cada religião, o entendimento de cada crente, e o entendimento de cada crente está sujeito à compreensão cultural/regional em que cada crente está inserido. Por isso Maduro sugere que toda pessoa que objetiva aproximar-se do estudo do termo religião deve considerar a situação histórica, geográfica, cultural e demográfica de onde emergiu o termo religião.³²⁶

Para que as informações teóricas sobre o termo religião apresentadas até o presente momento não fiquem dispersas, é importante sintetizá-las e imaginá-las à luz das lentes dos olhos de quem compreende a cultura *fitness* como uma religião. Notou-se que religião é uma criação humana e criada a partir de percepções daquele e daquela que assim a considerou (ou considera). Desta forma, o que pode ser uma religião para algumas pessoas, pode não ser para outras. Ainda assim, se essas outras pessoas que não a consideram como religião tivessem curiosidade de perceber aquilo que umas entendem ser religião teriam que, inevitavelmente, fazer o exercício de olhar com os olhos de quem a percebe. Mas alguém poderia perguntar: mas para qual direção olhar para que seja possível ver o que é visto por outrem e nomeado de religião? Deve-se olhar para os sistemas culturais, pois são esses que possibilitam vislumbrar uma série de elementos que, juntos, formam a religião. Nisso têm razão Émile Durkheim, em *As formas elementares da vida religiosa*, quando diz que religião

³²⁴ STARK, Rodney; BAINBRIGDE, William Sims. *Uma teoria da religião*. Tradução de Rodrigo Inácio Ribeiro de Sá Menezes. São Paulo: Paulinas, 2008, p. 163.

³²⁵ MADURO, Otto. *Religião e luta de classes*: quadro teórico para a análise de suas inter-relações na América Latina. Tradução de Clarêncio Neotti; Ephraim Ferreira de Alves. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

³²⁶ MADURO, 1983, p. 27-29.

[...] é um todo formado de partes: um sistema mais ou menos complexo de mitos, dogmas, ritos, cerimônias. Ora, um todo só pode ser definido em relação às partes que o formam. Portanto, é mais correto do ponto de vista metodológico procurar caracterizar os fenômenos elementares de que é formada toda religião, antes do sistema produzido pela sua união.³²⁷

Durkheim não somente corrobora a ideia de que religião é uma compilação de vários pormenores, sendo que, para caracterizar essa religião é necessário atentar-se aos pormenores que formam o todo, como, também, indicar alguns pormenores, como, por exemplo, os mitos, os dogmas, os ritos, cerimônias e, acrescentamos, o sagrado etc. Ao chamar esses pormenores de símbolos, Rubem Alves vai na mesma linha de Durkheim e complementa com “[...] altares, santuários, comidas, perfumes, lugares, capelas, templos, amuletos, cores, livros... e também *gestos*, como os silêncios, os olhares, rezas, encantações, renúncias, canções, poemas, romarias, procissões, peregrinações, exorcismos, milagres, celebrações, festas, adorações”.³²⁸

Não há dúvidas de que os e as que declararam ser a cultura *fitness* uma religião perceberam (e percebem) algo além da própria afirmação. Ao afirmarem que a cultura *fitness* é uma religião, não falaram com base nos conceitos sobre religião, mas a partir daquilo que observaram, sentiram, relacionaram e, conseqüentemente, concluíram ser uma religião. E esse vislumbre pode ter acontecido por meio dos pormenores que assim permitiram ser vistos e identificados.

5.2 O sagrado

Quando olhamos pelas lentes dos olhos de quem afirma ser a cultura *fitness* uma religião, identificamos, primeiramente, que para estes e estas a cultura *fitness* é uma estrutura sagrada. Tanto nas canções de Jax Maromba (ex.: “Local sagrado pra alma de um guerreiro”; “Santuário bem sagrado movido por devoção”; “Sou habitante de um templo bem sagrado para mim”; “Santuário bem sagrado chamado academia”) quanto na sugestão do ex-fisiculturista Lee Haney quando diz haver um “andar acima”, isto é, um local sagrado para quem é um verdadeiro fisiculturista e, também, nas palavras do narrador do documentário *Generation Iron III* ao afirmar que o Oriente Médio é a Meca do fisiculturismo, ou seja, um local sagrado do fisiculturismo, fica evidente essa identificação sagrada na cultura *fitness*. Essas

³²⁷ DURKHEIM, Émile. *As Formas Elementares de Vida Religiosa*. 3. ed. São Paulo: Paulus, 2008, p. 67.

³²⁸ ALVES, 2001, p. 24.

afirmações não são meras forças de expressões, mas sim, constatações. No artigo *Olhares a partir do esporte e da cultura fitness*, Silvana Vilodre Goellner e André Luiz dos Santos Silva concordam que o esporte, “[...] principalmente o de alto rendimento, carrega consigo a característica da exclusão, fruto de um mecanismo competitivo que ressalta a vitória, deixando para trás inúmeros atletas com seus corpos ‘quase aptos’, ‘quase fortes’, ‘quase velozes’: seres à margem, distantes do ponto mais alto do pódio”.³²⁹ Ainda que a observação de Goellner e Silva esteja pautada na questão da exclusão por parte da seletividade esportiva, a seletividade, entendida como o “andar do alto” é identificada aqui como um local especial, isto é, sagrado. Para esses e essas, o ambiente interno da cultura *fitness* é algo sagrado. Outrossim, se o ambiente interno da cultura *fitness* é sagrado significa que o ambiente externo é profano. Essa caracterização fica evidente nas declarações dos e das participantes da cultura *fitness* e, também, no próprio conceito clássico sobre o sagrado e o profano. Ao falar das religiões pesquisadas em sua época, Durkheim faz essa observação:

Todas as crenças religiosas conhecidas, sejam elas simples ou complexas, apresentam um mesmo caráter comum: supõem uma classificação das coisas, reais ou irrealis, que os homens representam, em duas classes ou em dois gêneros opostos, designados geralmente por dois termos distintos traduzidos, relativamente bem, pelas palavras *profano* e *sagrado*. A divisão do mundo em dois domínios, compreendendo, um tudo o que é sagrado, outro tudo o que é profano, tal é o traço distintivo do pensamento religioso; as crenças, os mitos, os gnomos, as lendas são ou representações ou sistemas de representações que exprimem a natureza das coisas sagradas, as virtudes e os poderes que lhes são atribuídos, sua história, suas relações entre si e com as coisas profanas.³³⁰

Ainda que na atualidade os estudos sobre religião tenham superado a ideia de sagrado e profano, na cultura *fitness*, a partir do olhar de quem vive essa cultura, há uma evidência categórica entre o que é bom e o que é ruim, entre o que pode ser feito e o que não pode, entre o que é sagrado e o que é profano. Um exemplo é a própria concepção de que as dependências das academias de musculação são locais diferenciados, isto é, sagrados. Mas avancemos um pouco mais para sabermos o que pode ser considerado sagrado na cultura *fitness* a partir das lentes dos olhos de quem assim a concebe.

³²⁹ GOELLNER; SILVA, 2012, p. 192-193.

³³⁰ DURKHEIM, 2008, p. 68.

Sobre o que pode ser considerado sagrado, Mircea Eliade, na obra *O sagrado e o profano*, fornece, logo na introdução, uma direção para essa questão. Para tanto, como forma de indicar a manifestação do sagrado, antes, Eliade adota o termo *hierofania*. Segundo o autor, esse “[...] termo é cômodo, pois não implica nenhuma precisão suplementar: exprime apenas o que está implicado no seu conteúdo etimológico, a saber, que *algo de sagrado se nos revela*”.³³¹

Segundo o pressuposto de Eliade, o sagrado é concebido (ou entendido como sagrado) quando algo se revela como sagrado. Nessa perspectiva, perguntamos: o que pode ser considerado sagrado na cultura *fitness*? Para responder essa pergunta é necessário considerar as informações fornecidas por Durkheim e Eliade. Para Durkheim, por exemplo, as coisas sagradas (ou o sagrado) não podem ser resumidas tão simplesmente por seres angelicais, espíritos e/ou deuses. A ideia de sagrado extrapola, nesse sentido, essa noção, pois o sagrado pode ser desde “[...] um rochedo, uma árvore, uma fonte, uma pedra, uma peça de madeira, uma casa, enfim, qualquer coisa pode ser sagrada”.³³² E Eliade, na mesma direção de Durkheim, defende que a manifestação do sagrado se dá em qualquer objeto – o que chama de *hierofania* – e até na encarnação de Jesus Cristo, para o cristão e cristã – que é, segundo o autor, a *hierofania* suprema.³³³

Percebe-se que, tanto para Durkheim quanto para Eliade, o sagrado, em parte, não necessariamente pode ser uma divindade constituída, isto é, um deus pessoal como no cristianismo, mas sim, qualquer coisa que fornece (ou, segundo o olhar de quem percebe, ganha) o caráter de sagrado. Sobre o caráter de sagrado em objeto qualquer, Rudolf Otto em, *O sagrado*, afirma que, ao dar ou receber a designação de que algo é sagrado, isto é, quando o psíquico entende essa interpretação e valorização, significa que esse objeto ganhou aspecto numinoso.³³⁴

No capítulo anterior, ao abordar a questão do espaço das academias de musculação, enfatizou-se a sua arquitetura bem como a divisão física (no caso de academias que separam os aparelhos de musculação em ambientes diferentes) e a divisão imaginária (no caso de um só ambiente cuja organização dos aparelhos de

³³¹ ELIADE, 2010, p. 17.

³³² DURKHEIM, 2008, p. 68.

³³³ ELIADE, 2010, p. 17.

³³⁴ OTTO, Rudolf. *O sagrado: os aspectos irracionais na noção do divino e sua relação com o racional*. 3. ed. Tradução de Walter O. Schlupp. São Leopoldo: Sinodal/EST; Petrópolis: Vozes, 2014, p. 38.

musculação fazem essa divisão). Mas esse espaço, muito mais que um local para prática de exercícios físicos, é, aos olhos dos e das que assim entendem, um espaço sagrado. É verdade que o espaço das academias de musculação é entendido como sagrados devido aos pormenores, já tidos como sagrados, por aqueles e aquelas que assim compreendem (no momento oportuno trabalharemos os pormenores). Mas é verdade, também, que o próprio espaço em si é entendido como um espaço sagrado. O espaço é sagrado, segundo Alves e Eliade, porque o ser humano assim o tornou. O espaço é sagrado porque, antes, o ser humano que o identificou como sagrado é um *homo religiosus*, isto é, um ser humano religioso. E, como ser humano religioso, o espaço deve corresponder a sua essência, isto é, deve ser sagrado.³³⁵

Em contraposição ao espaço sagrado, o espaço externo é o mundo do caos. Ele não oferece nada que possa ser de essência sagrada, como nas dependências do espaço sagrado é oferecido. Como, por exemplo, as pessoas, enquanto estética, que não fazem parte desse espaço sagrado são tidas como profanas. Apesar de ser um termo pesado, infelizmente é desta forma que são concebidas as pessoas. A não ser que se convertam à cultura *fitness*. Ou alguém já viu uma pessoa fora dos padrões exigidos na cultura *fitness*, pela estética fora do padrão, ser aceito como atletas para competições? E não somente isso, mas ser elogiada pelo corpo fora do padrão exigido? Pode acontecer? Obviamente que sim. No mais, tudo é profano fora do espaço sagrado. É profano porque não responde às suas exigências. Como muito bem aponta Roland de Vaux na obra *Instituições de Israel no Antigo Testamento*: “qualquer que seja o motivo, as consequências são as mesmas: o território sagrado é reservado, ele é marcado por certas proibições e por certos privilégios”³³⁶ Não há corpo esteticamente musculoso do lado de fora. Ou melhor, não há como conquistar os músculos senão do lado de dentro e com os recursos internos próprios. Por isso, Eliade diz que “[...] o sagrado é o *real* por excelência, ao mesmo tempo poder, eficiência, fonte de vida e fecundidade”.³³⁷ O corpo musculoso é entendido não somente como “boa forma”, mas também como sinal de saúde e bem-estar, isto é, poder, fonte de vida e fecundidade. O espaço de uma academia,

³³⁵ ELIADE, 2010, p. 20.

³³⁶ VAUX, Roland de. *Instituições de Israel no Antigo Testamento*. Tradução de Daniel de Oliveira. São Paulo: Vida Nova, 2004, p. 313.

³³⁷ ELIADE, 2010, p. 31.

antes mesmo de uma academia, é um local caótico. Não é um espaço de poder, fonte de vida e fecundidade. A partir do momento em que uma academia é inaugurada, o espaço torna-se um espaço sagrado. A conversão do espaço caótico para o espaço sagrado é feita pelos e pelas participantes da cultura *fitness*. Eliade vai chamar essa conversão de cosmogonização:

[...] quando nos damos conta de todas as suas articulações compreendemos por que a consagração de um território equivale à sua cosmização. [...] Um território desconhecido, estrangeiro, desocupado (no sentido, muitas vezes, de desocupado pelos “nossos”) ainda faz parte da modalidade fluida e larvar do “Caos”. Ocupando-o e, sobretudo, instalando-se, o homem transforma-o simbolicamente em Cosmos mediante uma repetição ritual da cosmogonia.³³⁸

Ou seja, a cosmogonização³³⁹ é sempre uma consagração. É tornar um local profano em espaço sagrado. Nas palavras de Eliade, “[...] organizando um espaço, reitera-se a obra exemplar dos deuses. A relação íntima entre a *cosmização* e *consagração* atesta-se já os níveis elementares da cultura”.³⁴⁰

Sobre a consagração no contexto veterotestamentário, Vaux faz a seguinte observação:

Purificação e santificação são para os israelitas noções vizinhas e as palavras que as exprimem podem ser empregadas como sinônimos. Porém, enquanto a purificação tira o obstáculo que impede uma aproximação de Deus, é o aspecto negativo, a santificação prepara para esse encontro ou resulta desse encontro, é aspecto positivo. Sendo santo tudo o que tem relação com Deus, nada entra no domínio divino sem ser “santificado” e sem escapar assim ao domínio profano. O verbo *qiddeš*, “santificar”, pode muitas vezes ser traduzido por “consagrar”.³⁴¹

Tive a oportunidade de participar, por duas vezes, em períodos distintos, da inauguração de duas academias. Não da inauguração em si, mas desde a criação de seus respectivos nomes, da escolha e da compra dos aparelhos, até da seleção da cor da academia fiz parte. Lembro-me, perfeitamente, quando os aparelhos chegaram em uma das academias e o que aconteceu quando íamos posicionar cada aparelho em seu respectivo lugar. O então sócio/proprietário da academia, que era um praticante assíduo de musculação, conforme organizava os aparelhos, ao

³³⁸ ELIADE, 2010, p. 33-34.

³³⁹ Os termos “cosmogonização”, usado por Eliade, e “cosmização”, empregado por Vaux, remetem ao mesmo significado, a saber, “consagração”.

³⁴⁰ ELIADE, 2010, p. 35.

³⁴¹ VAUX, 2004, p. 502.

mesmo tempo, em voz um pouco mais baixa que o normal, dizia que somente os melhores utilizariam aqueles aparelhos e aquela academia. Dizia ele: “nada de frango aqui”, fazendo referência aos e às que não correspondem ao modelo estabelecido pela cultura *fitness*. Percebe-se, assim, que além de fazer distinção das pessoas (entre as praticantes e as não praticantes), esse sócio/proprietário cosmogonizava, isto é, consagrava a sua academia mesmo antes da inauguração, tornando-a, desta forma, um espaço sagrado. Esse breve relato vem ao encontro do que nos fala Alves, Durkheim e Eliade, principalmente quando aprofunda sua reflexão sobre essa questão da imitação da obra dos deuses, conforme veremos a seguir:

Mas visto que se instalar em qualquer parte, habitar um espaço, equivale a reiterar a cosmogonia, e portanto a imitar a obra dos deuses, para o homem religioso toda decisão existencial de se “situar” no espaço constitui, de fato, uma decisão religiosa. Assumindo a responsabilidade de “criar” o mundo que decidiu habitar, não somente cosmiza o Caos, mas também santifica seu pequeno Cosmos, tornando-o semelhante ao mundo dos deuses. A profunda nostalgia do homem religioso é habitar um “mundo divino”, ter uma casa semelhante à “casa dos deuses”, tal qual foi representada mais tarde nos templos e santuários. Em suma, essa nostalgia religiosa exprime o *desejo de viver num Cosmos puro e santo, tal como era no começo, quando saiu das mãos do Criador.*³⁴²

Fica evidente que o espaço, mesmo antes dos pormenores sagrados, é espaço sagrado devido à consagração que o ser humano religioso fez desse espaço como imitação da obra dos deuses.

Sobre esse assunto, é importante lembrar a declaração do presidente da IFBB, Jim Manion, quando discorreu sobre a popularização do fisiculturismo em escala mundial. Como vimos através do documentário *Generation Iron II*, Manion, ao falar da popularização do fisiculturismo, considerou seu funcionamento como um culto religioso. Não nos esqueçamos que a musculação e o fisiculturismo, enquanto espaço físico e no que tange a sua popularização no Oriente Médio, foi considerado uma Meca, isto é, um espaço sagrado. Vale ressaltar um detalhe sobre a declaração de Manion que, ao falar da musculação e do fisiculturismo, não está pensando apenas nos limites das academias de musculação, mas na sua estrutura como um todo. Lembremo-nos que na primeira parte tratamos da estrutura da cultura *fitness*, e essa estrutura corresponde, evidentemente, a tudo aquilo que é da cultura *fitness* e

³⁴² ELIADE, 2010, p. 61.

que se encontra além dos limites das academias. Isso não significa que, por não estar preso aos limites das academias de musculação, esses pormenores deixam de ser sagrados, ainda que instalados temporariamente em um local considerado profano, como nos exemplos das feiras e competições. Vaux faz a seguinte observação sobre esse assunto: “o ‘lugar santo’ podia compreender uma vasta extensão de terra ou toda uma montanha. Meca é cercada por um território sagrado, o *haram*, que se estende por muitas horas de marcha e cujos limites, antigamente, eram só vagamente marcados por pedras levantadas, *ansab*”.³⁴³ E, ao falar do testemunho bíblico, Vaux acrescenta:

A primeira parada dos israelitas após a passagem do Jordão foi *ha-Gilgal*, “o Gilgal”. É aí que os israelitas acampam, Js 4.19; 5.10; 9.6; 10.6, etc., que são circuncidados, Js 5.9, que celebram a Páscoa, Js 5.10. Sob Saul, são oferecidos aí sacrifícios “diante de Iahvé”, 1 Sm 10.8; 11.15; 13.7s; 15.21,33. Mas, mais tarde, os profetas condenaram os sacrifícios de Gilgal, como os de Betel, Os 12.12; Am 4.4. Este é, pois, um lugar de culto, que manteve por muito tempo sua importância, mas nunca foi um templo construído [...] Ora, a palavra *gilgal* significa um “círculo” [...].³⁴⁴

O que devemos considerar das contribuições de Vaux sobre o local sagrado é que o local sagrado não é restrito às dependências de um local considerado sagrado, como nos exemplos das igrejas, templos, mesquitas, sinagogas, terreiros, e, no caso da cultura *fitness*, as academias. Pode ser considerado sagrado tudo aquilo que por sagrado é tornado pelos e pelas que assim o consideram.

Como vimos, o espaço é considerado como sendo uma espécie de Meca, um templo, uma Igreja ou qualquer outro espaço que possua uma caracterização sagrada. Além disso, esse espaço, característico do sagrado, funciona como uma espécie de culto. Para que haja uma organização no desenvolvimento das ideias que surgem ao longo da narrativa, é importante desenvolver cada qual no seu momento oportuno. Neste caso, concentremo-nos tão somente no espaço, e não no funcionamento do espaço, o que, neste caso, é considerado como sendo o culto.

Em parceria com o professor Júlio César Adam, escrevemos um artigo sob o título *A simetria entre a cultura fitness e a estrutura antropológica do culto cristão*. No referido artigo, desenvolvemos quatro pontos com o objetivo de evidenciar a semelhança entre a cultura *fitness* e o culto cristão, dos quais, três deles serão

³⁴³ VAUX, 2004, p. 313.

³⁴⁴ VAUX, 2004, p. 313.

apresentados. No primeiro ponto, trabalhamos a semelhança entre o espaço da igreja e da academia de musculação. Em ambos os casos, o espaço, seja ele para a atividade física ou para o culto, comunica a sua utilização e pertencimento.

[...] a comunicação do espaço está condicionada ao próprio espaço. Em outras palavras, a interação comunicativa do espaço enquanto local de culto/liturgia requer um espaço específico, pois, assim como apontou Bieritz, nem tudo pode ser comunicado em qualquer lugar, mas sim, num espaço próprio, porque a comunicação está registrada no próprio espaço. Nesse sentido, ninguém (que tenha conhecimento de religião) entrará numa igreja ou templo sem notar que o espaço ocupado é próprio da religião. De igual modo, ninguém estará nas dependências de uma academia de ginástica sem saber que o espaço é próprio da academia de ginástica. Esse reconhecimento ocorre, justamente, pela comunicação do espaço com seus/as ocupantes. Nesse sentido, pode-se afirmar que o espaço fala no sentido de se apresentar como determinado espaço; um espaço reservado para uma determinada prática; um espaço exclusivo.³⁴⁵

Ao levarmos em consideração essa observação, podemos dizer que o espaço se torna sagrado, também, pela comunicação que o próprio espaço fornece aos e às participantes da cultura *fitness*.

Como continuidade do próprio desenvolvimento do espaço, foi abordado, no segundo ponto, a questão da matéria como elemento identitário do culto e da academia de musculação. Entende-se por matéria tudo o que os e as ocupantes do espaço percebem por meio de seus sentidos.³⁴⁶ A matéria, neste caso, é tudo aquilo que adorna o espaço. Em termos de comparação, o espaço corresponde ao imóvel e a matéria significa tudo aquilo que equipa o imóvel, como, por exemplo, a mobília, as cores e o som ambiente. Assim como o próprio espaço, a matéria se comunica com os seus e as suas participantes, de modo a revelar a sua natureza. E esse revelar a natureza, por meio dos componentes da matéria, possibilita não só a comunicação, mas uma interação com os e as ocupantes do espaço. Por exemplo, no caso da igreja, o púlpito, os vitrais, a arte, a Bíblia e os cânticos; no caso da academia, os aparelhos, os halteres, o odor e as músicas se comunicam e promovem uma interação recíproca com os e as participantes.³⁴⁷

Não menos importante que o espaço é o corpo. O corpo musculoso comunica, ao mesmo tempo, a qual espaço pertence e a natureza identitária do

³⁴⁵ SUEITTI, Marco A. Guermandi; ADAM, Júlio César. A simetria entre a cultura *fitness* e a estrutura antropológica do culto cristão. *Caminhos*, Goiânia, v. 16, n. 2, 2018, p. 178.

³⁴⁶ SUEITTI; ADAM, 2018, p. 178.

³⁴⁷ SUEITTI; ADAM, 2018, p. 179.

próprio espaço por esse corpo musculoso pertencido. O corpo e o espaço fundem-se em uma coisa só, de modo que o espaço é pertencente do corpo e vice-versa. Em outras palavras, não há corpo musculoso sem o espaço e não há espaço sem a intenção de um corpo tornar-se musculoso. Se o espaço, tanto pela comunicação como, também, pela identificação torna-se sagrado, logo, por ser parte inseparável do espaço, o corpo musculoso, nessa cultura, é sagrado.³⁴⁸ Antes, atentemo-nos no porquê o corpo é um instrumento de comunicação. Em seu artigo cujo título é *Fundamentação antropológica*, Karl-Heinrich Bieritz afirma:

Ao caráter de criatura do ser humano também pertence o fato dele poder se movimentar no espaço, mudar sua postura, fazer uso de seus membros, dançar, tocar outra pessoa e objetos, emitir sons, cantar e falar [...] Mas todos esses movimentos corporais visíveis, audíveis ou de outra forma perceptíveis são também, em princípio, capazes de emitir linguagens [...] eles podem se tornar meios de comunicação [...].³⁴⁹

Agora que compreendemos que o corpo na cultura *fitness* comunica seu pertencimento e o âmbito pertencido, cabe entender o porquê ele é sagrado. No capítulo anterior, ao tratarmos sobre o corpo, fizemos uso de uma consideração de Daolio que, evidentemente, vale repetir aqui. Segundo Daolio, no corpo estão inscritos todas as regras, normas e valores de uma sociedade. Poderíamos, assim, endossar a declaração de Daolio e dizer que, no corpo, estão inscritos, como forma de identificação, todos os aspectos atribuídos à cultura *fitness*, inclusive, a noção de sagrado. O corpo constituído pela musculatura densa, torneado, definido, simétrico, marcado por uma intensa vascularização, desproporcional em comparação à estética comum, mas comum à estética da cultura *fitness*, é sagrado porque sagrado é o processo da sua constituição. Ou seja, tanto é o corpo o sagrado desta cultura como sagrado é o processo que levou à condição de sagrado este corpo. Isso equivale dizer que o corpo não é sagrado sem a ação do processo e, na mesma medida, o processo não é sagrado sem um corpo predisposto à transformação muscular. Assim, o corpo é sagrado porque sagrado é o processo e o processo é sagrado porque sagrado é o corpo.

³⁴⁸ SUEITTI; ADAM, 2018, p. 182-185.

³⁴⁹ BIERITZ, Karl-Heinrich. Fundamentação antropológica. In: SCHMIDT-LAUBER, H.-C. et al. (Orgs.). *Manual de Ciência Litúrgica*. v. 1. São Leopoldo: EST/Sinodal, 2011, p. 148.

5.3 Os ritos

Quando falamos em processo falamos nas etapas e nos meios pelos quais o corpo é submetido para conquistar a musculatura condizente com as exigências da cultura *fitness*. Antes mesmo da conquista dos músculos, há a intenção por parte da pessoa, e porque há a intenção por parte da pessoa, mesmo antes da conquista dos músculos, isso significa que o corpo é sagrado antes mesmo dos músculos. Desta maneira, as etapas e os meios utilizados para torná-lo musculoso – esse corpo que já é sagrado, mas sem a musculatura apropriada – são sagradas porque evidenciam, realçam, através dos músculos conquistados, o corpo sagrado. Vale ressaltar que, de maneira nenhuma, as etapas e os meios podem ser etapas e meios emprestados do âmbito considerado profano, mas tais etapas e meios devem, obrigatoriamente, ser etapas e meios fornecidos exclusivamente pela cultura *fitness*. Caso as etapas e meios fossem do âmbito considerado profano, o resultado não concorreria para a construção dos músculos exigidos na cultura *fitness*. Um exemplo é a alimentação utilizada para a construção muscular condizente à cultura *fitness* que, obrigatoriamente, deve obedecer, rigorosamente, um cardápio específico responsável pela construção muscular (assunto que desenvolveremos no momento oportuno).

Essas etapas e meios responsáveis pela construção de um corpo fisicamente musculoso e, evidentemente, sagrado, são caracterizados da seguinte forma: a) etapas: a intenção de praticar a musculação com vista à transformação muscular, o ingresso em uma academia de musculação, o nível de treinamento (iniciante, intermediário e avançado³⁵⁰); e b) meios: o comparecimento diário à academia, a rotina de treinamento, os exercícios e as dietas. Ao que tudo indica, essas etapas e meios responsáveis pela construção/transformação de corpo musculoso são estruturadas por ritos.

Sobre a etimologia do termo “rito”, Claude Rivière, em *Os ritos profanos*, pautado nos esclarecimentos de E. Benveniste, diz que “[...] o rito – da palavra latina, *ritus*, ordem prescrita – está associado à forma grega como *artus* (prescrição), *ararisko* (harmonizar, adaptar), *arthmos* (elo, junção). Por vez, a raiz *ar* deriva do indo-europeu védico (*rta*, *arta*) e remete à ordem do cosmo, à ordem das relações

³⁵⁰ SCHWARZENEGGER, 2001, p. 173-199.

entre os deuses e aos homens e à ordem dos homens entre si”.³⁵¹ Assim, segundo a etimologia, o rito é uma ordem prescrita harmonizadora. Já o significado dos ritos, segundo Rivière, compreende

[...] ser sempre considerados como conjunto de condutas individuais ou coletivas, relativamente codificadas, com um suporte corporal (verbal, gestual, ou de postura), com caráter mais ou menos repetitivo e forte carga simbólica para seus atores e, habitualmente, para suas testemunhas, baseada em uma adesão mental, eventualmente não conscientizada, a valores relativos a escolhas sociais julgadas importantes e cuja eficácia esperada não depende de uma lógica puramente empírica que se esgotaria na instrumentalidade técnica do elo causa-efeito.³⁵²

O significado dos ritos fornecido por Rivière, dada a riqueza de informações, exige uma análise mais detalhada com vista a uma compreensão à altura das informações. Percebe-se, em primeiro lugar, que os ritos são considerados como um conjunto de condutas individual ou coletiva. Conduta, nesse sentido, tem a ver com o modo de agir, de conduzir, de se portar, de viver a vida. Essas condutas se dão individual ou coletivamente. No caso da conduta individual, como o próprio nome sugere, é o modo particular do indivíduo agir. Já a conduta coletiva significa o modo de agir “quase-padronizado” ou padronizado de um determinado grupo de pessoas. Esse modo de agir, individual ou coletivo, possui um suporte corporal (verbal, gestual ou de postura) e uma carga mais ou menos codificada. E esse agir com suporte corporal e codificado possui um caráter repetitivo. Em outras palavras, os ritos podem ser considerados o agir repetitivo e codificado do corpo ou por meio do corpo. Não podemos nos esquecer que esse agir do corpo de modo repetitivo e codificado pode ser executado inconscientemente, conforme aponta Rivière. Ou seja, ainda que o e a executante da ação não entenda, não compreenda, não perceba, enfim, não identifique a ritualização de sua ação, nem por isso a ação perde o seu caráter ritual. Isso porque os ritos, de modo geral, são caracterizados pela ação repetitiva. Deixemos a questão da repetição, por enquanto, e avancemos na questão da percepção da ação ritual.

Sobre as considerações de Rivière, em especial, no que diz respeito à adesão mental inconsciente, muitas vezes pode ser percebida, inclusive, nas próprias religiões oficialmente reconhecidas. Um exemplo são os fiéis que

³⁵¹ RIVIÈRE, Claude. *Os Ritos Profanos*. Tradução de Guilherme João de Freitas Teixeira. Petrópolis: Vozes, 1997, p. 30.

³⁵² RIVIÈRE, 1997, p. 30.

frequentam, semanalmente, seus respectivos espaços litúrgicos inconscientes da ação ritual que praticam, pois se encontram, muitas vezes, no chamado “modo automático”. E essa não percepção não invalida a ação ritual, como dito anteriormente. Isso não significa que o comportamento repetitivo controlado geneticamente seja um ritual, assim como alerta Bieritz. Sobre esse assunto Bieritz diz que ao “[...] contrário do uso linguístico corrente na etologia, não incluímos sob esse conceito o comportamento animal repetitivo controlado geneticamente”.³⁵³

Por que essas etapas e meios responsáveis pela construção/transformação do corpo são estruturadas por ritos? Por que os ritos? Essa resposta é fornecida por Durkheim que, por sua vez, e de maneira precisa, não somente responde o porquê dos ritos serem parte fundamental desse processo como, também, mostra sua composição com o sagrado. Desta maneira, ao falar sobre os dois mundos, isto é, da transcendência e da imanência, Durkheim contribui com a seguinte informação:

Isso não quer dizer, entretanto, que um ser não possa jamais passar de um desses mundos para o outro; mas a maneira pela qual se dá essa passagem, quando ela ocorre, põe em evidência a dualidade essencial dos dois reinos. Com efeito, ela implica verdadeira metamorfose. É o que demonstra sobretudo os ritos de iniciação, tais como são praticados por inúmeros povos.³⁵⁴

Ainda que o foco de Durkheim seja outra cultura, outra religião, e que a ideia de dois mundos esteja no vislumbre da transcendência e imanência, podemos, ainda assim, dizer que a transcendência e imanência na cultura *fitness* corresponde ao sagrado e profano, a cultura *fitness* e a cultura geral. Além disso, a construção/transformação pelo qual passa o corpo é, aqui, o que Durkheim chama de metamorfose, isto é, a passagem de uma condição para outra, de um reino para outro, da imanência para a transcendência, de uma estética muscular comum para uma estética musculosa, e, sobretudo, a transformação da mente, isto é, a *metanoia*, sendo que essa construção/transformação, essa metamorfose, essa mudança de reino, esse transcender, enfim, essa passagem, não é outra coisa senão a ação efetiva do rito.

Alguém poderia perguntar: mas é possível um esporte, como a musculação, apesar das informações anteriores, ser relacionada com o processo ritual? Moisés

³⁵³ BIERITZ, 2011, p. 173.

³⁵⁴ DURKHEIM, 2008, p. 70.

Sbardelotto é autor de um artigo muito interessante chamado *Deus digital, religiosidade online, fiel conectado: estudos sobre religião e internet*. No referido artigo, o autor procura apresentar a *internet* como uma religião e os e as usuárias como sendo seus e suas fiéis. Ao abordar a questão dos ritos, Sbardelotto faz referência ao pensamento de Cheryl Casey sobre a relação entre religião e rito que, aqui, servirá como provocação. Atribuindo o pensamento a Casey, Sbardelotto diz que “[...] um ritual nem sempre é religião, e a religião nem sempre é ritual”.³⁵⁵ E acrescenta: “para a autora, os rituais religiosos são *atos de crença*, porque são referências e preservam a confiança em realidades invisíveis”.³⁵⁶ Antes de confrontar o pensamento de Casey, tomemos como referência as considerações de Rivière:

Para os esportistas (futebolistas, atletas, alpinistas...), assim como para os roqueiros e rappers, o rito esportivo ou musical é como o acting out no sentido amplo: simultaneamente, exteriorização do sujeito, atualização e uma expressão em toda a sua intensidade. Através dos esforços empreendidos no sentido de superar seus limites, através de estados de quase-transe ou libertação de outras espécies, o sujeito compensa assim eventualmente um sentimento de inferioridade por uma agressividade calculada [...]. Ao proceder dessa forma, o rito profano (esportivo, musical, alimentar, político) contribui para uma inserção mais apropriada do indivíduo em sua sociedade e cultura porque ele mesmo é forma de enunciação da ordem da cultura, obra de cultura dotada de um valor expressivo que reorganiza a experiência sensível no âmago de um sistema semântico.³⁵⁷

Percebe-se, pela resposta de Rivière, que o processo ritual do esporte serve, também, como uma espécie de mecanismo de integração social. Isso parece contrariar a afirmação de Goellner e Silva quando nos falaram que o esporte de alto rendimento carrega consigo a marca da exclusão. Apesar de dar essa impressão, não há contradição nas afirmações. Cada qual analisa a partir de um prisma diferente. Rivière, por exemplo, mantém sua análise na relação de aceitação entre o e a atleta e a comunidade, isto é, entre o ídolo e seus e suas fãs. Neste caso, o e a então atleta, agora aceito e aceita, adorado e adorada, foi, um dia, um e uma anônima. Essa condição de atleta possibilitou visibilidade e aceitação perante uma comunidade. Já a análise da Goellner e Silva faz o movimento contrário, a saber, que o gueto, isto é, a cultura esportiva nas suas mais variadas ramificações, não

³⁵⁵ SBARDELOTTO, Moisés. *Deus digital, religiosidade online, fiel conectado: estudos sobre religião e internet*. São Leopoldo: IHU/Unisinos, 2012, p. 24.

³⁵⁶ SBARDELOTTO, 2012, p. 24.

³⁵⁷ RIVIÈRE, 1997, p. 81.

aceita qualquer pessoa, e o acesso, para quem pretende ingressar, perpassa por um processo doloroso, quanto mais no caso de um ou uma atleta de ponta e o único pódio a ser ocupado.

Outro detalhe que nos importa esclarecer antes de darmos continuidade na relação entre os ritos e a cultura *fitness* é a caracterização dos ritos em sagrados e profanos. Para Rivière, os ritos existentes no esporte são profanos. Se tomarmos as considerações de Casey juntamente com a ideia de Rivière de que os ritos existentes no esporte são profanos, não somente temos que concordar com as considerações de Casey, como, interromper, neste momento, essa pesquisa ao concluir que a cultura *fitness* não é uma religião. Isso porque se concebermos que os ritos do esporte são profanos, assim como aponta Rivière, concordaremos que, pela profanidade dos ritos, essa cultura não é uma religião, pois não há o elemento sagrado, mas somente o profano. Não havendo o sagrado, os ritos profanos são tão somente sinônimos de prática social, e, assim, terá razão Casey quando fala que um ritual nem sempre é uma religião. E o contrário também é verdadeiro, isto é, que religião nem sempre é um ritual principalmente quando este é profano. Entretanto, como o nosso objetivo é evidenciar a cultura *fitness* como sendo uma religião, os ritos próprios da cultura *fitness* não podem ser profanos, porque nada do que é profano contribui para a manutenção do sagrado próprio da cultura *fitness*. Ainda que consideremos profanos os ritos da cultura *fitness* por meio da comparação com outras religiões oficialmente reconhecidas, o contrário também é verdadeiro, a saber, pode-se tornar profanos os ritos das religiões oficialmente reconhecidas quando as analisamos a partir do sagrado da cultura *fitness*. Sagrado é o que têm dentro, e não o que é visto do lado de fora e a partir do pré-conceito de quem vê e assim determina. Ainda que não temos o resultado que informa ser a cultura *fitness* uma religião – ainda que detectado o sagrado –, foi necessário esse apontamento tendo em vista que, a partir desse momento, os ritos da cultura *fitness* não serão tratados como profanos, mas, por ser próprios da cultura *fitness*, serão compreendidos como sagrados. E se os ritos da cultura *fitness* serão tratados como sagrados, colocamos nosso pressuposto fortalecido diante das considerações de Casey, principalmente quando consideramos o vislumbre da conquista de uma estética musculosa como um ato de fé. Mesmo porque para Casey os rituais

religiosos são atos de crença. Sobre o ato de crença e/ou de fé na cultura *fitness* trabalharemos assim que possível. Antes continuemos na discussão sobre os ritos.

Fornecida a ideia geral daquilo que é entendido por rito, passaremos a refleti-lo à luz das exigências da cultura *fitness*. Para tanto, faremos encontrar a teoria às etapas exigidas para o pertencimento da cultura em questão.

Um olhar desatento para a cultura *fitness* evidentemente não permite perceber o processo gradual que corresponde a “ingressar em uma academia de musculação”, a “adaptação”, a “evolução” e a “sensação de pertencimento” quando o objetivo é alcançado. Se esse processo identitário pouco é percebido, quanto mais os ritos que envolvem cada etapa desse processo.

Longe de ser um assunto esgotado, visto que os ritos são, ao mesmo tempo, criação humana de significados atribuído pelo próprio ser humano que os criou,³⁵⁸ como, também, atemporais, pois são reconhecidos “[...] como forma geral de expressão da sociedade e da cultura”,³⁵⁹ isto é, enquanto existir vida existirão ritos, os ritos são variados e de ação (ou marcação) específica.

Arnold van Gennep, na relevante obra denominada de *Os ritos de passagem*, assim como Rivière, fornece uma extensa catalogação dos ritos. Um dos ritos que Gennep identifica são os ritos da soleira, que é parte dos chamados ritos de passagem de fronteiras.³⁶⁰ Conforme Gennep

De maneira mais precisa é possível dizer que a porta é o limite entre o mundo estrangeiro e o mundo doméstico, quando se trata de uma habitação comum, entre o mundo profano e o mundo sagrado, no caso de um templo. Assim, “atravessar a soleira” significa ingressar em um mundo novo. Tal é o motivo que confere a esse ato grande importância nas cerimônias do casamento, de adoção, de ordenação e dos funerais. [...] Os ritos da soleira não são, por conseguinte, ritos “de aliança” propriamente ditos, mas ritos de preparação para a aliança, os quais são procedidos por ritos de preparação para a margem.³⁶¹

Nota-se que os ritos da soleira, conforme aponta Gennep, são ritos que precedem e, portanto, preparam a pessoa para a travessia para um novo mundo, uma nova vida. Por essa razão, Gennep usa a porta para a explicação desses ritos.

³⁵⁸ RIVIÈRE, 1997, p. 32.

³⁵⁹ RIVIÈRE, 1997, p. 45.

³⁶⁰ GENNEP, Arnold van. *Os ritos de passagem...* Tradução de Mariano Ferreira. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2013, p. 36.

³⁶¹ GENNEP, 2013, p. 37.

A porta, nesse sentido, é a margem que separa o velho do novo mundo, a velha da nova vida, da condição anterior para a condição posterior. Os ritos da soleira, conforme ressaltado anteriormente, não correspondem o “atravessar”, e sim o “preparar para a travessia”.

Lembre-mo-nos da primeira parte. Na oportunidade foi referenciada uma academia de musculação no distrito de Itaquera, no extremo leste da capital de São Paulo. O destaque dessa abordagem foi o local de acesso nas dependências da academia. Nesse local, além de um quadro do fisiculturista Dorian Yates – posto estrategicamente para se comunicar com os e as prováveis praticantes de musculação – também havia a catraca de acesso, catraca essa que, como todas, é o limite entre a parte externa e a parte de interna da academia. A catraca limita a entrada de pessoas não cadastradas na academia. O cadastro, também conhecido como matrícula, é o meio legítimo que possibilita o destravamento da catraca de acesso. De modo que, caso não haja efetivação da matrícula, o acesso é negado pela catraca.

Os ritos da soleira são, na cultura *fitness*, os ritos da matrícula e da catraca. Assim como não há como acessar as dependências da academia sem a efetivação da matrícula, também não há como, tendo a matrícula efetivada, não passar pela catraca para acessar as dependências da academia. Desta maneira, os ritos da matrícula e da catraca não podem ser concebidos separadamente, visto que um é dependente do outro. É na matrícula e, conseqüentemente, na catraca, que o e a suposta participante da cultura *fitness* recebe as instruções preliminares. Essas informações preliminares correspondem ao valor da mensalidade, à normas de funcionamento (horário de funcionamento, regras, proibições e permissões) entre outras informações necessárias nessa primeira etapa. É nesse momento que a pessoa percebe as duas esferas, externa e interna, o velho e o novo mundo a partir das informações que, no caso dos ritos, correspondem à preparação para a travessia. Vale lembrar que a travessia só pode ser efetivada caso o ou a suposta participante aceite os protocolos estabelecidos nesse novo mundo. No caso da não aceitação às normas, o acesso é negado. Assim sendo, as informações, a efetivação da matrícula e, conseqüentemente, a catraca, juntos, podem ser entendidos como a preparação para a “travessia” para novo mundo, o acesso à cultura *fitness*, a etapa em que todos e todas que pretendem acessar devem passar

e, devido ao fato que todos e todas devem passar, essa etapa se constitui como um rito.

Ao aceitar as normas estabelecidas pela cultura *fitness*, isto é, pela academia, a pessoa não somente realiza o primeiro rito como, também, está apta a fazer a travessia para a parte interna da academia, isto é, onde se praticam os exercícios físicos. Eliade, de maneira esplêndida, explica, pelo viés das religiões oficialmente reconhecidas, o rito da soleira e da travessia.

Para um crente, essa igreja faz parte de um espaço diferente da rua onde ele se encontra. A porta que se abre para o interior da igreja significa, de fato, uma solução de continuidade. O limite que separa os dois espaços indica ao mesmo tempo a distância entre os dois modos de ser, profano e religioso. O limiar é ao mesmo tempo o limite, a baliza, a fronteira que distinguem e opõem dois mundos – e o lugar paradoxal onde esses dois mundos se comunicam, onde se pode efetuar a passagem do mundo profano para o mundo sagrado. [...] No interior do recinto sagrado, o mundo profano é transcendido. Nos níveis mais arcaicos de cultura, essa possibilidade de transcendência exprime-se pelas diferentes imagens de uma abertura: lá, recinto sagrado, torna-se possível a comunicação com os deuses; conseqüentemente, deve existir uma “porta” para o alto, por onde os deuses podem descer à Terra e o homem pode subir simbolicamente ao Céu. Assim acontece em numerosas religiões: o templo constitui, por assim dizer, uma “abertura” para o alto e assegura a comunicação com o mundo dos deuses.³⁶²

A travessia para a parte interna da academia significa realizar outro rito, a saber, o rito de separação entre o profano e o sagrado. O rito de separação é exatamente a passagem, é o deixar o mundo velho e acessar o mundo novo; é abandonar o profano e aderir ao sagrado. Dito de outro modo, ao passar pela catraca a pessoa deixa para trás o ambiente profano e penetra no ambiente sagrado;³⁶³ acessa o espaço cosmogonizado, consagrado pelos seus e suas semelhantes. Ou seja, inconscientemente, a pessoa realiza outro rito efetuado por todos e todas que assim se decidiram. Esse acesso ao ambiente sagrado, tornando-se parte integrante desse novo mundo, constitui-se um novo rito chamado rito de agregação.³⁶⁴ Agregação porque a pessoa recém-chegada torna-se mais um elemento integrante dentro dessa cultura *fitness*. Entretanto, um elemento ainda fora de forma, apesar de já fazer parte da cultura. É interessante observar uma pessoa recém-chegada na academia. Se nunca teve uma experiência anterior, por exemplo,

³⁶² ELIADE, 2010, p. 28-30.

³⁶³ GENNEP, 2013, p. 83.

³⁶⁴ GENNEP, 2013, p. 83.

tal pessoa é rapidamente notada devido a sua inabilidade em transitar entre os aparelhos, em utilizá-los, na postura corporal incompatível no momento da execução de algum exercício, além da expressão facial de espanto e, ao mesmo tempo de dor, caso tenha feito algum exercício e, ainda, no próprio isolamento por não ter estabelecido uma amizade. Diante disso, essa pessoa é agregada, mas não integrada.

Frequentador assíduo de academia, pude perceber nitidamente essas etapas. Lembro-me quando um dos meus companheiros de treino chegou pela primeira vez na academia. Ao acessar a parte interna da academia, isto é, depois de ter passado a catraca e dado aproximadamente uns três passos adiante da catraca, e não mais que isso, ficou imóvel por alguns instantes esperando o professor (instrutor) recebê-lo. Sua vestimenta, desde o calçado até os óculos de sol pendurado na gola da camiseta, o denunciava como sendo um novato, um inexperiente. Esperou alguns instantes até que o professor (instrutor) chegasse nele. Inclusive, por estar acostumado com essa rotina e ter percebido que estava esperando alguém para orientá-lo, chamei o professor (instrutor) e o avisei sobre o novato que estava à espera. Ao aproximar-se do novato e cumprimentá-lo, o professor (instrutor) pediu para que deixasse seus óculos de sol na recepção para poder treinar. Recordo perfeitamente que, a cada mudança de exercício, esse que seria futuramente o meu principal companheiro de treino, ficava inerte aguardando a orientação do professor (instrutor) para o próximo passo. Era evidente o processo de agregação. A agregação se constituía numa verdadeira adaptação. E assim foi por algumas semanas, até que, aos poucos, tanto foi aprendendo em relação os treinos como, também, nas amizades feitas. Uma dessas amizades foi comigo. O processo de agregação, isto é, o rito de agregação contou com a instrução do professor (instrutor), com as demais pessoas, com os vídeos e as leituras que ele fazia sobre o assunto e, é claro, com os treinamentos e conversas que tínhamos. Genep, ao trabalhar os costumes dos Brâmanes, comenta sobre os “nascidos duas vezes”.

A classe dos Brâmanes, dos “nascidos duas vezes”, marca a transição entre a casta e a profissão mágico-sacerdotal. O termo “nascido duas vezes” indica claramente o verdadeiro papel dos ritos de passagem, no sentido de que o Brâmane que pertence à sua casta pelo nascimento e é agregado a ela por ritos de infância sofre em seguida cerimônias de iniciação, nas quais morre para o mundo anterior e renasce no mundo novo, e que lhe dá o

poder de se entregar à atividade mágico-religiosa que deve ser sua especialidade profissional.³⁶⁵

Aqui encontramos uma aparente semelhança com a história relatada pelo evangelho de João. Segundo a narrativa, uma autoridade farisaica chamada Nicodemos foi encontrar-se à noite com Jesus. Foi durante a noite porque tinha medo de ser visto conversando com Jesus e receber retaliações da parte dos religiosos da época, pois Jesus, para tais religiosos, era um subversivo. Ao se deparar com Jesus, Nicodemos diz que os milagres realizados não poderiam ser feitos sem a presença de Deus. A esta afirmação, Jesus responde para Nicodemos que para participar do Reino de Deus é necessário “nascer de novo”. Nicodemos, por sua vez, não entende o significado de “nascer de novo” e responde ser impossível retornar, depois de velho, ao ventre materno. Percebendo a falta de compreensão de Nicodemos, Jesus diz que quem não nascer da água e do Espírito não pode entrar no Reino de Deus. Vale lembrar que o “nascer da água e do Espírito” é a caracterização do mundo novo em comparação ao mundo velho, visto que o mundo velho é a velha forma de se viver (cf. João 3.1-21).³⁶⁶

O “nascer de novo” de Jesus e o “nascido duas vezes” dos Brâmanes, guardadas suas especificações marcadas pela declaração de fé de cada qual, são semelhantes no sentido de mostrar a mudança de vida, de mundo, a agregação efetivada pela prática de um rito. À vista disso, não poderíamos rejeitar que os e as recém-chegadas na academia, na etapa da agregação, estão em meio ao processo de “nascer de novo”, “nascer duas vezes”, nascer para o novo mundo, para o mundo da cultura *fitness*, para a sua religião particular. Em outras palavras, é uma forma de batismo colocado em prática. Assim, depois de agregado e agregada, isto é, depois de passar pelo batismo – “nascer de novo” ou ser “nascido duas vezes” – o e a batizada torna-se um ou uma legítima *homo religiosus*, uma espécie de mágico-sacerdotal, visto que durante a continuidade da vida religiosa na cultura *fitness* aprenderá todas informações sagradas próprias da cultura em questão e, por isso, a transformação corporal aparece como uma espécie de milagre (assunto que discutiremos quando na oportunidade).

³⁶⁵ GENNEP, 2013, p. 99.

³⁶⁶ A BÍBLIA SAGRADA, 2014, p. 828-829.

Há uma nota no *Dicionário Internacional de Teologia do Novo Testamento* que faz uma observação sintetizada, porém, interessante sobre o batismo, observação esta que merece ser mencionada.

O batismo pertence ao grupo geral de praxes vinculadas com o lavar (água). Além das palavras-chave *baptō/baptizō*, portanto que indicam imersão (total, na maioria), precisa-se prestar atenção às ações descritas pelas palavras *louō* e *nīptō*, que tratam de lavagens completas e parciais. Além do sentido literal de purificar (puro), já havia, antes do NT, um emprego figurativo do termo. No início, significa a providência da pureza cültica, e, depois, no NT, o termo foi estendido para expressar uma renovação completa da existência humana.³⁶⁷

Abstendo-se da água – como meio que produz a simbologia do batismo cristão –, o batismo representa, também, e de forma simbólica, a “purificação”. Em termos de cultura *fitness*, não é a água o meio que permite essa simbolização, mas o próprio processo do rito da soleira identificado pela matrícula e a catraca que permitem a agregação e a integração. Sobre essa conversão, isto é, essa metamorfose promovida pelo rito, Rubem Alves em, *O enigma da religião*, vai chamá-la de mudança de sentido. Para Alves, “[...] se o que caracterizou a primeira fase da conversão foi a experiência da falta de sentido, no segundo momento ela é a *redescoberta do sentido*”.³⁶⁸ Ou seja, com base no pressuposto de Alves, podemos dizer que a pessoa que se submete à cultura *fitness* com vista à metamorfose, à transformação corporal, assim o faz porque sua estética corporal não mais faz sentido para ela, e, por isso, essa transformação é necessária para adquirir um novo sentido. Essa insatisfação, neste caso, com a estética corporal significa, como aponta Geertz, que somos “[...] animais incompletos e inacabados que nos completamos e acabamos através da cultura – não através da cultura geral, mas através da forma altamente particulares da cultura”.³⁶⁹ Essa *redescoberta de sentido* vem ao encontro da menção feita na primeira parte sobre um amigo que se sentia “fora de forma” e com vergonha, inclusive, de ter relação sexual com sua esposa. Na oportunidade, foi mencionado que, após conquistar o corpo desejado, esse amigo experimentou uma nova maneira de viver que não somente proporcionou transformar sua baixa autoestima em alta autoestima, como, transformou sua vida por completo. Assim sendo, esse amigo *redescobriu o sentido* de sua vida.

³⁶⁷ COENEN, Lothar; BROWN, Colin. *Dicionário Internacional de Teologia do Novo Testamento*. 2. ed. São Paulo: Vida Nova, 2007, p. 179.

³⁶⁸ ALVES, Rubem. *O enigma da religião*. 4. ed. Campinas: Papirus, 1988, p. 150.

³⁶⁹ GEERTZ, 2013, p. 36.

Retornemos ao recém-chegado à academia. Depois de algum tempo de treinamento e adaptação, o recém-chegado tornou-se meu companheiro de treino. Enquanto companheiro de treino, aquele que outrora era recém-chegado aprendeu, ao longo do tempo, muitas técnicas que proporcionaram autonomia e conhecimento acerca do universo *fitness*. Tornou-se um legítimo *homo religiosus* ou uma espécie de mágico-sacerdotal. Nossos treinos começaram a ser mais intensos, bem como nossas conversas não consistiam em assuntos para iniciantes, mas discussões sobre técnicas – em relação aos treinamentos eficazes – e nutrição – sobre os melhores alimentos na construção de uma dieta condizente com a genética de cada um. Percebi, nesse processo, que meu companheiro de treino já não mais apresentava uma distância entre ele e os aparelhos, entre ele e os exercícios, entre ele e as demais pessoas. Havia, naquele momento, uma nítida simbiose entre ele e a cultura *fitness*. Diferente de Víctor Martínez quando, na ocasião do documentário *Generation Iron I*, no momento em que o próprio Martínez diz não haver, naquele momento de retorno aos treinos, uma espécie de simbiose entre ele e os pesos. Essa espécie de simbiose, essa intimidade com o todo que envolve a cultura *fitness*, é a concretização do rito de integração,³⁷⁰ como afirma Genep.

Esse rito de “nascer de novo” ou “nascer duas vezes” como forma de agregação e, posteriormente, como forma de integração do e da recém-chegada, possui uma eficácia interessante, como afirma Rivière, pois “[...] estaria relacionada, sobretudo, com a submissão à norma ou preceito ritual que liga o indivíduo à coletividade. É a socialidade do rito que constitui sua própria eficácia”.³⁷¹ Aqui se confirma, a partir do relato da agregação e da integração de meu companheiro de treino, que o rito concorre para a convivência coletiva, característica fundamental das religiões, pois “[...] o rito é uma forma pela qual o social garante e enuncia sua permanência”.³⁷²

Passamos, agora, a perceber a(s) característica(s) dos ritos sob o olhar da cultura *fitness*. Como evidenciado anteriormente, uma das características dos ritos é a repetição. Como aponta Rivière, os ritos são constituídos por repetição “[...] sempre que são reproduzidas as circunstâncias que o comandam [...] Quer seja religioso ou laico, o rito aparece repetitivo em suas ocasiões e conteúdo, assim

³⁷⁰ GENNEP, 2013, p. 83.

³⁷¹ RIVIÈRE, 1997, p. 46.

³⁷² RIVIÈRE, 1997, p. 75.

como é relativamente invariável ou lentamente variável em suas formas [...] O aspecto repetitivo sublinha que a mensagem é sempre duradoura e é válida para guiar o futuro”.³⁷³ Sobre a repetição ser uma característica evidente dos ritos, Bieritz concorda com Rivière da seguinte maneira: “rituais são ações repetitivas e só cumprem o seu sentido em tal repetição. [...] Rituais são *re-petições*, também no sentido de se relacionarem, em regra, a um evento original, a uma história original”.³⁷⁴ E acrescenta Bieritz: “[...] no entanto, não são “apenas *re-petições* de eventos passados, mas, ao mesmo tempo, encenações novas, dramatizações da realidade social e religiosa presente”.³⁷⁵

Um olhar atento para a cultura *fitness* permite perceber que ela é constituída na sua totalidade por repetições. Se uma das principais características dos ritos é o aspecto repetitivo, então estamos diante de uma cultura que é constituída por ritos. Mas o que poderia ser repetitivo na cultura *fitness* que permite identificá-la como sendo constituída por ritos?

Uma vez que identificamos o sagrado desta cultura, sagrado este que inclui o corpo, sendo esse corpo o principal símbolo da cultura *fitness* e, portanto, digno de ser cuidado e transformado esteticamente conforme as exigências, esse cuidado com vista à transformação estética necessita, definitivamente, ser transformado no local adequado que disponha dos recursos próprios para essa finalidade. Como mencionado anteriormente, esse local apropriado é a academia de musculação como ambiente cosmogonizado, isto é, consagrado.

Não há possibilidade de o corpo tomar a forma exigida pela cultura *fitness* com apenas um treino. Ainda que todas as regiões musculares fossem treinadas em um único dia, não seria possível conquistar um corpo musculoso. A estética corporal musculosa exige anos de treinamentos. Em outras palavras, é necessário anos de frequência a uma academia de musculação. Essa frequência não significa que a pessoa interessada em conquistar um corpo musculoso conquistará esses músculos frequentando a academia de musculação uma vez por semana ou por mês. Apesar de ser uma frequência comparecer uma vez por semana ou por mês para praticar atividade física, essa frequência é insuficiente para transformar o corpo segundo as

³⁷³ RIVIÈRE, 1997, p. 78.

³⁷⁴ BIERITZ, 2011, p. 175.

³⁷⁵ BIERITZ, 2011, p. 175.

exigências da cultura *fitness*. É necessário que essa frequência se torne uma rotina. Ou seja, os músculos exigidos pela cultura *fitness* surgirão somente quando o e a praticante submeterem seus corpos aos treinos diários. Isso significa que os treinamentos ocorrem todos os dias da semana com apenas um dia de descanso, sendo, geralmente, escolhido o domingo. É o dia do descanso da obra da criação muscular. Nesse dia o e a praticante, que são os e as criadoras de seus respectivos músculos, descansam da sua semana trabalhosa como escultores e escultoras de músculos. Eis mais uma imitação da obra dos deuses³⁷⁶ ou de Deus (cf. Gênesis 2.1-2) e a proposta dos cultos dominicais existentes na maior parte das instituições religiosas reconhecidas oficialmente. Já dizia alguém que, qualquer semelhança, é mera coincidência. Mas retomemos a questão da frequência!

A frequência diária à academia responde a dois fatores: um dos fatores, como mencionado, diz respeito à transformação estética. O outro fator corresponde à reatualização, também conhecida como eterno retorno. Ou seja, a frequência diária à academia significa uma reatualização, um eterno retorno ao ambiente sagrado, uma re-experimentação diária das práticas sagradas. Conforme Eliade,

[...] o calendário sagrado apresenta-se como o “eterno retorno” [...] Em toda parte, o calendário festivo constitui um retorno periódico das mesmas situações primordiais e, conseqüentemente, a reatualização do mesmo Tempo sagrado. Para o homem religioso, a reatualização dos mesmos acontecimentos míticos constitui sua maior esperança, pois, a cada reatualização, ele reencontra a possibilidade de transfigurar sua existência, tornando-a semelhante ao modelo divino. Em suma, [...] a eterna repetição dos gestos exemplares e o eterno encontro com o mesmo Tempo mítico da origem, santificado pelos deuses, não implica de modo nenhum uma visão pessimista da vida: ao contrário, é graças e este “eterno retorno” às fontes do sagrado e do real que a existência humana lhe parece salvar-se do nada e da morte.³⁷⁷

Perceba que, ao falar do eterno retorno, Eliade faz uma observação sobre o tempo mítico da origem, como se esse eterno retorno, no sentido da re-experimentação, fosse, também, reviver as origens, neste caso, da cultura *fitness* em relação à vivência dos deuses e deusas, semideuses e semideusas, heróis e heroínas, dos mitos da referida cultura. Essa re-experimentação das origens é confirmada por Rivière na ordem de classificação dos ritos quando discorre sobre a temporalidade. Conforme Rivière, a “[...] recitação de uma temporalidade de vias de

³⁷⁶ ELIADE, 2010, p. 49-50.

³⁷⁷ ELIADE, 2010, p. 94.

se realizar junta-se aí uma gestual da nova realização. [...] trata-se aí exclusivamente de enquadramento religioso ou tradicionais”.³⁷⁸ Não é por acaso que os mesmos treinos, os mesmos gestos, as mesmas manias, as mesmas refeições, enfim, muitas outras coisas são repetidas, isto é, revividas pelos e pelas praticantes de musculação de hoje como foram vivenciadas pelos e pelas praticantes de musculação das origens, isto é, de outrora. Portanto, não somente a frequência diária – entendida como repetição diária – marca o processo ritual, mas o próprio estímulo que vem das dependências da academia como local sagrado, e que leva os e as praticantes a frequentarem diariamente essa academia, convalida esse ritual. Uma vez que a frequência diária à academia de musculação foi entendida como uma prática ritual, cabe, nesse momento, investigar o fator treinamento.

Os exercícios físicos que compõem o treinamento não são organizados aleatoriamente a depender da predisposição daquele ou daquela que se submete ao próprio treinamento. Há uma organização lógica dos exercícios. Essa organização lógica é designada a partir dos grupos musculares básicos, a saber, a região peitoral, a região dorsal, a região do ombro, a região do quadríceps e panturrilha, a região do braço (bíceps, tríceps e antebraço).³⁷⁹ De modo geral, esses seis grupos musculares são divididos em três duplas, que são diluídas no decorrer da semana incluindo o sábado. O domingo, como mencionado anteriormente, é o dia do descanso. Na semana seguinte, os exercícios são repetidos conforme a semana passada, e assim, sucessivamente. Às vezes, ocorre alguma alteração de algum exercício. Mas não é o suficiente para interromper a rotina de treinamentos. A lei do eterno retorno, da re-experimentação dia após dia, semana após semana, ano após ano, marca, assim, o ritual. O próprio exercício físico é efetuado por meio de repetições. Seja qual for o grupo muscular treinado, seja qual for o exercício físico aplicado, a repetição é a constituição do exercício executado. É importante destacar que, em meio ao eterno retorno, a re-experimentação, lá está o corpo. É no corpo e pelo corpo que essa dinâmica ritual acontece. É impossível que ocorra um rito sem a participação do corpo, quanto mais na cultura *fitness*. Por isso mesmo, Rivière diz que não “[...] há ritualização da vida cotidiana sem ritualização das modalidades corporais”,³⁸⁰ pois “[...] cada cultura tem seus sinais corporais que traduzem a origem

³⁷⁸ RIVIÈRE, 1997, p. 78.

³⁷⁹ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 175-178.

³⁸⁰ RIVIÈRE, 1997, p. 183.

social do indivíduo”.³⁸¹ Neste caso, o corpo, como principal fator dos ritos, “[...] é um produto de ritualização no âmago de um tipo de sociedade ou cultura que corresponde a uma simbólica e política da aparência corporal. [...] Vitrine da pessoa, ele incorpora a ordem social através das normas que deve respeitar”.³⁸² Nota-se que o corpo, ao mesmo tempo, tanto é o fator primordial para a existência dos ritos como, também, dependente dos ritos no que tange a sua simbólica e aparência corporal de destaque na ordem social. Dito de outro modo, os ritos dependem do corpo para existirem, mas o corpo, no objetivo de transformar-se em corpo musculoso, depende da ação dos ritos para a conquista dos músculos e o destaque na ordem social. Esse corpo do esporte que é dependente dos ritos e, ao mesmo tempo, promotor de ritual, é apresentado por Rivière da seguinte maneira:

Tais finalidades éticas justificadoras, ligadas a fortes valores, em particular, de disciplina, ordem e rigor, exigem para sua concretização determinados meios relativamente incômodos, repetitivos, regulados codificados e ascéticos. Para alguns, a ascese do esporte – prova tanto como fonte de saúde – faz lembrar as práticas e ritos monásticos. No entanto, para o espírito clássico que presta atenção às formas de teatralização, as unidades de lugar, tempo e ação permitem aprender a competição esportiva como um espetáculo ritual exaltante.³⁸³

Ainda que as considerações de Rivière estejam pautadas na competição esportiva, a preparação para uma competição não deixa de ser um espetáculo, em particular, na cultura *fitness*. E essa espetacularização dos corpos musculosos no esporte só é possível pela presença dinâmica dos ritos.

A cultura *fitness* é tão marcada pelos ritos que uma simples vestimenta caracteriza a presença de um rito. Isso porque o vestuário sempre fez parte da ritualização. Assim como apresenta McCracken, o “[...] vestuário é, assim, um meio através do qual categorias e princípios culturais são codificados e tornados manifestos. Por ser dotado de tais capacidades, é também um valioso meio de comunicação para o ritual em geral, e para os ritos de passagem em particular”.³⁸⁴ E qual é a lógica por detrás do vestuário, neste caso, da cultura *fitness*? A resposta é simples. Os ritos proporcionam não somente o vestuário do corpo musculoso, mas esse vestuário, juntamente com o corpo musculoso, é colocado em evidência como

³⁸¹ RIVIÈRE, 1997, p. 185.

³⁸² RIVIÈRE, 1997, p. 205-206.

³⁸³ RIVIÈRE, 1997, p. 208-209.

³⁸⁴ MCCRACKEN, 2003, p. 86.

forma de anúncio, isto é, de destaque da cultura *fitness*. Conforme McCracken, se “[...] as pessoas devem aparecer no anúncio, é preciso determinar seu sexo, idade, classe e ocupação. O vestuário, a postura corporal e o estado emocional dessas pessoas também devem ser especificados. Essas são as partes do mundo culturalmente constituído que podem ser evocadas no anúncio”.³⁸⁵ Portanto, o “[...] vestuário é, nesta medida, uma oportunidade para estabelecer as coordenadas básicas dentro das quais um mundo foi dividido pela cultura. [...] É característico do vestuário funcionar como registro das e guia para as categorias culturais”.³⁸⁶ Essas informações fazem todo o sentido se levado em consideração o desenvolvimento da temática dos ritos, sobretudo quando Rivière nos fala, como mencionado anteriormente, que a marcação da aparência, isto é, o evidenciar do corpo musculoso com trajes próprios da cultura *fitness*, desponta como produto da ritualização.

Na parte anterior, no momento em que foi abordada a estrutura da cultura *fitness*, mencionamos, dentre todos os departamentos que a envolvem, o vestuário. Percebeu-se que a cultura *fitness* possui seu estilo próprio marcado, também, pela moda, isto é, pelo vestuário. Ao assistir os documentários *Generation I, II, III*, *Ronie Coleman: The King* e *Pumping Iron*, fica evidente o vestuário próprio da cultura *fitness*. Ao nos deslocarmos para uma academia de musculação, perceberemos esse vestuário com muita facilidade, pois o próprio vestuário comunica o seu pertencimento e o pertencimento de quem o usa. Assim como mencionado anteriormente, não foi por acaso que, ao retornar da academia de musculação para a minha casa, o meu amigo e eu éramos percebidos por todas as pessoas que por nós passavam. As nossas vestimentas, somadas à nossa estética musculosa, comunicavam às demais pessoas a cultura a que pertencíamos, comunicação esta permitida pela ação efetiva do rito. Camisas cavadas e/ou apertadas, calções largos até o limite dos joelhos ou calças – muito largas ou apertadas, mas com elasticidade – as marcas das vestimentas, enfim, o vestuário denuncia o pertencimento cultural, e esse denunciar é ação própria do rito. A este transparecer, Comblin chama de simbolização corporal:

³⁸⁵ MCCRACKEN, 2003, p. 86.

³⁸⁶ MCCRACKEN, 2003, p. 86.

A simbolização do corpo afeta, em primeiro lugar, o clero e os religiosos porque são as pessoas mais diretamente implicadas no funcionamento do sistema religioso. A simbolização é tão forte que é fácil reconhecer um padre ou uma religiosa na rua mesmo que não traga nenhum distintivo. O corpo já se adaptou às suas funções simbólicas. Mesmo fora de qualquer sinal exterior, o comportamento do corpo já revela que esse homem é um padre, essa mulher é uma freira. O corpo foi transformado pelos símbolos.³⁸⁷

Essa simbolização corporal apresentada por Comblin traduz, perfeitamente, a identificação do pertencimento cultural/religioso das pessoas. Fazendo uso dos e das religiosas, bem como os padres e as freiras, no que diz respeito às suas respectivas vestimentas, Comblin argumenta que é por meio das vestimentas que uma pessoa é identificada quanto ao seu pertencimento cultural/religioso. Isso vale para a cultura *fitness* tanto quanto vale para qualquer outras cultura e/ou religião. Uma pessoa pertencente à cultura *fitness*, assim como no exemplo acima, é identificada, fora das dependências de uma academia, também, pela sua vestimenta.

Assim como toda cultura, a cultura *fitness* possui sua própria dieta nutricional. A dieta nutricional da cultura *fitness* é rica, sobretudo, em carboidratos, proteínas e vitaminas. Esses nutrientes, balanceados a partir do biotipo e da genética de cada pessoa, são responsáveis pelo desempenho e pelo construto muscular conforme exigido pela cultura *fitness*.³⁸⁸ Mas não somente as várias culturas, mas, também, as mais diversas religiões possuem suas respectivas dietas nutricionais. Isso acontece por dois fatores: primeiro, porque “[...] da mesma forma que colocamos as religiões como sistemas, colocamos as cozinhas. Seus componentes são ingredientes, técnicas culinárias, valores simbólicos, praticantes e comensais”.³⁸⁹ E, segundo, porque o “[...] desenvolvimento da comida, no sentido de nutrição material e cultural parece ter se imbricado com o desenvolvimento da religião. Desde tempos remotos percebemos que há muito de comida na religião e muito de religião em comida”.³⁹⁰ Desta forma, para Montanari, “[...] comer a comida preparada sobre o altar, ao que tudo indica, foi a primeira forma de um ato

³⁸⁷ COMBLIN, 2005, p. 11-12.

³⁸⁸ PANZA, Vilma Pereira et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e método de avaliação do gasto e consumo energéticos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 20, n. 6, 2007, p. 687.

³⁸⁹ SOUZA, Patrícia Rodrigues de. Religião e comida: como as práticas alimentares no contexto religioso auxiliam na construção do homem. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontífice Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP, São Paulo, 2014, p. 12.

³⁹⁰ SOUZA, 2014, p. 71.

religioso”.³⁹¹ Interessante notar que a cozinha, vista como sistema, possui valor simbólico, mas não somente simbólico, histórico e religioso também, e se possui tais valores, significa que há atuação efetiva de ritos.

Na obra *Subterrâneo religioso: reflexões a partir do pensamento de Oneide Bobsin*, há um artigo escrito por Willian Kaizer de Oliveira cujo título é *A gastronomia do sagrado*.³⁹² Em suma, Oliveira, no referido artigo, apresenta uma abordagem muito interessante sobre a gastronomia e o ato de comer, sendo esta abordagem distribuída em quatro pontos: a) *a origem da gastronomia* – nesse primeiro momento o autor faz um resgate histórico da gastronomia a partir do juiz da primeira corte francesa chamado Jean Anthelme Brillat-Savarin, que viveu no período da Revolução Francesa; b) *iniciando uma aproximação* – a proposta do segundo momento da reflexão, assim como o subtítulo sugere, o autor promove uma aproximação entre gastronomia e religião; c) *gastronomia como conceito antropológico* – nesse terceiro ponto da reflexão, Oliveira aborda a gastronomia como sendo um fator cultural e religioso cuja totalidade gastronômica deve respeitar seus múltiplos aspectos culturais; d) *gastronomia/gastroanomia da religião* – e, por fim, ao tomar o vegetarianismo e veganismo apenas como suporte reflexivo, Oliveira salienta que a nutrição tem a ver com a religião nos seus mais variados aspectos, visto que a ética alimentar de cada qual perpassa pelo estético e simbólico, isto é, duas vertentes das religiões.³⁹³

Dentro desse panorama geral sobre o artigo de Oliveira, há detalhes importantes que merecem ser referenciados, a começar pela definição do verbo comer. Segundo Oliveira, comer “[...] é sempre comer com (comer deriva do latim *cum edere*: *cum* = com mais *edere*: ingerir)”.³⁹⁴ Quem come, come algum alimento, e esse alimento comido (ou preparado para comer) responde a uma ordem simbólica e, portanto, cultural e religiosa dos grupos humanos.³⁹⁵ De modo que o ato de comer proporciona “[...] ‘incorporar’ não somente energia física, mas qualidade e os valores

³⁹¹ MONTANARI *apud* SOUZA, 2014, p. 71.

³⁹² OLIVEIRA, Willian Kaizer de. A gastronomia do sagrado. In: TEIXEIRA, Helio Aparecido; REBLIN, Iuri Andréas; PAZ, Nivia Ivette Núñez de la (Orgs.). *Subterrâneo religioso: reflexões a partir do pensamento de Oneide Bobsin*. São Leopoldo: Karywa, 2016, p. 176-198.

³⁹³ As reflexões expressas por Willian Kaizer de Oliveira no referido artigo são frutos de sua Tese de Doutorado disponível no acervo da biblioteca da Faculdade EST.

³⁹⁴ OLIVEIRA, 2016, p. 184.

³⁹⁵ OLIVEIRA, 2016, p. 181.

[...]”³⁹⁶ capazes de comunicar a sua simbólica cultural e religiosa. Há uma frase muito utilizada na cultura *fitness* que diz: “você é o que come”. Essa frase é utilizada para falar da estética corporal, de modo que o corpo musculoso significa ingestão de alimentos com qualidade, sendo o contrário verdadeiro. Oliveira cita a mesma frase e a relaciona com a seleção de alimentos como sendo um conjunto de crenças.

O processo de incorporação do alimento envolve elementos múltiplos, que aparentemente dizem respeito apenas à satisfação das necessidades de sobrevivência. Entretanto, as eleições alimentares estão condicionadas muito frequentemente, em primeira instância, por um conjunto de crenças religiosas, por um código alimentar diverso e de alcance amplo, bem como concepções dietéticas a respeito do que é bom e o que é mal para o corpo, para a saúde e para o espírito do indivíduo.³⁹⁷

Essa simbólica alimentar, como conjunto de crenças, aponta, segundo Oliveira, tanto para a própria “[...] ordenação e organização do sistema simbólico e religioso [...]”³⁹⁸ quanto para a “[...] afirmação das identidades culturais [...]”.³⁹⁹

Mas esses fatores não são os únicos. “Os seres humanos podem submeter-se a certos sacrifícios ou restrições para conseguirem o que querem. Quase todas as religiões impõem regras sobre alimentação. Aquele ou aquela que deseja as recompensas ou aceita os compensadores oferecidos por dada religião, arca com o custo de se submeter”.⁴⁰⁰ Sobre esse assunto, no interessante artigo intitulado *A linguagem dos alimentos nos tempos bíblicos: sentido para a fome e para a abundância*, Paula Barata Dias salienta que os “[...] teorizadores monásticos, cristãos, ou membros de outras religiões, incluiu o disciplinar de alimentação – pelos jejuns, pela seleção do tipo de alimentos, pela interdição periódica de determinadas qualidades de alimentos – na sua prática religiosa garantindo por vários métodos, em regra, não comprometer a premissa da sobrevivência do corpo”.⁴⁰¹ No cristianismo, em especial, Dias comenta que

[...] a mesma linguagem da espiritualidade utiliza metáforas e imagens de enorme riqueza que associam o acto de alimentar-se à fruição e à felicidade que resulta do mesmo, legitimando-o como fonte de percepção mística. Do mesmo modo, o acto de alimentar-se aparece como fundamento de rituais e

³⁹⁶ OLIVEIRA, 2016, p. 182.

³⁹⁷ OLIVEIRA, 2016, p. 176.

³⁹⁸ OLIVEIRA, 2016, p. 176.

³⁹⁹ OLIVEIRA, 2016, p. 176.

⁴⁰⁰ SOUZA, 2014, p. 23.

⁴⁰¹ DIAS, Paula Barata. *A linguagem dos alimentos nos textos bíblicos: sentido para a fome e para a abundância*. *Humanitas*, Coimbra, v. 60, [s.n.], 2008, p. 160.

práticas religiosas, que vão desde os sacrifícios pagãos até à Eucaristia própria do cristianismo. Finalmente, no próprio texto bíblico, são abundantes, nas suas narrativas, motivos e símbolos ligados à alimentação, aos próprios bens alimentares e à experiência dos extremos, desde a inanição à saciedade, quer como limites da própria humanidade quer como metáforas da superação da mesma.⁴⁰²

Podemos perceber que a alimentação, desde a cozinha – com a seleção e preparação dos alimentos – até a abundância e o jejum, como, também, o resgate histórico – o eterno retorno – e o simbolismo por detrás desses alimentos, formam uma constelação de pormenores que apontam para a existência e efetivação dos ritos.

Nisso concorda, também, José Luís Pimentel Lavrador. Na sua interessante dissertação de mestrado intitulada *Ao sabor da Bíblia*, o autor aborda os alimentos, permissões e restrições nutricionais. Para tanto, o autor, ao fazer referência aos alimentos contidos na narrativa bíblica, faz o seguinte apontamento:

Estas características são visíveis na Bíblia, cuja linguagem recorre à referência aos alimentos, como forma de expressar a sua condição utilitária, mas também o seu significado espiritual e místico. Uma boa parte da mensagem doutrinal que este Livro Sagrado pretende transmitir baseia-se no imaginário alimentar dos seus autores. Estes aproveitam a relevância particular dos alimentos nas sociedades de então para criarem cenários alimentares e gastronômicos atraentes e apelativos. Ao realçarem a sua função dietética, imprimiram-lhe, em simultâneo, um caráter ascético, sagrado e afectivo. Também a dimensão estética, resultado da fruição sensorial, não é alheia à referência aos alimentos do texto bíblico, algo que já tinha sido focado pela filosofia antiga, nomeadamente por Hipócrates e Platão.⁴⁰³

Uma dentre tantas referências bíblicas acerca de cardápios, tipos de alimentos, dietas, jejuns (parcial e total) encontra-se a chamada, popularmente, *dieta de Daniel*. Para um entendimento apropriado sobre essa dieta e o porquê do “popularmente”, é necessário narrar essa história que se encontra no primeiro capítulo do livro de Daniel (cf. Dn 1.1-21).

Segundo os e as estudiosas, com base no próprio testemunho da narrativa bíblica (Dn 1.1; 10.1), Daniel viveu entre os anos de 605 a.C. a 537 a.C.⁴⁰⁴ O início da narrativa de Daniel, isto é, no primeiro capítulo de seu livro, e a parte que nos importa aqui, visto que a dieta ocorre justamente nesse capítulo, isso significa que

⁴⁰² DIAS, 2008, p. 165.

⁴⁰³ LAVRADOR, José Luís Pimentel. *Ao sabor da Bíblia*. Dissertação (Mestrado em Alimentação: Fontes, Culturas e Sociedade) – *Universidade de Coimbra*, Coimbra, 2010, p. 23.

⁴⁰⁴ BALDWIN, Joyce G. *Daniel: introdução e comentário*. São Paulo: Vida Nova, 2008, p. 38.

não se trata do jejum de Daniel (Dn 10.2-3), traz uma informação que sustenta a datação, a saber, que no terceiro ano do reinado de Jeoaquim, rei de Judá, Nabucodonosor, rei da Babilônia, veio a Jerusalém e a sitiou (cf. Dn 1.1). O rei Nabucodonosor não somente levou as riquezas de Jerusalém e Judá, como, também, por meio da seleção de Aspenaz, chefe dos oficiais de sua corte, algumas pessoas de famílias nobres, jovens sem limitação física ou mental, de aparência agradável ao gosto do rei, cultos, inteligentes, que dominassem diversas áreas do saber e que, com isso, fossem capazes de servir no palácio real (cf. Dn 1.3-4). Feito essa triagem, os e as selecionadas foram conduzidos e conduzidas à Babilônia, onde receberam instruções – sobre a nova cultura – por três anos, de modo que, durante esse tempo, a comida e a bebida – neste caso, o vinho – seriam dados diariamente da cozinha do próprio rei (Dn 1.5). Dentre os a as levadas para a Babilônia estavam os jovens Daniel, Hananias, Misael e Azarias (cf. Dn 1.6). É exatamente nesse ponto que nos importa refletir. Apesar de todos e todas serem submetidos e submetidas ao cardápio do rei, somente o jovem Daniel se recusou a comer daquilo que estava sendo oferecido, pois, segundo a narrativa bíblica, ele não queria se tornar impuro ao comer. Como, então, permanecer vivo se não havia outra possibilidade de comer outro tipo de alimento? Daniel resolveu esse problema ao fazer amizade com o chefe de cozinha do rei Nabucodonosor. Mostrando muita simpatia por Daniel, seu amigo, o então chefe de cozinha, parece aceitar o que Daniel pedira. Mas, antes, mostrando temor pelo rei Nabucodonosor, disse ter medo que o rei percebesse, pois fornecer uma dieta diferente dos e das demais pessoas que ali estavam, poderia comprometer, não somente a aparência estética de Daniel e seus amigos, como, também, comprometê-lo com o próprio rei (cf. Dn 1.7-10). Nesse momento, Daniel propõe o seguinte desafio: “peço-lhe que faça uma experiência com os seus servos durante dez dias: não nos dê nada além de vegetais para comer e água para beber. Depois compare a nossa aparência com as dos jovens que comem a comida do rei, e trate os seus servos de acordo com o que você concluir (cf. Dn 1.12-13)”.⁴⁰⁵ O chefe de cozinha, amigo de Daniel, aceitou o desafio e, durante dez dias, alimentou Daniel e seus amigos conforme a dieta proposta. O resultado foi surpreendente. Terminado os dez dias, Daniel e seus

⁴⁰⁵ A BÍBLIA SAGRADA, 2014, p. 688.

amigos estavam mais saudáveis e mais fortes em comparação aos e às demais jovens que se alimentaram a partir do cardápio do rei (cf. Dn 1.15).

O que essa história nos importa? Qual a sua contribuição? No site *Uol*, no cadernos chamado *Viver Bem*, há uma matéria publicada no dia 16 de janeiro de 2019, assinada por Maria Júlia Marques, cujo título é *Chris Pratt faz dieta restritiva inspirada na Bíblia: entenda como funciona*. Protagonista dos filmes *Jurassic World* e *Vingadores*, o ator Chris Pratt aderiu à chamada *Dieta de Daniel*.⁴⁰⁶ Segundo a apuração da matéria, a dieta consiste na ingestão de um número limitado de alimentos (frutas, vegetais e legumes) e a água como a única bebida permitida. Longe de ser uma dieta da cultura *fitness*, é importante saber que essa dieta não consiste tão somente na ingestão de alimentos, mas, segundo a matéria, para os adeptos e adeptas, um ato de fé, pois a dieta está alicerçada em duas colunas: a transformação estética (acredita-se que a transformação estética consiste na crença de que tudo vai dar certo, inclusive, no ato de resistir à vontade de ingerir outros alimentos) e o próprio contexto bíblico.⁴⁰⁷ Devido ao fato da narrativa bíblica apresentar um Daniel (e seus amigos) esteticamente melhora(s) e mais forte(s) que os e as demais, um número considerável de pessoas aderem à chamada *Dieta de Daniel* para obterem os mesmos resultados.⁴⁰⁸ Fica evidente, ao que tudo indica, que a *Dieta de Daniel* é utilizada, primeiramente, para fins estéticos e, conseqüentemente, no que diz respeito a resistência na continuidade dela, entra a questão de fé. Independentemente da sequência das prioridades da dieta, o que importa é saber que a dieta pode ser considerada um ato de fé, um ato religioso, e, portanto, um rito.

Por isso, Rivière, assim como Oliveira, afirma que não “[...] comemos somente para nos alimentarmos, mas também por razões cerimoniais e sociais, operando uma escolha nas virtualidades alimentares e consumindo símbolos juntamente com alimentos”.⁴⁰⁹ E acrescenta que é

⁴⁰⁶ DIETA de Daniel. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/01/16/chris-pratt-faz-dieta-restritiva-inspirada-na-biblia-mas-funciona-mesmo.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

⁴⁰⁷ DIETA de Daniel. Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/01/16/chris-pratt-faz-dieta-restritiva-inspirada-na-biblia-mas-funciona-mesmo.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

⁴⁰⁸ DIETA de Daniel. Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/o-que-e-a-dieta-de-daniel-inspirada-na-biblia/>>. Acesso em: 10 de fev. 2020.

⁴⁰⁹ RIVIÈRE, 1997, p. 243.

[...] sobretudo nos códigos, proibições, costumes e estereótipos do consumo alimentar, que são legíveis certas formas de ritualização. Por exemplo: Nos tempos de comer [...] No local do consumo [...] Na escolha dos alimentos [...] No emprego dos utensílios [...] Na preparação segundo certas regras chamadas receitas [...] Na apresentação dos pratos [...] Nas maneiras de estar à mesa.⁴¹⁰

Assim como há todo um conjunto de regras de alimentação nas mais variadas religiões, assim também acontece na cultura *fitness*. A dieta, como dito anteriormente, segue uma orientação nutricional compatível com as exigências estabelecidas. Selecionados os alimentos, cabe prepará-los. Uma vez que a cozinha faz parte do processo ritual, é na cozinha, obviamente, que os alimentos da dieta são preparados. Cada alimento é feito com muito cuidado e dedicação. No caso de uma pessoa que treina profissionalmente, esse preparar inclui, também, as “marmitas” diárias contendo o número de refeições que a pessoa deve fazer durante o dia. Há pessoas que fazem cinco refeições, outras seis e, ainda há quem faça sete refeições diárias. Independentemente se cinco, seis ou sete refeições diárias, o que importa é saber que quem prepara tais refeições, as prepara e, se for o ou a praticante quem prepara, também deve ingeri-la a cada três horas. Esse processo ocorre dia após dia. Uma repetição sem fim. Um eterno retorno. Uma re-experimentação diária. Além disso, a dieta não pode falhar, isto é, não pode ser trocada por outra alimentação, pois, se isso ocorrer, a sensação é de ter cometido um pecado. Em termos de comparação, é necessário ser como Daniel, isto é, concentrar-se na dieta que proporciona a estética desejada e a força necessária ao ter que comer a comida do rei. Isso vale, também, para os treinos. Se interrompido for o treino, a sensação é de um pecado cometido. Em outras palavras, os ritos não podem ser interrompidos.

[...] na mesma proporção em que o corpo é essencialmente importante na construção do imaginário religioso, o mesmo pode sofrer quando transformado ele mesmo em objeto de culto. Impulsionado pela obsessão aos treinos e ao desejo da transformação corporal, o corpo é inserido num rito religioso (treinos e dietas). Ritual este responsável por exigir do corpo muito mais daquilo que ele pode suportar. Ao ponto de submetê-lo a sessões intermináveis de exercícios físicos. Uma situação parecida com um autoflagelo. Devido ao fanatismo religioso pelos treinos e dietas, nenhuma das etapas do rito poderá deixar de ser apresentada como sacrifício voluntário. A possibilidade de flexibilização ou perda de uma das partes do rito (a perda de um treino ou de uma refeição, por exemplo), pode gerar desespero misturado com um descontentamento. Em linguagem religiosa,

⁴¹⁰ RIVIÈRE, 1997, p. 245.

pode-se dizer que se trata de uma lamentação como consequência de um pecado cometido.⁴¹¹

O enunciado acima tanto mostra a capacidade ritual das refeições no âmbito da cultura *fitness*, como, também, o sacrifício a que o corpo é submetido.

Ao abordarmos os documentários *Generation Iron I, II, III*, nós nos deparamos com a atleta Whitney Jones. Mãe de dois filhos, a atleta declarou ser um sacrifício manter o rigor dos treinos e a exigência das dietas. Outro atleta que falou sobre o sacrifício foi Branch Warren. Questionado sobre seus treinos, ele disse que não acreditava em milagres, mas no trabalho duro por meio do sacrifício. Nas canções de Jax Maromba o que não falta é o termo “sacrifício”. O sacrifício, em suas canções, está relacionado à dor devido à intensidade dos treinos.

Durkheim considera que a “[...] religião teria por função orientar as nossas relações com esses seres especiais, [pois] não poderia haver religião senão onde há orações, sacrifícios, ritos propiciatórios etc. Ter-se-ia assim um critério muito simples que permitiria distinguir o que é religioso do que não o é”.⁴¹² Se Durkheim tem razão, a cultura *fitness*, a partir do que nos foi apresentado até o momento, tem grandes chances de ser considerada uma religião, haja visto que preenche o protocolo estabelecido pelo próprio Durkheim, inclusive, promovendo sacrifícios. Antes de expor aquilo que pode ser considerado um sacrifício na cultura *fitness*, é importante apresentar a colocação de Nilda Teves.

No que se refere ao corpo, este se investe de novos valores e acaba assumindo uma função muito parecida com a devoção que antes era própria da religião. Não mais cultuar a Deus, mas a si mesmo. Entretanto isso tem um preço. Se a característica do sagrado é o sacrifício, os mecanismos que regulam a sociedade capitalista impõem, aos corpos, a ideia de que precisam se sacrificar para ficarem bonitos, terem prazer, poderem participar da magia dos espetáculos: trata-se do imperativo do culto ao corpo.⁴¹³

Para Teves, a característica do sagrado é o sacrifício e o sacrifício visto pelas lentes da cultura *fitness* é um dispositivo do capital que, por sua vez, estabelece o padrão da beleza estética resultando, assim, no culto ao corpo. Teves não somente evidencia com precisão como, também, relaciona a ideia de sagrado e sacrifício àquilo que foi tratado na primeira parte, a saber, o capital como

⁴¹¹ SUEITTI, 2015, p. 30.

⁴¹² DURKHEIM, 2008, p. 61.

⁴¹³ TEVES *apud* SAMPAIO, 2006, p. 71.

combustível dessa cultura. Nesse sentido, Teves consegue amarrar os pressupostos de cultura com os pressupostos de religião.

Mas o que poderia ser um sacrifício na cultura *fitness*? O sacrifício na cultura *fitness* tem a ver não somente com a privação de comida, de bebida e/ou qualquer outra privação, mas, também, com a própria ação de sacrificar-se em prol de um objetivo. Sacrificar, nesse sentido, é, ao mesmo tempo, privar-se totalmente de algo e colocar-se inteiramente diante de um propósito. Privar-se daquilo que não possui relação com as exigências da cultura *fitness* e submeter-se a tais exigências. Vale ressaltar que os ritos se encontram justamente nesse submeter-se inteiramente às exigências. Por isso, não se submeter caracteriza a quebra com o ritual e, conseqüentemente, a sensação de um pecado cometido.

A rotina de treinamento de um atleta ou mesmo de uma pessoa praticante de musculação que tenha como objetivo tão somente conquistar a estética musculosa é muito intensa e exige muita dedicação. Preparar a refeição, dividi-la ao longo do dia segundo a quantidade de refeições, deslocar-se à academia, praticar o treinamento de força, fazer, em outro período (ou logo após o treino de força) o cárdio (andar/correr na esteira ou pedalar na bicicleta ergométrica, por exemplo). Estas são algumas etapas diárias que o e a praticante de musculação experimenta. Muitas vezes essas pessoas estão cansadas, não somente física, mas emocionalmente, abatidas, desmotivadas por diversas razões, mas, ainda assim, não permitem que a rotina de treinamento seja interrompida.

Isso me faz lembrar não somente da rotina diária enquanto praticante assíduo de musculação, mas dos comentários e questionamentos de outras pessoas acerca da minha rotina. Frases como: “você só pensa nisso”, “você não faz outra coisa da vida?”, “isso não é uma vida normal”, “vai para a sua igreja hoje? (referente à ida à academia)”, “verdadeiro sacrifício de tolo” entre outras tão impactantes como essas. Mas é verdade que, a depender das circunstâncias, algumas vezes a sensação de querer descansar da rotina ou parar por algum tempo foi imaginada por mim. Entretanto, entre o querer parar e a necessidade de não parar, entre o não ir e a necessidade de ir para a academia, entre o cansaço e a resistência, entre o romper com a rotina e a continuidade dos ritos diários, prevalecia, ainda que exausto, cumprir as exigências da cultura *fitness*. Era um verdadeiro sacrifício praticado.

Acompanho, há alguns meses, uma pessoa muito próxima de mim. Esse acompanhamento acontece desde quando a referida pessoa estava acima do peso até o presente momento. Pude ver sua transformação em relação à estética muscular. De uma pessoa obesa a uma pessoa magra, mas, agora, com músculos marcados e torneados. Evidentemente que não somente a sua transformação foi notada por mim, mas o seu esforço, seu comprometimento, sua insistência. Algumas vezes notei seu entusiasmo, mas, outras vezes, o seu desânimo. Ainda assim, mesmo apresentando desânimo algumas vezes, esse desânimo não foi o suficiente para tirá-lo do objetivo. Foi em meio ao desânimo que presenciei esse jovem fazendo planos para ir à academia duas vezes por dia, uma vez para treinar os músculos e outra para fazer o cárdio. Ele não rompeu com a rotina. Não abandonou o seu ritual diário. Até intensificou. Mas uma coisa ficou evidente, a saber, o sacrifício que fazia e continua fazendo para manter seu corpo conforme exigido pela cultura *fitness*. Recentemente esse jovem veio falar comigo dizendo que seu pai lhe havia dito que ele engordara. Confessou-me que, assim que ouviu o veredicto de seu pai, não hesitou em ir para a frente de um espelho e conferir sua condição estética. Como não conseguiu identificar, apesar de permanecer com aquilo que seu pai falou, ficou com a sensação de ter cometido uma espécie de pecado. Enquanto não falou comigo e não mostrou o seu corpo, não ficou tranquilo. Há duas considerações a fazer: primeiro, é a questão da força extra para combater o desânimo. Sobre essa força extra, Rivière salienta que “[...] o rito catalisa energias individuais em benefício da coletividade. Essa ideia de crescimento energético através de atores que procuram aumentar e vivificar o que existe aparece, em particular, nos ritos tipo propiciatórios. [...] O rito é, antes de tudo, campo de atração pelo fato de centrar a atenção e o interesse no que ele faz viver”.⁴¹⁴ Ou seja, os ritos são os motivadores que fornecem energia extra para que os e as praticantes de musculação, no momento de desânimo, não rompam com suas práticas rituais. Concorrendo para a continuidade dos treinamentos, os ritos assumem, também, outra função, a saber, a de promover emoção. Por isso, conforme mostra Rivière, se “[...] o rito pode se transformar em rotina e repetição [...] leva também à emoção [...] A força do rito é avaliada, em parte, pela emoção que suscita: uma emoção favorecida pela atenção que exige dos cerimoniais, auditório, e participantes

⁴¹⁴ RIVIÈRE, 1997, p. 88-89.

envolvidos nesse tipo de comunicação [...]”.⁴¹⁵ Não foi por acaso que o jovem que veio me procurar, mesmo cansado e duvidoso em relação a sua condição corporal, não rompeu com sua rotina, mas, ao invés disso, conseguiu motivação para continuar, isto é, no seu rito diário. Além desse jovem, não podemos deixar de fazer menção ao ex-fisiculturista Ronnie Coleman. Assim como mencionado, Coleman sofreu diversas lesões na coluna. Por aproximadamente dez vezes fez cirurgia. Andando com muletas, o ex-fisiculturista não deixou de frequentar a academia. Muito pelo contrário. Coleman segue uma rotina diária de treinamento. É verdade que os exercícios que utiliza não podem ser os exercícios considerados avançados. Ainda assim, Coleman continua com a sua rotina, isto é, sob seu rito diário. Desta maneira, podemos dizer que os ritos, não somente marcam o que deve ser feito, enquanto é feito, como motiva para que seja feito.

A segunda consideração a ser feita gira em torno do sacrifício seguido da dor e do sofrimento. Sobre esse assunto, Teves observa que

Uma concepção de sagrado que exige dor, sofrimento, sacrifício do corpo para aplacar a ira divina causada pelo pecado humano precisa ser identificada no campo religioso com os ídolos e não com o sagrado. Os ídolos, sim, é que se alimentam da vida humana e são obras das próprias mãos humanas. Feitos com a finalidade de controlar o corpo e a vida de muitas pessoas para sustentar poderes que sobrevivem econômica e politicamente de tais processos de subordinação. Esse ídolo, anunciado como “sagrado retribuidor e castigador”, urge ser desmascarado, tocado, desinstalado.⁴¹⁶

Interessante notar que Teves atribui aos ídolos essa exigência no cumprimento desse sacrifício ritual, sendo que esse sacrifício ritual, exigido pelos ídolos, impõe seus controles justamente nos corpos, e os corpos, na intenção de se transformarem em corpos musculosos, tornam-se engrenagens do próprio capital sem dele participar de seus lucros. Esses ídolos, aqui, são os e as próprias fisiculturistas responsáveis por influenciar toda uma cultura, neste caso, a cultura *fitness*.

Mas há um detalhe que não pode passar despercebido. Para tanto, esse detalhe será refletido à luz da narrativa bíblica. Existem diversos termos, tanto vétero quanto neotestamentário, que, traduzidos para a língua portuguesa, aparece o termo “sacrifício”. Boa parte dos termos que, traduzidos, aparecem como sacrifício,

⁴¹⁵ RIVIÈRE, 1997, p. 94.

⁴¹⁶ SAMPAIO, 2006, p. 77.

possuem relação com o altar e com o culto. Em termos lógicos, o sacrifício é dependente de um altar, e a soma do sacrifício e do altar, isto é, o ato de sacrificar a oferenda é o que chamamos de culto. Nesse sentido, um culto depende do altar para que a oferenda seja sacrificada. Sobre esse indicativo, Vaux comenta que o “[...] altar é chamado em hebraico *mizbeah*, de uma raiz verbal que significa ‘imolar’, depois ‘imolar em vista de um sacrifício’”.⁴¹⁷ Além disso, esse “[...] sentido etimológico é ampliado com a evolução do ritual [...]. O altar é pois o lugar onde são oferecidos sacrifícios, de qualquer natureza”.⁴¹⁸ E acrescenta: “o altar é o lugar do sacrifício e o sacrifício é o ato principal do culto”.⁴¹⁹ Assim como o termo “sacrifício”, o termo “culto” (do gr. *latron*) possui inúmeros significados, significados esses que vão desde “trabalho remunerado”, “não remunerado” e “trabalho predominantemente físico”, cujo sua derivação (gr. *latreia*) pode ser entendida de maneira mais geral, isto é, “trabalho”, “cuidado” e “serviço”, como, também, “serviço ritual”, “adoração” e “honra aos deuses”.⁴²⁰ E não somente isso, o termo *latreia* muitas vezes está associado ao termo “adoração” (gr. *threskeia*) cujo seu adjetivo (gr. *threskos*) pode ser traduzido como “religioso”.⁴²¹

Se levarmos em consideração o conteúdo das canções de Jax Maromba, sobretudo quando relaciona a parte interna das academias como sendo uma catedral, um local sagrado, um terreno próprio para fazer um pacto de sangue (sangue como suor devido a intensidade dos treinos) juntamente com o conteúdo referente aos termos apresentados, podemos concluir que, não somente há sacrifícios na cultura *fitness* – visto que os corpos são submetidos ao rigor dos treinos – como, também, esse rigor resulta na adoração dos corpos enquanto ato religioso.

Como podemos observar, não há como negar a existência dos ritos na cultura *fitness*, ritos esses que, além de fornecer mais pormenores que possibilitam perceber a cultura *fitness* a partir de um outro ângulo, também garantem mais um novo elemento na busca para a conclusão definitiva sobre a cultura *fitness* ser uma religião ou não.

⁴¹⁷ VAUX, 2004, p. 444.

⁴¹⁸ VAUX, 2004, p. 444.

⁴¹⁹ VAUX, 2004, p. 453.

⁴²⁰ COENEN; BROWN, 2007, p. 2346.

⁴²¹ COENEN; BROWN, 2007, p. 2348.

5.4 Os mitos

O conteúdo apresentado até o presente momento revelou muitos detalhes sobre a cultura *fitness*, detalhes de difícil percepção sob olhares desatentos. Sob os olhares desatentos, quem imaginaria que a cultura *fitness*, mais precisamente os exercícios físicos, fossem praticados, ainda que de forma não intencional, nos tempos mais remotos da humanidade? Enquanto a estrutura, quem suporia que por detrás da cultura *fitness* haveria uma megaestrutura que vai muito além das academias de musculação e que se estende para outros continentes? Por mais consciente que fosse a pessoa, quem presumiria a receita bilionária que movimenta a cultura *fitness*? Quem poderia chamar a cultura *fitness* consciente da concretude de sua legitimidade cultural apartando-se do mero relativismo semântico? Além disso, como alguém poderia compreender a cultura *fitness* pelo viés dos conceitos clássicos de religião? E pelo viés dos conceitos clássicos de religião, detectar o sagrado, os ritos nas suas mais variadas formas e ações? E, longe de ser um exagero, como poderia alguém perceber os mitos próprios dessa cultura? Certamente os olhares desatentos não conseguem alcançar a riqueza de detalhes que envolve a cultura *fitness*. Por isso, passemos a refletir a cultura *fitness* a partir dos mitos.

Sobre os mitos, ainda que não seja o objetivo trabalhá-lo sistemática e exaustivamente de modo a apresentar cada abordagem e significado recebido ao longo do tempo, mesmo assim é importante mostrar, ainda que resumidamente, as linhas de interpretação dos mitos e suas mais variadas facetas. Joseph Campbell, na sua maravilhosa obra *O herói de mil faces*, mostra algumas linhas de interpretação sobre mitos. Segundo Campbell,

[...] a mitologia tem sido interpretada pelo intelecto moderno como um primitivo e desastrado esforço para explicar o mundo da natureza (Frazer); como um produto da fantasia poética das épocas pré-históricas, mal compreendido pelas sucessivas gerações (Müller); como um depósito de instruções alegóricas, destinadas a adaptar o indivíduo ao grupo (Durkheim); como sonho grupal, sintomático dos impulsos arquetípicos existentes no interior das camadas profundas da psique humana (Jung); como veículo tradicional das mais profundas percepções metafísicas do homem (Coomaraswamy); e como revelação de Deus aos Seus filhos (a Igreja). A mitologia é tudo isso. Os vários julgamentos são determinados pelo ponto de vista dos juizes. Pois, a mitologia, quando submetida a um escrutínio que considere não o que é, mas o modo como funciona, o modo pelo qual serviu à humanidade no passado e pode servir hoje, revela-se tão

sensível quanto a própria vida às obsessões e exigências do indivíduo, da raça e da época.⁴²²

Nota-se que Campbell não despreza as mais variadas interpretações sobre os mitos, inclusive, aponta que os mitos correspondem a tudo isso. E, por isso mesmo, Campbell propõe uma inversão na análise dos mitos. Se para as várias definições os mitos tornaram-se dependentes dos julgamentos determinantes daqueles e daquelas que o definiram, para Campbell, o movimento mais adequado é saber como os mitos funcionam, como os mitos servem à humanidade.

Segundo Eliade, o “[...] mito é uma realidade cultural extremamente complexa, que pode ser abordada e interpretada através de perspectivas múltiplas e complementares [...]”.⁴²³ Desta maneira, tomaremos como análise a proposta de Campbell cuja abordagem não está interessada em definir o mito, mas saber como ele funciona no sentido de influenciar uma parcela da sociedade, neste caso, os e as praticantes de musculação.

Antes de entrarmos propriamente nas considerações sobre os mitos existentes na cultura *fitness*, é imprescindível apresentar, como forma de introduzir à discussão, uma história que vivenciei, por um período razoável de tempo, sobre os contos que envolviam essa cultura.

No final da década de 1990, entre os anos de 1998 e 1999 aproximadamente, acontecia, na academia em que eu treinava, localizada em Guaianases, no extremo leste da capital São Paulo, uma espécie de contação de histórias. Essa contação de histórias ocorria todas as sextas feiras em um período de pouca movimentação de alunos e alunas. O responsável pelas histórias contadas era o professor (instrutor) de musculação.

O professor (instrutor) chamado João (nome fictício) era o que chamamos de *old school*, isto é, a “velha escola ou velha guarda” do fisiculturismo. O professor (instrutor) não trabalhava sozinho na academia, mas juntamente com sua esposa Maria (nome fictício). Maria, assim como João, era apaixonada pelo fisiculturismo. Atleta desde sua juventude, em um tempo em que havia muito preconceito em relação ao corpo musculoso dos homens, quanto mais das mulheres, Maria era,

⁴²² CAMPBELL, Joseph. *O herói de mil faces*. São Paulo: Cultrix, 2005, p. 203.

⁴²³ ELIADE, Mircea. *Mito e realidade*. 6. ed. Tradução de Pola Civelli. São Paulo: Perspectiva, 2013, p. 11.

também, professora (instrutora) de musculação. O amor pelo esporte era nítido, tanto que suas aulas eram cheias de alunas e alunos. Maria e João ficavam o dia inteiro na academia, porém, no que diz respeito às aulas de musculação, Maria era professora (instrutora) no período da manhã e, João, no período da tarde.

Sobre Maria, lembro-me de seus treinos, de sua força... muitos homens não suportavam a quantidade de peso que Maria levantava. Muito bem-humorada e extremamente carinhosa, Maria gostava de brincar com os homens no sentido de desafiá-los a levantar os pesos que ela levantava. Quando não conseguiam levantar os pesos, ela brincava dizendo que deveriam se alimentar melhor e treinar como uma mulher. Nós ríamos muito. Naquele tempo não existia esses aparelhos celulares com câmeras; não existia programas como *whatsapp*, *Facebook*, *Instagram* instalado nos aparelhos celulares. Não existiam esses aparelhos de celulares modernos. Na verdade, aquela turma da periferia do extremo leste de São Paulo nem aparelho celular tinha e, por isso, conseguíamos conversar, brincar, nos conhecermos melhor e aprendermos mutuamente. Isso não quer dizer que os treinos eram interrompidos pelas conversas e brincadeiras. Pelo contrário. Treino era treino e conversas e brincadeiras à parte. Essas brincadeiras aconteciam quando íamos terminando os nossos treinos diários. Era um clima muito bom. Torcíamos uns pelos outros.

Certa feita Maria estava treinando a região das pernas. Ela estava fazendo o exercício chamado *leg press*. Como era muito forte e musculosa, ela treinava pesado e, por isso, com muita concentração. O aparelho estava cheio de anilhas dos dois lados. Não havia espaço para colocar mais peso. Durante a execução de uma das séries, ao que tudo indica, alguém esbarrou no aparelho, o que resultou na queda de uma das anilhas e no desequilíbrio de Maria que, infelizmente, sofreu uma lesão no menisco e teve que fazer uma cirurgia. Os alunos e as alunas que na academia estavam, ficaram desesperados e desesperadas com os gritos de dor de Maria. Ela foi socorrida e levada ao hospital. Durante o tempo em que Maria ficou em recuperação, o clima da academia ficou triste, visto que ela alegrava o ambiente. Não demorou para que ela voltasse, ainda que para ficar na recepção. Foi nessa época, entre a cirurgia e o repouso de Maria que seu marido, João, vendo alguns alunos e alunas desmotivadas e, alguns e algumas, até com medo de treinar, começou a contar histórias.

João era colecionador de revistas especializadas em musculação e fisiculturismo. Formado em Educação Física, João era um leitor assíduo. Na sala de musculação havia uma pequena mesa, parecida com as mesas existentes nas salas de aula. João, em momentos de menor fluxo de alunos e alunas, tomava o lugar à mesa para ler os livros e revistas. Nunca presenciei aquela mesa sem livro ou revista. João amava buscar conhecimento. Foi um grande incentivador para as leituras que fiz e faço até hoje.

Certo dia, perto da troca de período, João convidou aqueles e aquelas que estavam perto do final de seus respectivos treinos para irem à sala de aeróbica. Era uma sala grande que ficava ao lado da sala de musculação. Devido ao espelho existente nessa sala, espelho esse que cobria a parede na sua totalidade, muitas pessoas se dirigiam para essa sala para observar seus corpos. Muitos e muitas ficavam minutos e mais minutos fazendo pose (pose compulsória) na frente desse espelho para detectar os pontos de melhor e pior desenvolvimento muscular. Tratava-se de uma sala muito agradável. Quando aqueles e aquelas que terminaram os treinos e se dispuseram livremente a ir para a sala onde João estava, encontraram alguns colchonetes espalhados no chão, como que se formasse um círculo. João estava sentado em um deles. Assim que viu a pequena turma que respondera ao seu convite, pediu para que todos e todas se assentassem nos colchonetes espalhados no chão da sala. Depois de todos e todas terem se acomodado, João, respeitosamente, agradeceu a presença de todos e todas e, sem perder tempo, e de forma rápida, falou do porquê aquele convite e o que seria feito naquele momento.

Mostrando um certo desconforto, pois achava que iriam considerar a sua proposta uma coisa irrelevante em relação ao ambiente da academia, João contou sobre o projeto dele. O projeto dele consistia em contar histórias sobre a vida dos e das atletas de fisiculturismo: onde nasceram, como cresceram, quando iniciaram seus treinos, como desenvolviam suas rotinas, quais alimentos comiam, quantas competições participaram e, conseqüentemente, o que isso tinha a ver com cada um e uma de nós. Essa era a tônica das contações de histórias. Apresentado o projeto, não teve uma pessoa que tenha sido contrária à proposta do professor (instrutor) João. Todas as pessoas que ali estavam se sentiram entusiasmadas para saber mais dos grandes nomes do fisiculturismo, mesmo porque a informação, para nós,

era escassa. Então, naquele primeiro dia, João, portando uma revista de fisiculturismo, contou a história do ex-fisiculturista Arnold Schwarzenegger.

As contações de histórias permaneceram por muitos meses. Pudemos, por meio dessas contações, conhecer muitos e muitas fisiculturistas, bem como aprender sobre os grupos musculares e seus respectivos exercícios. Essas conversas contribuíram para que muitos e muitas que participaram direcionassem suas vidas para o esporte, de modo a se tornarem ótimos profissionais.

Dentre todos os benefícios desses encontros, o que mais chamou a minha atenção foi a primeira contação de história, cujo personagem foi Schwarzenegger. Ao falar de Schwarzenegger, João não somente falava com entusiasmo como, também, mostrava muita admiração pelo ex-fisiculturista. E foi nessa demonstração de admiração que João disse que Schwarzenegger era um mito do fisiculturismo, a referência perfeita para todos e todas que pretendessem seguir carreira como atletas ou tão somente como um e uma praticante de musculação. E essa foi a primeira vez que ouvi que Schwarzenegger era um mito, um exemplo a ser seguido e imitado.

Talvez o professor (instrutor) João não soubesse ao certo o que significava, conceitualmente, o mito. É provável que, ao dizer que o ex-fisiculturista era um mito, vislumbrasse uma ideia de herói do fisiculturismo. Ou seja, que o termo mito fosse sinônimo de herói e, por isso, quando declarou ser Schwarzenegger um mito queria dizer, um herói. A verdade é que não sabemos ao certo o que imaginava João ao dizer que Schwarzenegger era um mito. Mas é verdade, também, que João o chamou de mito, e por tê-lo chamado, passemos a considerar o mito na cultura *fitness* e confrontá-lo com alguns e algumas teóricas.

A minha experiência vivencial na cultura *fitness* não deixa dúvidas sobre o vislumbre que os e as praticantes de musculação têm por esse e essa atleta do fisiculturismo. Esses e essas praticantes se espelham nesses e nessas grandes atletas e, muitas vezes, declaram isso abertamente. Já ouvi muitas afirmações do tipo: “meu ídolo é o Arnold Schwarzenegger”; “minha inspiração é o Ronnie Coleman, pois ele é um mito”; sobre a atual situação física de Coleman, recentemente ouvi: “Coleman é um guerreiro, um herói do fisiculturismo”. E não somente ouvi tais declarações, mas eu mesmo as declarei enquanto praticante de musculação. Talvez porque ouvi o professor (instrutor) João assim declarar. É

possível. Ou porque o considere uma espécie de herói do fisiculturismo. Outra possibilidade. Mas o que não pode ser negado é que, não somente Schwarzenegger como outros grandes nomes foram considerados meus mitos do esporte.

Em *Mito e Realidade*, Eliade faz algumas observações sobre o que envolve a temática do mito.

[...] o mito conta uma história sagrada; ele relata um acontecimento ocorrido no tempo primordial, o tempo fabuloso do “princípio”. Em outros termos, o mito narra como, graças às façanhas dos Entes Sobrenaturais, como uma realidade passou a existir, seja uma realidade total, o Cosmo, ou apenas um fragmento: uma ilha, uma espécie vegetal, um comportamento humano, uma instituição. É sempre, portanto, a narrativa de uma “criação”: ele relata de que modo algo foi produzido e começou a *ser*. O mito fala apenas do que realmente ocorreu, do que se manifestou plenamente.⁴²⁴

Nota-se, portanto, que uma das particularidades de um mito é relatar uma história sagrada cujo conteúdo evidencia o chamado tempo fabuloso, isto é, o “princípio” de onde tudo começou. Em termos de mito, e não de confissão de fé, a religião judaica e cristã, por exemplo, nas narrativas do capítulo primeiro de Gênesis e do Evangelho de João, ambos no primeiro versículo, podem ser caracterizados como a narrativa do princípio, devido ao emprego dos termos “princípio” (hebr. *reshith*; gr. *arché*).⁴²⁵ E, história sagrada, porque essa criação, isto é, esse princípio narrado pelo mito é obra dos seres sobrenaturais, como, por exemplo, os deuses, sendo que essa criação principiante pode ser muitas coisas, desde solos, instituições, alimentos, até o comportamento humano. Desta maneira, o mito, para Eliade, é sempre uma narrativa de uma “criação”.

Além dessas informações, Eliade acrescenta:

Os personagens dos mitos são os Entes Sobrenaturais. Eles são conhecidos sobretudo pelo que fizeram no tempo prestigioso dos “primórdios”. Os mitos revelam, portanto, sua atividade criadora e desvendam a sacralidade (ou simplesmente a “sobrenaturalidade”) de suas obras. Em suma, os mitos descrevem as diversas, e algumas vezes dramáticas, irrupções do sagrado (ou do “sobrenatural”) no Mundo. É essa irrupção do sagrado que realmente *fundamenta* o Mundo e o converte no que é hoje. [...] o mito é considerado uma história sagrada e, portanto, uma “história verdadeira”, porque sempre se refere a *realidades*. O mito

⁴²⁴ ELIADE, 2013, p. 11.

⁴²⁵ CHAMPLIN, Russell Norman. *O Antigo Testamento Interpretado Versículo por Versículo* – Dicionário – M-Z. v. 7, 1. ed. São Paulo: Candeia, 2000, p. 5065.

cosmogônico é “verdadeiro” porque a existência do Mundo aí está para prová-lo.⁴²⁶

Como vemos, ao dar continuidade nos pressupostos acerca do mito, Eliade diz que os personagens dos mitos não são humanos, mas seres sobrenaturais, e, por ser seres sobrenaturais, a narrativa dessas histórias não poderia ser outra, senão suas ações na obra de criação. É por esse motivo que algumas narrativas descrevem as irrupções desses seres sobrenaturais em meio à dramaticidade do caos. Por isso, afirma Eliade, o mito é considerado uma história sagrada.

Diante dessas considerações de Eliade, teríamos grandes dificuldades em considerar os e as grandes atletas do fisiculturismo como mitos. Isso porque, para Eliade, o mito está vinculado às divindades, e não à humanidade. A humanidade, neste caso, é tão somente o cenário epifânico da atuação criadora desses seres sobrenaturais. Até poderíamos forçar – no sentido de introduzir – a entrada de Schwarzenegger nessa categoria divina, tanto por ser ele uma espécie de “criador” do fisiculturismo (entenda “criador” como sendo o maior ícone e responsável pela popularização do fisiculturismo em escala mundial), como, também, pelo próprio testemunhal fornecido anteriormente através das chamadas *Orações dos Marombeiros*, que considerou Schwarzenegger um deus, pelas próprias palavras do pai de Lou Ferrigno, o sr. Matty Ferrigno, quando percebeu o Lou Ferrino olhando para o Schwarzenegger como se fosse um deus, entre outros e outras que assim o consideraram e consideram. Mas, por entender que esse não é o caminho mais adequado, uma vez que considerar Schwarzenegger uma divindade parece ser apenas uma força de expressão com o objetivo de apontar outra qualidade, faremos outro caminho.

Ainda que Eliade tenha definido o mito de modo que não restasse chances para concebê-lo de outra maneira senão pelo viés da divindade, pode ser que a ideia de que o mito pressupõe uma narrativa de “criação”, pode ajudar na caracterização mitológica da cultura *fitness* se levado em consideração a origem da atividade física, a origem do fisiculturismo. Por enquanto, deixemos a pressuposição de “criação” para o momento oportuno e prossigamos na busca de mais informações que possam ajudar na caracterização do mito na cultura *fitness*.

⁴²⁶ ELIADE, 2013, p. 11-12.

Se os chamados mitos da musculação são pessoas, e não seres sobrenaturais, como caracterizar conceitualmente esses mitos da cultura *fitness* como sendo verdadeiros mitos? Em *Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell*, Stanley Keleman apresenta uma definição de mito muito interessante e, obviamente, fundamentada nos pressupostos de Campbell. Para Keleman, mito é um processo que orienta os valores da vida. Essa orientação nos chega por meio da história, pois é através da história que identificamos os valores por nós tomados. Desta maneira, o mito pode ser qualquer coisa que nos orienta, que serve de modelo a ser seguido. O mito, nesse sentido, pode ser tanto uma ordem social como uma pessoa, desde que sua atuação em nós seja efetiva. Assim, o mito é interiorizado por nós e, na sequência, imitado por nós, de modo que outras pessoas percebam sua ação através dessa imitação, mesmo porque os mitos orientam e influenciam.⁴²⁷

Essa definição de mito apresentada por Keleman fica ainda mais atraente quando considerada juntamente com os desdobramentos da definição de mito apresentada por Eliade. Ainda que Eliade parta do pressuposto de que o mito é caracterizado pelo sobrenatural, em alguns momentos reconhece outras formas de definições, sendo que essas outras formas de definições podem promover uma aproximação com Keleman. Isso só é possível por meio da complementariedade de ideias. Se de um lado Eliade aponta para a narrativa da “criação” sobrenatural, de outro, Keleman sugere um mito humano com potencial influenciador para outros seres humanos. É interessante notar que, apesar de Eliade defender o posicionamento sobrenatural do mito, ainda assim ressalta que “[...] a principal função do mito consiste em revelar os modelos exemplares de todos os ritos e atividades humanas significativas: tanto a alimentação ou o casamento, quanto o trabalho, a educação, a arte ou a sabedoria [...]”⁴²⁸ e, acrescentamos nós, a musculação. Se, somado ao conceito de Keleman – de que o mito pode ser, inclusive, uma pessoa – acrescenta-se o conceito de Eliade – de que a função principal do mito é ofertar modelos exemplares para os seres humanos – podemos concluir que um ser humano, capaz de influenciar um grupo maior de pessoas no sentido de conduzi-las à imitação, pode ser considerado um mito, ainda que seja um

⁴²⁷ KELEMAN, Stanley. *Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell*. 3. ed. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 2001, p. 27-29.

⁴²⁸ ELIADE, 2013, p. 13.

ser humano e não um ser sobrenatural. Aqui encontramos, inclusive, espaço para o pressuposto de Campbell, visto que para ele o mito é definido por aquilo que é produzido, e não pelo que ele é.

Isso faz lembrar o ex-goleiro do time de futebol do São Paulo Futebol Clube, Rogério Ceni. Além de ser considerado um dos melhores jogadores que o time do São Paulo já teve e, conseqüentemente, ser dono de muitos recordes na carreira profissional, foi também um grande influenciador da torcida tricolor. Ovationado nas partidas, Ceni é, ainda hoje, considerado e aclamado como mito. Mas o que tornou Ceni um mito? Com base na hermenêutica de Campbell, Ceni é considerado um mito devido àquilo que fez enquanto profissional no seu clube. A sua pontualidade, dedicação, entrega, seus feitos nos jogos e fora dos jogos, por ter jogado sua carreira enquanto profissional no mesmo clube, dito de outro modo, por não ter abandonado o clube do São Paulo, concorre para que seja considerado um mito. Esses feitos de Ceni podem ser resumidos em uma única palavra, a saber, o amor pelo clube. E o impacto desse conjunto de feitos que, juntos, resultam no amor, influencia os e as torcedoras tricolores, de modo a torná-los e torná-las mais apaixonados e apaixonadas pelo clube. Desta maneira, Ceni, por meio desse conjunto de feitos caracterizados pelo amor, emplaca modelos exemplares que amam o clube assim como o clube é amado por ele, isto é, pelo mito Rogerio Ceni.

Ao mapear a trilha percorrida pelo atleta na perspectiva do mito do herói, Katia Rúbio apresenta algumas informações importantes para a continuidade desse assunto. Primeiro, a autora informa que o esporte de massa não permaneceria vivo se não fosse sustentado pelos heróis e heroínas, pelas estrelas, pelos ídolos que do esporte se servem. Segundo, esses heróis e heroínas, estrelas e ídolos, representam, cada qual, um grupo de pessoas que se identifica com eles e com elas. E, terceiro, a saga do herói e heroína pressupõe transpor os limites preestabelecidos, vencer barreiras quase que impossíveis, superar outros e a si mesmos. Desta maneira, são admirados e admiradas, imitados e imitadas por quem se identifica com o herói mito e sua saga.⁴²⁹

O herói enquanto figura mítica vem representar o mortal, que transcendendo essa sua condição aproxima-se dos deuses em razão de um grande feito. A realização de prodígios é quase sempre uma mistura de

⁴²⁹ RÚBIO, 2001, p. 97.

força, coragem e astúcia, caracterizando essa figura particular, capaz de realizar mais do que apenas a força lhe daria condições.⁴³⁰

A observação de Rúbio é essencial para o entendimento do mito na cultura *fitness*. Nota-se que o mito, no esporte, e, portanto, na cultura *fitness*, deve ser considerado por meio da figura do herói e da heroína. Isto é, o mito é um mito porque, antes, foi e é um herói ou uma heroína. Desta maneira, o herói e a heroína, por meio de suas sagas, ganham, recebem, de seus e suas admiradoras e seguidoras, o *status* de mitos. Os mitos, a partir dessa dinâmica, não são divindades, mas seres humanos que, enquanto heróis e heroínas, transcendem sua condição humana e aproximam-se dos deuses e das deusas no que diz respeito aos seus grandes feitos. Interessante notar que, o herói e a heroína, apesar de seres humanos e humanas, devido à realização de seus prodígios, são elevados e elevadas à condição de semideuses e semideusas, no que diz respeito à imitação dos grandes feitos dos deuses e deusas.

Como vimos, o herói e a heroína, ambos mitos da cultura *fitness*, são reconhecidos e reconhecidas, evidentemente, pelos seus prodígios. Mas esses prodígios não podem ser reduzidos tão somente pela aventura. Ou seja, em nível de comparação, uma competição de fisiculturismo, ou mesmo um jogo de futebol, em ambos os casos, não podem ser analisados e considerados somente no palco – onde acontece uma competição – e nas quatro linhas do campo – onde acontece o jogo. Tampouco se resume à estética musculosa, no caso da musculação e do fisiculturismo. Há, por detrás das competições e da estética musculosa, muitos outros detalhes que fazem parte da saga do herói e da heroína. Por isso, o herói e a heroína tornam-se figuras mitológicas porque trilharam um caminho que obedece algumas etapas. A primeira etapa mitológica é caracterizada pela resposta ao chamado à prática esportiva, que consiste em deixar a vida comum e entrar no desconhecido. A segunda etapa é a iniciação da atividade física, propriamente dito. Essa iniciação é feita de muita dor e persistência. E a terceira etapa é a conquista do objetivo outrora idealizado.⁴³¹ Percebe-se que, ao falar da saga do herói e heroína enquanto mitos do esporte, não há como divorciá-lo e divorciá-la dos ritos. Desta maneira, assim como dito anteriormente, mitos e ritos são características do sagrado que, por sua vez, constitui aquilo que é entendido por religião.

⁴³⁰ RÚBIO, 2001, p. 99.

⁴³¹ RÚBIO, 2001, p. 99-100.

A saga do herói e da heroína na cultura *fitness* acontece, como vimos, a partir da primeira etapa, que nada mais é do que a resposta positiva ao chamado. Nessa etapa o e a interessada à prática de exercícios físicos tomam uma posição em abandonar sua vida cotidiana e adentrar no, então, desconhecido, isto é, na cultura *fitness*. Decidido e decidida, não resta outra coisa senão ingressar em uma academia de musculação. E esse ingressar em uma academia se constitui como segunda etapa. Nela, ao obedecer ao chamado, o futuro herói e a futura heroína cumprem alguns ritos, dentre eles, como informado, desde rito da matrícula e da catraca, rito de agregação e integração, até o rito da alimentação e o rito dos treinos que, conseqüentemente, dão forma à estética musculosa do herói e da heroína. Além disso, como terceira etapa, entende-se a conquista daquilo que foi planejado antes mesmo de iniciar a primeira etapa, isto é, antes de adentrar no desconhecido. Essa conquista consiste no corpo musculoso e, para quem pratica musculação profissionalmente, o corpo musculoso juntamente com as competições.

Esse caminho percorrido através das etapas até o alcance das metas pretendidas é chamada de saga ou prodígio (saga ou prodígio que nada mais é do que a jornada da espiritualidade do atleta interior, como veremos na próxima parte). Essa saga ou prodígio, por ser algo extraordinário e construído pelo ser humano por meio de ritos sacrificiais, é comparado à obra dos deuses e das deusas.⁴³² Por ser uma imitação da obra dos deuses e das deusas, os heróis e as heroínas recebem *status* de mitos, isto é, seres humanos transcendentais.

É justamente por meio dessas etapas e a conquistas dos objetivos planejados que Schwarzenegger recebera o *status* de mito e, em alguns casos, de deus do fisiculturismo. A sua saga ou prodígio não se resumem ao fisiculturismo, mas vai muito além disso. Com o objetivo bem definido, Schwarzenegger adentrou no desconhecido quando, ainda jovem, e foi rumo aos Estado Unidos conquistar o seu grande sonho, a saber, se tornar um ícone do fisiculturismo mundial e se tornar um ator *hollywoodiano*. Essa inspiração de Schwarzenegger vinha de Reg Park, um fisiculturista inglês, que teve uma infância pobre em Leeds, que, apesar disso, venceu o Mr. Universo e foi convidado a interpretar Hércules em *hollywood*.⁴³³ Segundo o próprio Schwarzenegger, após ler sobre o fisiculturista Park e a sua saga

⁴³² RÚBIO, 2001, p. 99-100.

⁴³³ SCHWARZENEGGER, 2012, p. 33.

nos Estados Unidos ao interpretar Hércules, não teve outra escolha senão imitá-lo. Segundo Schwarzenegger:

Essa matéria consolidou uma nova visão para mim: eu poderia me tornar um novo Reg Park. Todos os meus sonhos de repente se conectaram e fizeram sentido. Eu havia encontrado um jeito de ir para os Estados Unidos: o fisiculturismo! E havia também achado um jeito de entrar para o cinema. Seria isso que faria todas as pessoas do mundo me conhecerem. O cinema me traria dinheiro – eu tinha certeza de que Reg Park era milionário [...].⁴³⁴

Além disso, não podemos nos esquecer que Schwarzenegger foi eleito governador da Califórnia no ano de 2003⁴³⁵ e reeleito no ano de 2006,⁴³⁶ detalhes que acabam fazendo parte dessa saga ou prodígio do mito do fisiculturismo.

Do ponto de vista da saga ou prodígio do herói e heroína mitológica, é surpreendente perceber essa construção que atribui *status* de mito às pessoas. E vale evidenciar que, antes de Schwarzenegger ser considerado um mito, ele mesmo elegeu Reg Park como seu herói mitológico, uma vez que Park serviu de inspiração de modo que fosse imitado pelo próprio Schwarzenegger.

O mito, neste caso, tanto recebe *status* de mito por quem assim o considera, como ele mesmo, sendo considerado um mito, fornece elementos próprios de seu *status* para ser imitado por quem assim o concebe. Em outras palavras, ao mesmo tempo em que o mito recebe essa classificação por quem o admira, essa admiração resulta na imitação de quem o classificou como sendo um mito. Essa troca de informações entre o mito e a sua pessoa imitadora fica evidente em todos os casos expostos até o presente momento. Lembremo-nos do caso do professor (instrutor) João. Percebendo o desânimo, e até mesmo o medo, dos e das alunas em relação à lesão sofrida por sua esposa Maria, propôs um momento de contação de histórias. Essas histórias consistiam em apresentar as e os ícones do fisiculturismo. Como mencionado, a primeira história contada foi a história de Schwarzenegger, de modo que o conteúdo apresentado não foi outra coisa senão a saga ou prodígio do herói.

⁴³⁴ SCHWARZENEGGER, 2012, p. 33.

⁴³⁵ ARNOLD Schwarzenegger eleito Governador da Califórnia. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EDG60469-6013,00-ARNOLD+SCHWARZENEGGER+E+O+NOVO+GOVERNADOR+DA+CALIFORNIA.html>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

⁴³⁶ ARNOLD Schwarzenegger é reeleito Governador da Califórnia. Disponível em: <<http://g1.globo.com/Noticias/Mundo/0,,AA1342231-5602,00-ARNOLD+SCHWARZENEGGER+REELEITO+GOVERNADOR+DA+CALIFORNIA.html>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

E, como forma de apelo, o professor (instrutor) sugeriu que tivéssemos o Schwarzenegger como um modelo a ser seguido, pois ele era um mito do esporte. Essas contações de histórias eram verdadeiras aulas, e não seriam diferentes uma vez que quem as ministrava era um professor. Entre a sagra do herói e o *status* de mito, sempre haverá quem conte essas histórias. O próprio Schwarzenegger, como vimos, foi fisgado pelas histórias de seus mitos. Inclusive, o seu mito, Reg Park, antes de ser conhecido pessoalmente, foram as leituras das revistas especializadas que apresentaram Park para Schwarzenegger, pois, na época, era a única maneira de conhecê-lo.⁴³⁷ Isto posto, é importante mencionar as considerações de Everardo Rocha a partir de seu livro *O que é mito*. Sobre o mito enquanto narrativa, Everardo Rocha diz o seguinte: “o mito é uma narrativa. É um discurso, uma fala. [...] Pode ser visto como uma possibilidade de se refletir sobre a existência, o cosmo, as situações de ‘estar no mundo’ ou as relações sociais”.⁴³⁸ E continua o autor: “[...] o mito não seria uma narrativa ou uma fala qualquer. Se assim fosse, ele se descaracterizaria, perderia sua especificidade. [...] O ser humano fala muito. Se o mito fosse uma narrativa ou uma fala qualquer, estaria diluído completamente”.⁴³⁹ E conclui da seguinte maneira: “o mito é, então, uma narrativa especial, particular, capaz de ser distinguida das demais narrativas humanas”.⁴⁴⁰ As histórias narradas até o presente momento não são narrativas especiais? Particulares? Elas não são capazes de distinguidas das demais narrativas humanas? Obviamente que sim. Avancemos com o desenvolvimento acerca do mito.

Como vimos anteriormente, o “nascer de novo” ou “nascer duas vezes” consiste na transformação daquele e daquela que decidiram ingressar na cultura *fitness*. Essa transformação, respeitada todas as etapas, concorre para a integração total daquele e daquela outrora ingressado e ingressada. Essa integração possibilita autonomia dentro da chamada cultura *fitness*, de modo a “caminhar” sozinho e sozinha, inclusive, passar de aprendiz para instrutor e instrutora, professor e professora. Bem lembrado por Ramos é a figura do *pedotribai*. O *pedotribai* era o responsável pelo ensinamento dos exercícios físicos na antiga Grécia. A nível de comparação com os dias atuais, era o professor (instrutor) de formação profissional

⁴³⁷ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 09.

⁴³⁸ ROCHA, Everardo. *O que é mito*. 7. ed. São Paulo: Brasiliense, 2012, p. 7.

⁴³⁹ ROCHA, 2012, p. 8.

⁴⁴⁰ ROCHA, 2012, p. 8.

encarregado de aplicar treinamentos físicos especializados.⁴⁴¹ E acrescenta Katia Rúbio “[...] eram os instrutores, técnicos que supervisionavam os treinos [...]. Tinha um status social semelhante ao médico”.⁴⁴²

Dentro dessa abordagem, não podemos desconsiderar que o mito, ao mesmo tempo em que influencia seus e suas admiradoras, também os e as ensina. Se o mito, além de influenciar também ensina, significa que o mito possui *status* de instrutor, professor, isto é, de *pedotribai*, visto que os seus ensinamentos consistem na transmissão do conhecimento dos exercícios físicos e de tudo o que envolve essa cultura. E é por esse motivo que o mito-*pedotribai* possui *status* social semelhante ao médico, uma vez que seu receituário (de exercícios físicos e dietas) é capaz de fazer o efeito desejado. Sobre esse assunto, Geertz, ao falar do sistema religioso, afirma que é um “[...] conjunto de símbolos sagrados, tecido numa espécie de todo ordenado [...]. Para aqueles comprometidos com ele, tal sistema religioso parece mediar um conhecimento genuíno, o conhecimento das condições essenciais nos termos das quais a vida tem que ser necessariamente vivida”.⁴⁴³

Não é por menos que Schwarzenegger, na introdução de sua Enciclopédia, isto é, na sua apresentação pessoal, faz o seguinte comentário: “ao mesmo tempo, dividindo a riqueza do conhecimento, posso também servir de professor. Se isso lhe agrada, pense em mim como seu *personal trainer*”.⁴⁴⁴ Além disso, diz o mito: “sou realmente grato por vocês terem me escolhido como professor”.⁴⁴⁵ E finaliza da seguinte maneira: “de certo modo, sinto-me como um médico em plantão ao qual continuamente solicitam orientação especializada”.⁴⁴⁶

Desta maneira, não são somente os músculos de Schwarzenegger que influenciam os e as praticantes de musculação, mas principalmente o que há por detrás de sua estética. A simbologia dos músculos de Schwarzenegger transmite uma mensagem de poder, de conquistas, uma mensagem que comunica um pensamento de que “é possível, você consegue... Lembre-se, eu venci o mundo! Vocês podem vencer também”. Tanto que Rúbio apresenta o mito “[...] como

⁴⁴¹ RAMOS, 1983, p. 107.

⁴⁴² RÚBIO, 2001, p. 116.

⁴⁴³ GEERTZ, 2013, p. 95.

⁴⁴⁴ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 19.

⁴⁴⁵ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 11.

⁴⁴⁶ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 11.

símbolo em movimento através da narrativa [...]”⁴⁴⁷ e acrescenta que “[...] é a própria descrição de uma determinada estrutura de sensibilidade e de estados da alma que a espécie humana desenvolve em sua relação consigo mesma, com o outro e com o mundo, desde que descendo das árvores começou a fazer o mundo, um mundo humano”.⁴⁴⁸ Por isso, assim como afirma Everardo Rocha, é uma “[...] mensagem cifrada. O mito esconde alguma coisa. O que ele procura dizer não é explicitado literalmente. Não ‘está na cara’. O que ele afirma o faz, de toda evidência, com muita sutileza. O mito fala enviesado, fala bonito, fala poético. Fala sério sem ser direto e óbvio”.⁴⁴⁹

No início das considerações sobre o mito, foi dito que o objetivo não seria buscar uma definição de mito que percorresse todas as outras definições para, então, chegar a uma conclusão definitiva do que é um mito. Mas, diferentemente disso, a proposta foi tão somente mapear e identificar aquilo que o mito produz enquanto mito. Dentro dessa perspectiva, descobrimos que a construção de um mito depende de sua saga ou prodígio do próprio herói ou da própria heroína. Uma vez que o herói e a heroína transpassam barreiras difícilíssimas de serem transpassadas, vencidas, destronadas, esse herói e essa heroína recebem, de seus e suas admiradoras o *status* de mito. Com o *status* de mito, esse herói e essa heroína tornam-se influenciador e influenciadora daqueles e daquelas que o e a admiram e deram-lhe esse *status*, de modo que seus e suas admiradoras passam a ser imitadores e imitadoras desse mito.

⁴⁴⁷ RÚBIO, 2001, p. 79.

⁴⁴⁸ RÚBIO, 2001, p. 79.

⁴⁴⁹ ROCHA, 2012, p. 8.

CONCLUSÃO DA SEGUNDA PARTE

Baseado nos testemunhos internos de quem participa da cultura *fitness* praticando ou não a modalidade esportiva musculação e, conseqüentemente, confrontado com os conceitos clássicos de religião, podemos chegar a pelo menos duas conclusões. A primeira conclusão, que não nos interessa, é de que a cultura *fitness* não é uma religião. Até pode, em alguns detalhes, assemelhar-se àquilo que é entendido como religião. Mas são apenas impressões forçadas de quem quer defendê-la como religião, nada mais que isso. Essa conclusão parte, tanto de quem não participa desta cultura, como, também, daqueles e daquelas que entendem religião apenas sob o espectro institucional oficialmente reconhecido pelo pensamento científico. Entretanto, a segunda conclusão, e esta sim nos interessa, consegue perceber a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida. Isso porque, assim como mencionado no início desta segunda parte, menciono esta que nos “coloca no caminho apropriado” para tal entendimento, isto é, a hermenêutica apropriada para ser utilizada, visto que essa hermenêutica exige que enxerguemos a partir das lentes de quem assim a enxerga, conclui-se que a cultura *fitness* é uma religião vivida para os e as participantes. Religião vivida porque os e as participantes e praticantes submetem-se à sistematização por meio dos mesmos mecanismos das religiões oficialmente reconhecidas, fazendo dessas pessoas comprometidas intensamente com aquilo que elegem como sagrado por meio dos ritos e mitos. Além disso, e o mais importante, é que o próprio testemunho interno concebe essa cultura *fitness* como sendo uma religião vivida.

Diante dessa afirmação, como ficariam as pessoas que são declaradamente adeptas a uma religião oficialmente reconhecida? Como poderiam ter duas religiões? Não entrariam em conflito? Não seria impossível ser praticante de duas religiões distintas?

Em *O subterrâneo religioso da vida eclesial: escuta pastoral*, o autor Oneide Bobsin⁴⁵⁰, assim como denuncia o próprio título de seu artigo, trabalha, justamente, aquelas práticas religiosas efetuadas às escondidas. O que melhor exemplifica o significado de subterrâneo religioso é a metáfora do poço exposta pelo próprio autor. Segundo Bobsin, depois de vencer as eleições, o grupo vencedor decidiu aterrar um

⁴⁵⁰ BOBSIN, Oneide. O subterrâneo religioso da vida eclesial: escuta pastoral. *Reflexão*, Campinas, v. 41, n. 2, jun./dez., 2016.

antigo poço, visto que já havia uma nova rede pública de abastecimento naquela região. Essa sugestão de aterrar poço gerou conflitos, de modo que ficou acertado entre as partes que a solução seria tampá-lo e não o aterrar. E assim foi feito. Conforme nos conta Bobsin, o poço coberto por uma laje “[...] é uma metáfora da vida comunitária e a melhor expressão do subterrâneo religioso [...] uma metáfora para a religião submersa, muitas vezes invisível, mas presente”.⁴⁵¹

É importante esse conceito de subterrâneo religioso (ou religião subterrânea), pois mostra claramente que, apesar da religião confessante, outras práticas religiosas – praticadas no subterrâneo do cotidiano da vida das pessoas – são experimentadas e vivenciadas. Desta maneira, não teria nenhum problema a pessoa ser praticante da religião vivida *fitness* e ter uma religião confessante. Ainda que ela não a considere a religião vivida *fitness* uma religião, não significa que, como veremos no próximo capítulo, não seja uma prática religiosa. Mesmo porque, a prática da atividade física é visivelmente explícita. Talvez o que há de subterrâneo seja tão somente a falta de sua confessionalidade.

⁴⁵¹ BOBSIN, 2016, p. 192-193.

TERCEIRA PARTE:

TREINO AVANÇADO: A CULTURA *FITNESS* COMO RELIGIÃO VIVIDA

INTRODUÇÃO À TERCEIRA PARTE

*“Por que não tentar entender a religião da mesma forma como entendemos os sonhos? Sonhos são as religiões dos que dormem. Religiões são os sonhos dos que estão acordados...”*⁴⁵²

(Rubem Alves)

Como vimos, se a primeira parte, dentre todos os detalhes apresentados e apurados, mostrou, também, a íntima relação entre os exercícios físicos e a religião, essa constatação chamou à atenção para a discussão da segunda parte. A segunda parte, por ser provocado pela primeira, foi direto ao ponto e desvelou a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida, pelo menos para os e as participantes. Essa conclusão não seria possível se não fosse utilizada, como chave de leitura, os próprios olhos daqueles e daquelas que assim a conceberam e a concebem. Em outras palavras, o movimento para compreender a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida necessitou debruçar no próprio testemunho interno da cultura *fitness* e, tão somente por meio dele, possibilitar o encontro com os conceitos clássicos de religião. Então, como resultado, obtivemos a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida.

Abstendo-se dos conceitos clássicos de religião, essa terceira parte utilizará o conceito de religião vivida. Esse conceito é cômodo uma vez que o movimento para a chave de leitura será a religião vivida a partir da vivência experiencial do indivíduo. Diferentemente da segunda parte, cujo movimento hermenêutico foi o de olhar com os olhos daqueles e daquelas que assim conceberam a cultura *fitness* como sendo uma religião, e, assim, chegar à conclusão que eles e elas chegaram, o movimento hermenêutico proposto não será o de olhar com os olhos de outrem, mas sentir, viver, experimentar o que os e as praticantes de musculação sentem ao vivenciar intensamente essa religião chamada *fitness*. Dito de outro modo, *como a prática esportiva dos e das praticantes de musculação é vivenciada e sentida por aquele e aquela que utiliza a religião vivida como hermenêutica da teologia prática.*

Sobre a sensação de quem experimenta o fenômeno, não nos esqueçamos das considerações de Ruth Benedict, mencionada por Laraia, sobre a diferenciação entre o olhar e o uso de um ou uma indígena sobre determinada floresta e a mesma

⁴⁵² ALVES, 2001, p. 87.

floresta sendo olhada e utilizada por uma pessoa não indígena. Evidentemente que o ou a indígena apresentarão maiores detalhes da referida floresta uma vez que a mesma é parte de sua vida cotidiana.

Como vimos, analisar a cultura *fitness* como sendo uma religião vivida vai além de utilizar as lentes dos óculos de quem assim a enxerga. É ir além dos próprios olhos de quem assim a concebe. É vivenciar como um ou uma nativa da cultura em questão: não é descrever e nomear as coisas a partir dos olhos atentos e preparados para enxergar, mas é vivenciar aquilo que se enxerga; não é falar da quantidade dos pesos e da fadiga que os exercícios físicos promovem, mas é ser um ou uma com os pesos e sentir o prazer de experimentá-los diariamente; não é descrever sobre o outro e outra, tampouco é descrever a experiência do outro e da outra; mais ainda, não é descrever a minha experiência na cultura e/ou religião do outro e da outra, mas sim, descrever a própria experiência como nativo da própria cultura e/ou da religião.

6 RELIGIÃO VIVIDA COMO HERMENÊUTICA DA TEOLOGIA PRÁTICA

Antes de adentrarmos na questão da religião vivida como hermenêutica da teologia prática, é mister que façamos alguns apontamentos, separadamente, sobre teologia, teologia prática e religião vivida, para que, assim, reflitamos sobre o entrelaçamento entre os dois campos do saber teológico.

Na obra *Introdução à teologia: perfil, enfoques, tarefas*, o teólogo Libanio oferece inúmeros detalhes sobre o termo “teologia” e “teólogo”. Segundo Libanio, o termo “teologia”, na sua construção etimológica, é a junção de dois termos gregos, a saber, *Théos* = Deus e *logía* = ciência. A princípio, isso equivale dizer que se trata de um discurso – ciência – sobre Deus.⁴⁵³ Entretanto, o termo “teologia” aponta, também, para o seu sentido semântico, isto é, para o significado da(s) palavra(s) ao longo de seus enfoques e usos no tempo e no espaço. Desta maneira, a teologia, no Ocidente, ao mesmo tempo em que “[...] se vinculou fundamentalmente à tradição bíblico-cristã, não encontra na Bíblia seu nascimento semântico. As Escrituras não conhecem tal termo. Em seu lugar está a expressão ‘Palavra de Deus’”.⁴⁵⁴ Longe de ser o único paradoxo, há outros tão importantes quanto. Sobre o termo teólogo, por exemplo, a narrativa neotestamentária oferece o seu equivalente, a saber, “[...] inspirados de Deus - *Theópneustos* (2Tm 3.16) –, os aprendizes de Deus – *Theodídaktoi* (1Ts 4.9) –, mas não conhece os teólogos”.⁴⁵⁵

O termo teologia, antes mesmo do uso bíblico-cristão, foi um termo cujas raízes remetem ao mundo grego chamado pagão. Conforme evidencia Libanio:

No teatro, havia acima do palco um lugar onde os deuses apareciam: *theologeion*. O verbo *theologéo* significa discursar sobre os deuses ou sobre cosmologia ou referir-se a uma influência divina. O termo *theologia* exprimia a ciência das coisas divinas, ou a oração em louvor de um deus, ou o encantamento e a invocação de um deus. E o *theologos* era aquele que discursava sobre os deuses, ou sobre poetas como Hesíodo ou Orfeu, ou sobre cosmólogos como os órficos. Usava-se para adivinhos.⁴⁵⁶

Não é por menos que, tanto Platão como Aristóteles, faziam uso do termo “teologia” a partir dessa pluralidade. Para Platão, o termo “teologia” correspondia, de

⁴⁵³ LIBANIO, J. B. *Introdução à teologia: perfil, enfoques, tarefas*. 9. ed. São Paulo: Loyola, 2014, p. 58.

⁴⁵⁴ LIBANIO, 2014, p. 59.

⁴⁵⁵ LIBANIO, 2014, p. 59.

⁴⁵⁶ LIBANIO, 2014, p. 60.

fato, ao discurso sobre os deuses e, portanto, empregado nas narrativas mitológicas. Diferente de Platão, Aristóteles delimitou o termo “teologia” no campo do saber, concorrendo, assim, para aquilo que é entendido nos dias atuais como metafísica, ontologia. Em algumas poucas ocorrências – poucas ocorrências em comparação à delimitação no campo do saber –, Aristóteles a relacionou às fábulas mitológicas.⁴⁵⁷

Esse aparato advindo do mundo considerado pagão forneceu subsídios para a teologia latina cristã antiga, isso porque a essência pagã do termo “teologia” foi mantida, isto é, os estudos continuaram debruçados nos deuses, na ciência dos deuses. Tanto que Agostinho “[...] se refere a Varrão e às três teologias no sentido de mitologia (fábula), estudos dos deuses utilizado pelos filósofos para explicar a natureza (*naturalis*) e o estudo dos deuses honrados no culto da cidade (*civilis*)”.⁴⁵⁸ Além de Agostinho, outros teólogos farão uso do termo “teologia” a partir do contexto pagão, como, por exemplo, Orígenes – que, mesmo utilizando o termo teologia no sentido pagão, faz uso no discurso sobre Deus e Jesus Cristo. Por outro lado, Abelardo, ao contrário de Orígenes, mesmo fazendo uso do termo “teologia” tão somente a partir dos arranjos cristãos, a escolástica prefere os termos *doctrina christiana*, *doctrina divina*, *sacra doctrina*, *divina institutio*, *divinitas*, *Scriptura Sacra Pagina*. Isso significa que o termo “teologia” não se firma na escolástica. Ao que tudo indica, é no período entre Tomás de Aquino e Escoto que o termo “teologia” ganha uma conotação técnica a partir da *sacra doctrina*. Isso equivale dizer que é nesse período que o sentido amplo da teologia fica restrito – ou começa a ficar restrito – à sistematização, sistematização esta que tem sua concretização na Modernidade. Desta maneira, tanto a teologia ficou prejudicada como, também, a própria Bíblia, visto que ambas foram reduzidas a mera especulação filosófica e sistemática, dificultando, assim, seu poder dialogal com o mundo plural.⁴⁵⁹

As consequências dessa redução do espaço da reflexão teológica e teológica cristã são evidentes, sobretudo, nos dias atuais. Basta alguém perguntar sobre o que se estuda ou a formação e profissão. Se a resposta for “estudo teologia”, “sou formado ou formada em teologia”, “sou teólogo ou teóloga” (enquanto profissão), inevitavelmente farão dessa constatação a relação com o ministério pastoral: “Ah, entendi. Você é pastor ou pastora (ou padre - freira)”. Vale ressaltar

⁴⁵⁷ LIBANIO, 2014, p. 60.

⁴⁵⁸ LIBANIO, 2014, p. 60.

⁴⁵⁹ LIBANIO, 2014, p. 60-61.

que não há nenhum demérito em ser um ou uma líder religiosa. Muito pelo contrário. Fazendo uso correto da ordenação que lhe foi confiada, será de grande valia para a sociedade. O problema dessa constatação feita por quem entende teologia a partir dos ofícios eclesiais não são os ofícios eclesiais em si, mas o reducionismo teológico que há por detrás dessa constatação. Em outras palavras, o problema não está na identificação da liderança eclesial, mas na ideia de que a teologia e o fazer teológico é restrito à reflexão filosófica e, portanto, sistemática do texto bíblico. Não conseguem, com isso, perceber que a teologia é dialogal, isto é, conversa com os mais variados saberes, que acompanham o próprio Deus Trino, o Deus da multiforme graça (1Pe 4.10) e multiforme sabedoria (Ef 3.10), ou seja, da polifonia de vozes do Evangelho,⁴⁶⁰ como bem aponta Adam em seu artigo *Mal-estar no púlpito: repensando teologicamente a pregação cristã na sociedade da informação*.

Os teólogos Dietrich Ritschl e Martin Hailer, na sua obra intitulada *Fundamentos da teologia cristã*, enfatizam essa sistematização e, como consequência, tecem uma importante crítica no sentido de libertar a teologia das amarras sistemáticas e reducionistas a que foi submetida. Apesar de fazer uso dos principais temas da Teologia Sistemática, os autores, propositalmente, intitularam sua obra de *Fundamentos da Teologia Cristã*, ao invés de *Teologia Sistemática*, justamente para evidenciar o caráter crítico e construtivo.

É possível perceber a magnificência da referida obra logo no seu primeiro e mais longo prefácio, onde os autores comentam sobre os “nomes de peso” com quem conviveram pessoalmente e, muito provavelmente, os influenciaram teologicamente, como no caso do próprio Karl Barth, por exemplo.⁴⁶¹ Além disso, Como forma de apresentação do conteúdo, a introdução aborda o enfoque a ser imprimido como crítica construtiva ao longo de toda obra. Dito de outro modo, a ferramenta utilizada para libertar a teologia sistemática de suas próprias amarras. Para tanto, os teólogos fazem uso, sobretudo, do campo da linguagem, mais precisamente da linguística, como ferramenta crítica e construtiva. Percebe-se, assim, que a mensagem existente na introdução comunica aos leitores e leitoras que o seu objetivo é, justamente, ofertar uma linguagem profunda e, ao mesmo tempo,

⁴⁶⁰ ADAM, Júlio César. Mal-estar no púlpito: repensando teologicamente a pregação cristã na sociedade da informação. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, ano 53, n. 1, 2013, p. 170.

⁴⁶¹ RITSCHL, Dietrich; HAILER, Martin. *Fundamentos da teologia cristã*. Tradução de Nélio Schneider. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2012, p. 5.

facilitadora e descomplicada, não somente do seu próprio conteúdo, mas, principalmente, do conteúdo da própria teologia sistemática.⁴⁶²

Intitulado de *Da linguagem figurada da Bíblia às doutrinas teológicas*, o primeiro capítulo traz, como tema geral, um olhar para o cristianismo a partir do lado de fora de suas próprias fortalezas. Levando em consideração as diversas modificações culturais pelas quais passou a narrativa bíblica, os autores apontam aspectos importantes que a teologia sistemática deixou de considerar, a saber: a) que a Bíblia não é um livro de teologia e tampouco de doutrina e, por esse motivo, deve ser observado o conteúdo existente por detrás de sua narrativa; b) a Bíblia é um aglomerado de *stories*, sendo que essas *stories* podem ser recontadas fazendo uso de termos equivalentes aos termos existentes na narrativa, desde que a ideia central não seja afetada. Ritschl e Hailer partem dessa premissa porque, para ambos, os mundos linguísticos judaico e cristão foram formulados a partir de metáforas, isso porque não havia palavras para descrever “ao pé da letra” o próprio Deus e os acontecimentos. Assim sendo, as metáforas aludem o que Deus é e fez, visto que “Deus não pode ser *capt(ur)ado* pela linguagem”.⁴⁶³ Ou seja, para os autores, a linguagem humana é incapaz de apontar o que Deus é de fato. Dentro dessa incapacidade linguística, por exemplo, restou chamar Deus de Rei dos Reis e Senhor dos Senhores, visto que tais termos apontam para uma grandeza ao ser nominado, grandeza esta que, ao referir-se a Deus, não descreve o que Deus de fato é. Portanto, não há palavras que possam descrever Deus, dada sua grandeza e magnitude em detrimento à limitada linguagem humana. Isso significa que os autores não consideram Deus como sendo Rei dos Reis e Senhor dos Senhores, mas sim, muito mais do que somente isso, pois Ele é inominável na perspectiva da linguagem humana. A partir disso, deve ser considerado que a teologia serve o mundo e não somente o clero, que a função da teologia deve ser terapêutica no sentido de fazer dialogarem os diferentes credos uma vez que seu objetivo é o aprofundar-se nas questões humanas.⁴⁶⁴ Foi por meio desta lógica que o monge beneditino Agostinho de Hipona, em suas *Confissões*, obra repleta de honestidade, inclusive, intelectual e teológica, ao falar do amor que sentia por Deus, faz esta confissão – que mais parece um poema:

⁴⁶² RITSCHL; HAILER, 2012, p. 10.

⁴⁶³ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 23-31.

⁴⁶⁴ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 36-53.

Amo-te, Senhor, com uma consciência não vacilante, mas firme. Feriste o meu coração com a tua palavra, e eu amei-te. Mas eis que o céu, e a terra, e todas as coisas que neles existem me dizem a mim, por toda a parte, que te ame, e não cessam de o dizer a todos os homens, de tal modo que eles não têm desculpa. Tu, porém, compadecer-te-ás mais profundamente de quem te compadeceres, e concederás a tua misericórdia àquele para quem fores misericordioso: de outra forma, é para surdos que o céu e a terra entoam os teus louvores. Mas que amo eu, quando te amo?⁴⁶⁵

Ao confessar-se a Deus, Agostinho não diz não ter fé para acreditar em Deus. Muito pelo contrário! Ele crê em Deus e, inclusive, ao fazer uso da revelação geral (céu e terra) e, sobretudo, da Palavra (enquanto revelação específica), confessa amar esse Deus no qual crê. Porém, por entender que Deus é maior que tudo o que existe, inclusive, maior que a própria consciência humana, e, sendo maior que a consciência humana, o que “via” ou “entendia” sobre Deus era tão somente o embaçar de um espelho (1Co 13.12) – ou reflexo da sabedoria insondável de Deus (Is 40.28), Agostinho pergunta a Deus: “mas que amo eu, quando te amo?” Muito mais que dúvida, Agostinho mostra, nessa pergunta, a grandeza de Deus comparado à criação.

Mas não é somente isso. Com o título de *Os grandes temas da igreja em sistemas linguísticos fechados*, o segundo capítulo avança na sua proposta inicial e ressalta que, já no período da igreja antiga, a teologia cristã recebeu influências do âmbito externo (influências da filosofia) para dentro de suas fortalezas, para, então, responder aos questionamentos com os quais estava sendo indagada.⁴⁶⁶ Nos dias atuais, seria totalmente indicado à teologia fazer uso de pressupostos externos para oferecer respostas ao próprio âmbito externo e interno. Não é por acaso que, no referido capítulo, os autores despendem esforços ao fazer um resgate histórico que perpassa pelos principais temas da teologia. Ou seja, o objetivo dos autores é mostrar que teologia, no seu entendimento mais profundo e amplo, jamais poderia ser fechada, transformada em um sistema, reduzida à dogmática, mas sempre aberta ao diálogo, como foi desde os tempos mais remotos de sua compreensão e utilização.

Aqui faz valer o movimento feito pelo teólogo Carlos Mesters ao perceber a profundidade da verdadeira teologia e a superficialidade da sistematização teológica

⁴⁶⁵ AGOSTINHO, Santo. *Confissões*. Livros VII, X e XI. Tradução de Arnaldo do Espírito Santo et al. Lisboa: LusoSofia, 2008, p. 51.

⁴⁶⁶ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 63.

fechada. Poeta como é, Carlos Mesters mostra a profundidade da teologia da seguinte maneira:

Nossa maneira de analisar o fenômeno será diferente. Não vamos nos deter na análise das formas literárias, por vezes caprichosas e engenhosas, dessa releitura. Não vamos contar, uma por uma, as folhas da árvore, nem, uma por uma, as gotas que compõem as águas do rio. Utilizando os resultados da pesquisa já feita em torno das formas literárias da releitura, queremos descer até à raiz que faz a árvore produzir tais folhas; vamos mergulhar no rio, para descobrir o rumo da correnteza que movimenta as gotas das águas.⁴⁶⁷

Essa profundidade teológica é encontrada nas mais variadas formas de se fazer teologia. Por isso Ritschl e Hailer, no terceiro capítulo de sua obra, a saber, *Os grandes temas da tecnologia em sistemas linguísticos abertos da Era Moderna*, trabalham o avanço e as diferentes chaves de leitura que surgiram como ferramentas interpretativas, também, para o texto bíblico. Neste ponto, os autores mostram que o “monopólio da linguagem bíblica estava rompido” já na Baixa Idade Média. Michelângelo, por exemplo, através de sua arte, representou Deus como uma figura humana. Isso significa que, nesse período, a teologia começou a ser pensada fora do seu âmbito interno, isto é, de suas fortalezas. Em outras palavras, a teologia ganhou um aspecto de uso público. Ou seja, com os avanços tecnológicos em diversas áreas do conhecimento (arqueologia, antropologia cultural, sociologia, ecologia, bioética, medicina), o âmbito interno da teologia necessitou de reflexões à luz dessas novas descobertas, a saber, do âmbito externo. Pressuposto como *Imago Dei*, por exemplo, de igual modo, necessitou de ajustes quanto à compressão de outrora. Aqui, Ritschl e Hailer defenderam que a “imagem” deve ser interpretada como *metáfora da relação* “Deus-ser humano”, justamente para evitar uma concepção de que o ser humano é uma *cópia de Deus*, o que, segundo os autores, resultaria em conclusões controversas. Ainda outro ponto interessante nesse capítulo é a discussão da localização de Deus, a saber, se Ele está na razão ou na história. Para tanto, os autores salientam que Lutero, ao falar sobre Deus, o caracterizou de duas formas, a saber, o *Deus revelatus* e o *Deus absconditus*. Ou seja, enquanto o *Deus revelatus* é aquele que se revelou e se revela na história, o *Deus absconditus* é aquele que permanece ocultado e, assim, age inesperadamente e, inclusive, de formas terríveis e incompreensíveis. Ao falar de terrível, os autores

⁴⁶⁷ MESTERS, Carlos. *Por trás das palavras: um estudo sobre a porta de entrada no mundo da Bíblia*. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2012, p. 84.

ainda abordam o tema da ética ao fazer referências ao holocausto onde foram mortos seis milhões de judeus justamente pelas más interpretações do texto bíblico, e, por isso mesmo, evidenciam o potencial e eficácia de uma teologia dialogal a partir da aproximação respeitosa com os judeus e sua religião.⁴⁶⁸

É pensando nessa profundidade teológica, nesse potencial gerador de pontes, na abertura de diálogo, que nascem as mais variadas formas e arranjos teológicos fora da sistematização teológica não-dialogal. Apesar dos embates teológicos que ocorreram a cada teologia que surgia, o que importa é que as várias teologias estavam nascendo, e o seu nascimento não era outra coisa senão o objetivo de dialogar, de ser útil ao ser humano.

Na obra *A teologia do século XX*⁴⁶⁹, Rosino Gibellini fornece um apanhado geral de algumas teologias que nasceram no século XX. Sem a mínima pretensão de apresentar e discutir cada teologia que apresenta, Gibellini segue apenas o apontamento das várias teologias existentes, sendo algumas próximas da teologia sistemática fechada e, evidentemente, outras distante dessa sistematização teológica. Assim, Gibellini discorre sobre a *teologia dialética* – utilizada por Karl Barth⁴⁷⁰ –, a *teologia existencial* – cujo maior expoente é Rudolf Bultmann⁴⁷¹ –, a *teologia hermenêutica* – que conta com nome de maior expressão, a saber, o teólogo Schleiermacher⁴⁷² –, a *teologia da cultura* – que tem Paul Tillich como representante⁴⁷³ –, a *teologia e modernidade* – onde Dietrich Bonhoeffer despontou com sua temática e audácia teológica e prática⁴⁷⁴ –, a *teologia da história* – de Oscar Cullmann⁴⁷⁵ –, a *teologia da esperança* – sendo Jürgen Moltmann a maior autoridade⁴⁷⁶ –, a *teologia política* – cujos teólogos de destaque são Johann Baptist Metz e o seu mestre Karl Rahner⁴⁷⁷ –, a *teologia da libertação* – que têm como protagonistas diversos teólogos, como Gustavo Gutiérrez, Leonardo Boff, Carlos

⁴⁶⁸ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 230-333.

⁴⁶⁹ GIBELLINI, Rosino. *Teologia do século XX*. Tradução de João Paixão Netto. 3. ed. São Paulo: Loyola, 2012.

⁴⁷⁰ GIBELLINI, p. 13-31.

⁴⁷¹ GIBELLINI, 2012, p. 33-56.

⁴⁷² GIBELLINI, 2012, p. 57-81.

⁴⁷³ GIBELLINI, 2012, p. 83-103.

⁴⁷⁴ GIBELLINI, 2012, p. 105-121.

⁴⁷⁵ GIBELLINI, 2012, p. 255-278.

⁴⁷⁶ GIBELLINI, 2012, p. 279-299.

⁴⁷⁷ GIBELLINI, 2012, p. 301-321.

Menters entre outros tão importantes quanto⁴⁷⁸ – para citar algumas teologias. O que importa pontuar, com isso, é saber que a teologia é viva e está em movimento, e que esse movimento extrapola a sistematização teológica fechada e, por isso, não é teologia somente a sistemática.

A partir do presente exposto, um pensamento conclusivo que poderia resumir o conteúdo das obras que dizem respeito ao confronto com o engessamento teológico é a seguinte: uma hermenêutica que tem como objetivo tão somente blindar o texto bíblico impossibilitando-o dialogar com o mundo atual nada mais é do que uma ferramenta teológica enferrujada e fadada ao fracasso. Abertura, atualização e diálogo são elementos indispensáveis à teologia e à religião, sobretudo, nos dias sombrios da atualidade.

Evidentemente que a teologia que despontou foi a teologia sistemático-filosófica que, conseqüentemente, foi a causa intencional do enfraquecimento da teologia dialogal.⁴⁷⁹ Mas, ainda assim, vale perguntar o porquê das várias outras teologias não ocuparem seus respectivos espaços no decorrer da história? Fazendo a mesma pergunta, mas, restringindo à teologia prática, por que ela não despendeu esforços no sentido de evidenciar sua existência, particularidade e, acima de tudo, sua potencialidade e necessidade diante da sociedade e da própria academia teológica?

Essa resposta é dada por Lothar Carlos Hoch no seu importante artigo denominado *Lugar da teologia prática como disciplina teológica*. Para o autor,

[...] desde seu berço a Teologia Prática é uma disciplina controvertida. Seu nascimento como disciplina teológica com assento nas faculdades de Teologia deu-se mais por um ato de negligência, quase por um descuido, do que propriamente como fruto de um desejo consensual dos seus genitores. [...] Imbuída do espírito iluminista predominante na época, a Teologia esforça-se para atestar sua legitimidade como ciência. Nesse afã, torna-se vítima de um academicismo estéril e se afasta da vida da igreja.⁴⁸⁰

Assim sendo, não existia uma sintonia entre a teologia acadêmica e a prática ministerial pastoral exercida na igreja. Parecia, assim, duas realidades totalmente

⁴⁷⁸ GIBELLINI, 2012, p. 347-381.

⁴⁷⁹ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 52.

⁴⁸⁰ HOCH, Lothar Carlos. O lugar da Teologia Prática como disciplina teológica. In: SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph; ZWETSCH, Roberto E. *Teologia Prática no contexto da América Latina*. 3. ed. rev. e ampl. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2011, p. 25.

distintas e incompatíveis.⁴⁸¹ E, por conta dessa busca por legitimidade acadêmica, dessa sistematização sem vida prática, houve “[...] necessidade de se criar uma disciplina teológica capaz de estabelecer uma relação adequada entre teologia acadêmica e a prática de fé. E é nesse propósito que se instituiu a Teologia Prática como uma nova disciplina [...]”⁴⁸² ao lado de outras disciplinas teológicas.

Porém, segundo a constatação de Júlio Zabatiero e já esboçada anteriormente, a maioria das pessoas, ainda hoje, quando pensa em teologia, lembra “[...] de teorias pouco interessantes e relevantes para os desafios da vida cristã e da prática ministerial. A própria teologia prática, em muitos casos, não tem passado de uma tecnologia, de uma teologia aplicada, que acaba não sendo nem *teologia*, nem prática – de acordo com as noções mais comuns desses dois termos”.⁴⁸³ Essa constatação de que a teologia prática, em alguns casos, tornou-se tão somente uma tecnologia – ou sem vida prática – foi observada também por Kathleen A. Cahalan quando, em seu interessante artigo *Three approaches to practical theology, theological education, and the church’s ministry*, diz que “[...] a teologia prática tornou-se uma disciplina ‘aplicada’, como outros campos profissionais da universidade e, como consequência, perdeu sua base no *habitus* ou na sabedoria prática”.⁴⁸⁴

Ainda que, de modo geral, e apresentando algumas deficiências, a teologia prática seja essa “ponte reconciliadora” entre o intelectualismo teológico – inalcançável pela maioria das pessoas – e a prática vivencial da comunidade religiosa, quais outros atributos a teologia prática busca ofertar? Ou melhor, qual a importância da teologia prática no cenário acadêmico, eclesial e em meio à sociedade?

Na intenção de apresentar um panorama objetivo – mas não exaustivo acerca da teologia prática –, é importante enfatizar, inicialmente, a definição do que vem a ser teologia prática. Segundo Zabatiero, teologia prática “[...] é discurso crítico e construtivo sobre a ação cristã no mundo. Fundamenta-se no discernimento da

⁴⁸¹ HOCH, 2011, p. 25.

⁴⁸² HOCH, 2011, p. 25.

⁴⁸³ ZABATIERO, Júlio. *Fundamentos da teologia prática*. São Paulo: Mundo Cristão, 2005, p. 12.

⁴⁸⁴ Tradução Nossa: “A practical theology had become an “applied” discipline like other professional fields in the university, and as a consequence, in Earley’s opinion, theology had lost its grounding in *habitus* or practical wisdom.” – CAHALAN, Kathleen A. Three approaches to practical theology, theological education, and the church’s ministry. *International Journal of Practical Theology*, v. 9, n. 1, 2005, p. 64.

ação de Deus e se constrói em diálogo – crítico e construtivo – com os discursos sobre a ação não-cristã e sobre a ação anticristã”.⁴⁸⁵ E esse diálogo crítico e construtivo, diz Zabatiero, tem como objetivo “[...] contribuir para o aperfeiçoamento da *ação cristã* na contemporaneidade [...]”⁴⁸⁶ e, por isso, a “[...] racionalidade da teologia consiste de uma *teoria crítico-discursiva da ação*”.⁴⁸⁷

Uma vez que a teologia prática consiste no discurso crítico e construtivo da ação prática vivencial, e, a partir desse discurso crítico construtivo fornecer subsídios consistentes e condizentes com a realidade em que a prática teológica é vivenciada na prática, significa que a teologia prática pertence, legitimamente, ao âmbito prático vivencial e, ao mesmo tempo, ao âmbito acadêmico teológico. Dito de outro modo, a vivência teológica no campo de atuação prática – fora da academia – é trazida para a academia para ser observada, analisada, criticada e, a partir dessa colaboração, sugerir alguns ajustes à atuação prática no campo com vistas a responder os anseios da sociedade.

Por esse motivo, é de suma importância a teologia prática na academia, pois é na academia que a teologia prática entra em diálogo com as mais variadas disciplinas com vistas ao melhoramento da ação prática no campo. Como bem aponta Loch, a teologia prática, por esse motivo, não pode tomar uma postura arrogante de autossuficiência, de modo a desconsiderar outras disciplinas ou saberes distintos. Mas também não pode achar que é insuficiente, isto é, que não há o que possa ofertar em meio ao diálogo crítico e construtivo com outras disciplinas e saberes distintos. O que a teologia prática deve fazer é “[...] encontrar um lugar à medida que se abrir às demais disciplinas sem ressentimentos em relação às mesmas por serem mais antigas e já consagradas, mas também sem sentimento de inferioridade”⁴⁸⁸

Desta maneira, a teologia prática possui responsabilidades tanto no âmbito acadêmico, eclesiástico e social. Ao abordar as responsabilidades da teologia prática, Hoch destaca alguns importantes pontos que ajudam na definição do conceito e da prática da teologia prática e, também, facilitam na compreensão do que já foi exposto anteriormente. Entre os pontos evidenciados por Hoch,

⁴⁸⁵ ZABATIERO, 2005, p. 26.

⁴⁸⁶ ZABATIERO, 2005, p. 26.

⁴⁸⁷ ZABATIERO, 2005, p. 26.

⁴⁸⁸ HOCH, 2011, p. 28.

destacamos o que ele chama de a *teologia prática como premissa para o afazer teológico*. Segundo o autor:

Ela é premissa de todo afazer teológico na medida em que mantém as antenas voltadas para o mundo e coleta os temas atuais e os desafios que requerem um posicionamento por parte da teologia e da igreja. À Teologia Prática cabe a tarefa de ser um posto avançado de escuta das preocupações e angústias que atormentam as pessoas e a sociedade na atualidade. Deste modo ela preserva a teologia da introversão e da cegueira para a realidade que a cerca. Para desempenhar esse papel, entra em diálogo direto com as ciências sociais e se assessora das mesmas, pois só assim obterá uma visão acurada das coisas. A Teologia Prática é a interlocutora privilegiada da teologia com as ciências sociais.⁴⁸⁹

Nota-se que a teologia prática, para evitar a cegueira teológica, deve, assim como mencionado por diversas vezes e de formas diferentes, se ocupar com as preocupações, dores, anseios que abatem a humanidade como um todo e, com isso, municiar a igreja com ações efetivas e, portanto, práticas, no sentido de se apresentar como uma alternativa segura à sociedade sofredora. Assim, ao *pensar a teologia prática como consciência crítica da teologia*, Loch acrescenta que a teologia prática “[...] pergunta em que medida se alcança a finalidade última da teologia, a saber, a de se tornar prática responsável e eficaz da fé cristã [...]”⁴⁹⁰ e conclui que a “[...] teologia que não se destina à transformação do mundo e da própria igreja perde sua vinculação com o evangelho transformador e questionador de Jesus Cristo”.⁴⁹¹ Esses apontamentos estão, ao mesmo tempo, em total sintonia com Jesus Cristo e seu evangelho, visto que, segundo Zabatiero, “[...] Jesus foi o pastor, o mestre, o teólogo por excelência. Sem escrever nenhum livro, fez teologia – e excelente teologia. Não escreveu em pergaminho, mas escreveu em corações e mentes de pessoas concretas”.⁴⁹² À vista disso, uma teologia fechada em si mesma, isto é, não dialogal, não aberta às adaptações e atualizações segundo às exigências externas, assim como dito anteriormente, tornar-se-á uma ferramenta enferrujada e fadada ao fracasso.

No artigo *Aspectos históricos e concepções contemporâneas da Teologia Prática*, o autor Christoph Schneider-Harpprecht fornece, a partir do pensamento de Gert Otto, uma importante consideração que evidentemente reforça sobremaneira o

⁴⁸⁹ HOCH, 2011, p. 32.

⁴⁹⁰ HOCH, 2011. p. 32.

⁴⁹¹ HOCH, 2011. p. 32.

⁴⁹² ZABATIERO, 2005, p. 16.

movimento da teologia prática às necessidades do povo e à estruturação eclesial. Conforme evidencia o autor, o “[...] referencial da Teologia Prática é a religião do povo numa determinada sociedade. Entende-se a religião como uma prática do sujeito humano. Esse sujeito interessa à Teologia Prática, e ela pergunta pela religião como uma mediação da prática do ser pela qual ele pode tornar-se sujeito”.⁴⁹³

Perceba que, em uma só frase, Schneider-Harpprecht sintetiza tanto as considerações de Rubem Alves, apresentadas anteriormente quando nos falou que religião é uma construção meramente humana, quanto, também, o interesse da teologia prática, a saber, essa religião construída pelo ser humano e o ser humano dessa religião. Aqui, o autor não somente fornece tais informações, mas abre espaço para refletir sobre a religião vivida. Mas, sobre a religião vivida, refletiremos no momento oportuno. Por enquanto, é importante seguir com os pressupostos sobre a teologia prática no sentido de deixar o alicerce mais concreto e, portanto, seguro.

Ao darmos continuidade no pensamento de Schneider-Harpprecht e, conseqüentemente, no desenvolvimento dos aspectos da teologia prática, notaremos que, devido à teologia prática ser uma teologia crítica e construtiva, isto é, uma teologia que emerge do (das dificuldades) povo e torna (como resposta às dificuldades) para o povo, essa teologia trabalha impulsionada pela crise. Para esclarecer qual o sentido da crise para a teologia prática, o autor, ao fazer uso dos pressupostos de Don Browning, faz a seguinte observação:

Quando surgem novos desafios, as práticas de uma comunidade religiosa podem entrar em crise. A crise é um motivo para começar a refletir sobre as implicações teóricas da prática atual, para “reexaminar os textos sagrados” e normativos, estabelecendo assim um diálogo entre as questões atuais e os textos em busca de um novo horizonte em que se encontrem critérios teológicos para desenvolver uma prática adequada.⁴⁹⁴

Dito de outro modo, o que diz Schneider-Harpprecht é que a teologia prática não pode abrir mão do seu potencial crítico reflexivo, pois o potencial crítico reflexivo só é possível quando uma crise é detectada, e, é por meio da crise detectada que a

⁴⁹³ SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph. Aspectos históricos e concepções contemporâneas da teologia prática. In: SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph; ZWETSCH, Roberto E. *Teologia Prática no contexto da América Latina*. 3. ed. rev. e ampl. São Leopoldo: Sinodal/ EST, 2011, p. 46.

⁴⁹⁴ SCHNEIDER-HARPPRECHT, 2011, p. 48.

teologia se reformula e se atualiza dando, ao povo, respostas condizentes com as necessidades emergentes.

Em *Teologia em movimento: perspectivas da teologia prática como hermenêutica da religião vivida a partir do cinema brasileiro*, Adam endossa o que foi dito por Schneider-Harpprecht ao falar que a teologia prática é

[...] um espaço importante para uma reflexão *ex-cêntrica* – fora do centro, do normativo da Teologia – e, por isso, ousadamente autóctone, pelo menos na intenção de suas lideranças e membros. Ou seja, a partir da crise e do movimento, marcas desta igreja, se cria a possibilidade de pensar não apenas uma Teologia, mas uma Teologia encarnada na vida deste contexto e cultura.⁴⁹⁵

Não é por menos que até os teólogos sistemáticos Ritschl e Hailer defendem essa abertura quando falam da teologia. Segundo os autores:

O aspecto sistemático na teologia não é a edificação de um “sistema”, mas a atividade ordenada e diferenciadora, o ato de condensar e verificar os argumentos (“pró e contra”), a atividade seletiva e crítica, a busca pela verdade. Como “disciplina”, separada ela justamente não está à parte das demais disciplinas, mas em toda parte “mete o nariz”, aplica seus conceitos de busca e verificação, oferece seus modelos explicativos, suas advertências, sugestões, comparações e seus impulsos para a reflexão.⁴⁹⁶

Ainda que o presente exposto aparente ser o método da teologia prática, o método, propriamente dito, é apresentado por Horch em outro artigo intitulado de *Reflexões em torno do método da Teologia Prática*. No referido artigo, o autor apresenta, pelo menos quatro métodos – fora as mediações preliminares – sobre o método da teologia prática. Um dos métodos apresentados, e o que nos interessa aqui, fala sobre *A mediação entre tradição cristã e novas formas de religiosidade*. Partindo da realidade pós-moderna em que o mundo é fragmentado e, por isso, plural, a teologia deve ter olhos atentos para essa realidade e, a partir disso, se mostrar eficaz, assim como informado por Adam, fazer jus à polifonia de vozes do evangelho.⁴⁹⁷ Nesse sentido, o método apresentado por Hoch deve, evidentemente, atentar-se a essa pluralidade e “[...] como ponta de lança da teologia e como posto avançado da escuta da igreja, cabe à Teologia Prática a tarefa de buscar uma

⁴⁹⁵ ADAM, Júlio César. Teologia em movimento: perspectivas da teologia prática como hermenêutica da religião vivida a partir do cinema brasileiro. *NUMEN: Revista de Estudos e Pesquisa da Religião*, Juiz de Fora, v. 21, n. 1, jan./jun. 2018, p. 116.

⁴⁹⁶ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 53-54.

⁴⁹⁷ ADAM, 2013, p. 170-171.

sintonia com as correntes contemporâneas de pensamento. Ela precisa pensar a prática cristã em meio às formas mais diversas de religiosidade e às verdades que essas reclamam para si”.⁴⁹⁸

Como podemos perceber, por método entende-se o movimento que a teologia prática faz no sentido de ser aberta ao diálogo, inclusive, com outras religiosidades e, acrescentamos nós, outras espiritualidades (ou práticas espirituais). Além disso, a definição de teologia prática é inseparável do próprio conceito de método, uma vez que, se perguntado o que significa teologia prática, a resposta deverá ser justamente esse movimento aberto ao diálogo por meio da sociedade plural.

Essa abertura ao diálogo é a essência da própria teologia e do fazer teológico. Teologia que não se abre ao diálogo compromete a própria essência teológica e perde seu potencial gerador de vida. Ao falar de como era elaborada a teologia no passado, Ritschl e Hailer falam que “[...] as questões que ela levantava com entusiasmo não eram as de uma teoria do surgimento do mundo, mas justamente as questões referentes à existência e à vida”.⁴⁹⁹ Em outras palavras, uma teologia que não faz o mesmo movimento que o próprio Deus fez, a saber, misturar-se ao povo (Jo 1.1, 12-14) e por meio do povo levantar questões e ofertar respostas em ações práticas (Mt 11.28-30; 25.34-46) com vista a libertar o povo das mais variadas formas de aprisionamento e cegueira antigas e pós-modernas (Lc 4.17-19), faz transparecer a sua ineficácia em relação à ação evangélica geradora de vida. Arranjos teológico-filosóficos podem ser lindos no papel, podem soar maravilhosamente no discurso público, podem ser brilhantes academicamente devido aos termos quase que impronunciáveis, podem até encantar o povo por todas essas características, mas se isso não se converter e ter o odor do povo impregnado, verdadeiramente não passa de um intelectualismo teológico, sepulcro caiado, gerador de morte (Mt 23.1-39). Não é por menos que Zabatiero diz que fazer teologia “[...] é exercitar essa liberdade em meio a tantas determinações estruturais, marqueteiras e mercadológicas”.⁵⁰⁰

⁴⁹⁸ HOCH, Lothar Carlos. Reflexões em torno do método da teologia prática. In: SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph; ZWETSCH, Roberto E. *Teologia Prática no contexto da América Latina*. 3. ed. rev. e ampl. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2011, p. 69.

⁴⁹⁹ RITSCHL; HAILER, 2012, p. 80.

⁵⁰⁰ ZABATIERO, 2005, p. 17.

Ainda que o presente exposto tenha apresentado definição(ões) e método(s) acerca da teologia prática, estes não podem enrijecer a própria tarefa da teologia prática tornando-a um sistema teológico fechado. Caso isso ocorra, a sua essência enquanto teologia dialógica fica comprometida. Nesses termos, é importante o que Adam apresenta sobre a magnitude da teologia prática. Para Adam,

[...] a teologia prática deve ser muito mais uma teologia que sai em busca daquilo que se faz necessário e que faz sentido para a vida, do que se contentar com aqueles limites e conteúdos já estabelecidos pela Teologia; p. ex., podemos pensar, inclusive, a teologia prática como uma teologia que se perde em meios às perguntas da vida, para, a partir de aí, poder encontrar-se novamente, na vida das pessoas envolvidas.⁵⁰¹

Esse “se perder em meio às perguntas da vida” da teologia prática – apresentada por Adam – misturada à noção da teologia prática em busca da “religião do povo” – apontada por Schneider-Harpprecht – nos permite relacionar a teologia prática a uma hermenêutica que se perde em meio às possibilidades em busca de uma religião fora dos padrões comumente conhecidos, mas que não deixa de ser de um determinado povo, isto é, em meio às perguntas da vida. Neste caso, se há uma hermenêutica da teologia prática condizente com esta pesquisa, indiscutivelmente, é a religião vivida.

6.1 Origens da Religião Vivida

Antes de apresentarmos o significado (ou as possíveis definições) de religião vivida, é importante identificar o seu nascedouro, isto é, o pano de fundo de onde emerge o respectivo conceito.

Em *Religião vivida e a teologia prática: possibilidades de relacionamento no contexto brasileiro*, Adam apresenta aquilo que pode ser considerado o nascedouro da religião vivida. Conforme explica Adam, a religião vivida é fruto de uma mudança cultural e social que ocorreu na virada do século XX e que, por conta dessa mudança, exigiu que as mais variadas formas de abordagens científicas e produção de pesquisas acompanhassem os rumos dessas mudanças, exigência esta que não foi diferente para a sociologia da religião. Assim, tanto os métodos de abordagem e de coleta de dados, bem como a hermenêutica enquanto chave de leitura da sociedade e da religião, por exemplo, tiveram que acompanhar essa virada cultural.

⁵⁰¹ ADAM, 2018, p. 125.

Uma vez que as pesquisas sociológicas, ao se adaptarem às novas exigências, modificaram seus pressupostos em relação às suas pesquisas, a teologia não somente compreendeu essa mudança como assimilou esse novo papel, uma vez que a própria Igreja, no seu envolvimento com a sociedade e a religião no contexto europeu pós-industrial, estavam inseridos em tais mudanças.⁵⁰² Importante ressaltar que as mudanças, isto é, essa virada cultural, trouxeram modificações profundas na sociedade e, por isso, houve necessidade de acompanhar tais mudança para responder aos anseios da sociedade. Sobre essa perspectiva, Adam afirma:

De modo geral, diante das profundas mudanças na visão de mundo e de realidade, a pluralização, a diversidade, a globalização, e ao mesmo tempo, a individualização das concepções e compreensões da vida, os modelos tradicionais e institucionais da religião não conseguem responder de forma plena, segura e efetiva aos permanentes ensaios humanos pela razão da existência.⁵⁰³

Uma vez que os modelos tradicionais e institucionais da religião não conseguiram dar conta dos problemas ocasionados pela virada cultural do século XX, assim como mencionado anteriormente, houve grande necessidade de criar uma hermenêutica que pudesse, ao mesmo tempo, compreender, efetivamente, o mundo, as relações sociais e a vida humana, bem como preparar as instituições para uma ação efetiva diante de tais mudanças. Assim como bem apontou Hoch, uma vez que a teologia havia se ocupado tão somente em legitimar-se como ciência, tornando-se, assim, cega e estéril frente às questões humanas e eclesiais, e, concorrendo, assim, para o surgimento da teologia prática, a teologia prática, por ser uma teologia dialogal e atenta à dinâmica da vida humana e eclesial, não hesitou em buscar – ou criar – uma hermenêutica que pudesse dar conta da situação emergente advinda da virada cultural do século XX.

Ainda que houvesse necessidades urgentes de uma hermenêutica que desse conta de eliminar o hiato surgido no século XX, o surgimento dessa hermenêutica – chamada religião vivida – não acontece repentinamente como se estivesse guardada em algum tipo de depósito de teologias – uma espécie de baú – a ser utilizada quando exigida. O surgimento da religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática se deu por meio de um processo, como aponta

⁵⁰² ADAM, Júlio César. *Religião vivida e a teologia prática: possibilidades de relacionamento no contexto brasileiro. Perspect. Teol.*, Belo Horizonte, v. 51, n. 2, mai./ ago. 2019, p. 315.

⁵⁰³ ADAM, 2019, p. 315.

Adam. O primeiro passo, se é que podemos considerar desta maneira, foi o deslocamento do religioso para fora das instituições religiosas oficialmente reconhecidas, tendo como um dos principais precursores da leitura sociológica da religião, segundo Adam, Thomas Luckmann. Ao mencionar o livro *Religião invisível*, de autoria de Luckmann, publicação esta ocorrida no final de década de 1960, Adam salienta que o pressuposto do autor sobre o significado de religião invisível, ou melhor, o direcionamento de sua abordagem sobre religião, “[...] busca a partir da Sociologia ampliar o conceito de religião para além da Sociologia da religião, abarcando em sua conceituação outras formas de religioso na sociedade moderna [...]”⁵⁰⁴ e, assim o “[...] deslocamento da religião para fora daquilo que a sociologia define como religião, se dá, basicamente, por uma liberdade que o indivíduo moderno terá para organizar sua compreensão e vivência da religião independente apenas das determinações socioestruturais”.⁵⁰⁵ Desta maneira, conduzido por meio de uma abordagem “[...] funcionalista e antropológica da religião [...]”,⁵⁰⁶ Adam diz que Luckmann reforça a ideia de que “[...] na religião o ser humano transcende o ser biológico para tornar-se humano. Ou seja, o fenômeno religioso faz parte do processo de socialização do ser humano, na objetivação de experiências subjetivas e na individuação de cada um”.⁵⁰⁷

Esse deslocamento do religioso para fora dos limites da instituição oficialmente reconhecida, cuja preocupação enquanto fenômeno religioso é a socialização do ser humano a partir de sua subjetividade, coopera para o avanço nas pesquisas até chegar ao conceito de religião vivida. Para tanto, conforme aponta Adam, a “[...] ideia da religião invisível irá ganhar na sociologia muitos outros nomes como religião moderna, religiosidade difusa, individual, civil, popular, midiática, cotidiana ou mesmo religião vivida [...]”⁵⁰⁸ e, assim como já mencionado, seu olhar vai para além de suas próprias conceituações, e, com isso

A maneira como as pessoas vivem, experimentam e expressam convicções e compreensões religiosas passa a ter valor, seja no âmbito da própria religião, seja no cotidiano, no mundo do trabalho e dos negócios, no

⁵⁰⁴ ADAM, 2019, p. 315.

⁵⁰⁵ ADAM, 2019, p. 315.

⁵⁰⁶ ADAM, 2019, p. 315.

⁵⁰⁷ ADAM, 2019, p. 315.

⁵⁰⁸ ADAM, 2019, p. 316.

consumo, no lazer e no entretenimento, na busca por qualidade de vida e saúde, nas novas compreensões de espiritualidade.⁵⁰⁹

Como vimos, é nesse cenário que entra o conceito de religião vivida. Porém, para melhor organizarmos os desdobramentos da abordagem da religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática, importa-nos, antes, saber como se deu essa relação entre teologia prática e religião vivida.

A nova forma de abordagem oriunda da mudança cultural ocorrida no século XX trouxe impactos também na teologia prática principalmente na questão em torno da teologia, da cultura e o do indivíduo. É verdade que o teólogo Paul Tillich havia dado um passo importante na questão da relação entre teologia e cultura, mas, por outro lado, havia necessidade de uma caminhada em direção às novas exigências. Essas novas exigências não mais perguntavam sobre a relação entre teologia e cultura, mas sim, se era possível existir uma religião fora dos limites das instituições oficialmente reconhecidas e teologicamente elaboradas conforme outrora.⁵¹⁰ É a partir desse questionamento que a religião vivida se apresenta como uma abordagem eficaz na busca do religioso fora dos limites institucional oficialmente reconhecido. Segundo Adam,

[...] o conceito de religião vivida na teologia prática aparece como uma forma de corroborar que, sim, há formas de uma religião vivida no cotidiano, na cultura, na individualidade e histórias de vida de pessoas, por vezes conscientes e relacionadas a determinada religião tradicional, outras vezes inconscientes e experimentadas sem uma conotação religiosa por parte da pessoa e de grupos humanos. A teologia prática, entendida agora como teoria da prática religiosa, irá se interessar por essas manifestações, como forma de se repensar a si mesma e o papel da igreja na atualidade.⁵¹¹

Adam afirma, acertadamente, que o conceito de religião vivida se apresenta eficazmente como uma ferramenta que dá conta dessa nova maneira de viver o religioso fora do espectro da religião oficialmente reconhecida, a partir da subjetividade do ser humano. Isso porque o foco principal da religião vivida, enquanto hermenêutica da teologia prática, está na variedade de crenças e práticas

⁵⁰⁹ ADAM, 2019, p. 316.

⁵¹⁰ ADAM, 2019, p. 317.

⁵¹¹ ADAM, 2019, p. 317.

a partir dessa subjetividade e não em proposições e reflexões a partir de determinada tradição religiosa.⁵¹² Não é por menos que

O termo 'religião vivida' significa uma mudança de foco, a fim de atender à religiosidade de indivíduos e de grupos inseridos em seus respectivos contextos de mundo, isto é, pelas suas biografias de vida. Assim, a 'religião vivida' inclui fenômenos que não são explicitamente – pelo menos à primeira vista – interpretados como sendo de natureza religiosa.⁵¹³

Nota-se, assim, que a religião vivida, mesmo a partir da definição do termo, indica a localização de sua atuação enquanto hermenêutica da teologia prática, sendo essa localização justamente no centro das consequências da virada cultural ocorrida no século XX, ou seja, nas novas maneiras de viver uma vida religiosa fora dos limites das religiões oficialmente reconhecidas. Desta maneira, o que importa para a religião vivida, como fora ressaltado inúmeras vezes, são as manifestações religiosas emergidas da espontaneidade da vida vivida cotidianamente.

Meredith B. McGuire é autora do clássico livro intitulado de *Lived religion: faith and practice in everyday*⁵¹⁴ – Religião vivida: fé e prática no cotidiano. Como o próprio título sugere, McGuire procura descobrir uma prática de fé cotidiana fora dos limites das religiões oficialmente reconhecidas. Para tanto, faz uso da religião vivida como hermenêutica da teologia prática.

Para dar suporte aos seus pressupostos, McGuire inicia o seu livro fazendo referências às diferentes entrevistas com algumas pessoas. O objetivo, para tanto, é evidenciar, através das entrevistas, elementos que comprovem a prática religiosa fora do âmbito entendido como oficialmente religioso. Nesse sentido, McGuire consegue identificar diferentes práticas religiosas fora do âmbito oficialmente religioso. Isto é, pessoas que praticam sua fé nos mais variados locais e de formas distintas.⁵¹⁵

⁵¹² STREIB, Heinz; DINTER, Astrid; SÖDERBLOM, Kerstin. *Lived religion: conceptual, empirical and practical-theological approaches – essays in honor of Hans-Günter Heimbrock*. Leiden, Boston: BRILL, 2008, p. 10.

⁵¹³ Tradução Nossa: “The term ‘lived religion’ signifies a shift of focus in order to attend to the religiosity of individuals and groups as embedded in the contexts of life-worlds and biographies. Thus ‘lived religion’ includes phenomena which are not explicitly—at least not at first sight—interpreted as being of a religious nature.” – STREIB; DINTER; SÖDERBLOM, 2008, p. 10.

⁵¹⁴ MCGUIRE, Meredith B. *Lived Religion: faith and practice in everyday life*. New York: Oxford University Press, 2008.

⁵¹⁵ MCGUIRE, p. 6-11.

Essa localização – entendida como campo de atuação – aponta, também, para o método de abordagem da religião vivida. Assim, não é possível falar da definição do termo sem mostrar o campo de atuação, e, da mesma forma, não há como falar do campo de atuação sem mostrar o método de abordagem para esse campo de atuação.

Com vistas ao esclarecimento quanto à definição do termo e ao método de abordagem – ou de coleta de dados – Elisabet Haakedal fornece um esclarecimento do próprio Hans-Günter Heimbrock. Para Heimbrock,

[...] o conceito de 'religião vivida' tenta demonstrar, de maneira teórica, o entrelaçamento (alemão: das Ineinander) da proximidade do participante e da reflexão de distanciamento, constitutivas da prática religiosa. Assim, 'religião vivida' não significa a aplicação prática de dogmas religiosos aprendidos anteriormente. Pelo contrário, de modo contextual, o conceito aqui visa perceber a vida 'pré-religiosa' para ser incluída no entendimento da religião, ou seja, incluir as camadas da prática cotidiana na qual toda a chamada vida religiosa explícita se alimenta.⁵¹⁶

Mas a religião vivida não se limita à expressão de fé individual, mas, também, como aponta McGuire, em grupos de pessoas. De comum acordo com o que foi apresentado anteriormente pelos diferentes autores e autoras, McGuire faz uso do termo religião vivida porque o considera útil e adequado para distinguir entre a experiência religiosa de pessoas fora da prática religiosa institucional das pessoas que utilizam das práticas religiosas estabelecidas pelas religiões oficialmente reconhecidas. Assim, a autora considera o termo religião vivida apropriado para a análise sociológica “[...] porque representa um lugar subjetivamente fundamentado e potencialmente criativo para a experiência e expressão religiosas”.⁵¹⁷ Apensar da subjetividade estar diretamente relacionada com o indivíduo, a religião vivida

⁵¹⁶ Tradução nossa: “*The concept of ‘lived religion’ tries demonstrate in a theoretical way the interweaving (German: das Ineinander) of participant immediateness and distancing reflection which is constitutive of religious practice. Thus, ‘lived religion’ does not mean the practical application of previously acquired religious dogma. On the contrary, contextually considered the concept here aims at winning ‘pre-religious’ life to be included in the understanding of religion, i.e. to include the layers of everyday practice which all the so-called explicit religious life feeds on. (Heimbrock 2004, 199. My translation).*” – HEIMBROCK apud HAAKEDAL, Elisabet. Lived religion in norwegian pupils’ religious education workbooks. In: STREIB, Heinz; DINTER, Astrid; SÖDERBLUM, Kerstin. *Lived religion: conceptual, empirical and practical-theological approaches – essays in honor of Hans-Günter Heimbrock*. Leiden, Boston: BRILL, 2008, p. 41-42.

⁵¹⁷ Tradução nossa: “*because it depicts a subjectively grounded and potentially creative place for religious experience and expression.*” – MCGUIRE, 2008, p. 12.

trabalha, também, a experiência religiosa de determinado grupo de pessoas, não se limitando, assim, tão somente ao indivíduo.⁵¹⁸

Até o presente momento, tomando como base as contribuições acima citadas, tentamos apresentar uma visão geral daquilo que é entendido conceitualmente por religião vivida, o seu campo de atuação e o modo de abordagem. Ainda que tais contribuições aparentem ser repetições umas das outras, longe de ser meras repetições, elas não somente reforçam a ideia de religião vivida como e, principalmente, se complementam a partir de detalhes exclusivos que cada qual possui. Por exemplo, Adam, além de definir o conceito e a forma de abordagem, relaciona a religião vivida como hermenêutica da teologia prática. Por outro lado, Streib, Dinter e Söderblom, ao falar da conceituação da religião vivida, indicam, também, a direção – como mudança de foco, isto é, para fora dos limites das instituições religiosas – que a religião vivida se ocupa. Já Heimbrock, quando citado por Haakedal, apresenta o que parece ser o método de abordagem, a saber, a abordagem fenomenológica, visto que, para o autor – assim como para os outros citados –, o que importa para a religião vivida é a subjetividade de cada indivíduo. Ainda que um panorama geral nos foi apresentado, a questão do método – enquanto hermenêutica – necessita ser melhor explorada e apresentada.

Sobre a religião vivida na qualidade de hermenêutica da teologia prática, Ruard Ganzevoort em *Encruzilhadas do caminho e rastro do sagrado: a teologia prática como hermenêutica da religião vivida*⁵¹⁹, fornece um esquema de investigação interessante para rastrear o sagrado na vida cotidiana das pessoas e, portanto, fora dos limites das religiões oficialmente reconhecidas.

Antes de seguir com o conteúdo apresentado por Ganzevoort, é importante fazer uma observação naquilo que pode aparentar um deslize conceitual, caso não seja explicado corretamente. A referida observação diz respeito à ordem apresentada no título do artigo de Ganzevoort e o conteúdo apresentado nesta pesquisa. Perceba que o título do artigo de Ganzevoort sugere a “teologia prática como hermenêutica da religião vivida”. Porém, para o conteúdo que estamos desenvolvendo, elegemos a “religião vivida como hermenêutica da teologia prática”.

⁵¹⁸ MCGUIRE, 2008, p. 12.

⁵¹⁹ GANZEVOORT, R. Ruard. Encruzilhadas do caminho e rastro do sagrado: a teologia prática como hermenêutica da religião vivenciada. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 49, n. 2, jul./dez. 2009.

Assim, entendemos que a teologia prática é uma espécie de guarda-chuva que possui inúmeros dispositivos teológicos sob o seu cuidado e disposição. Desta maneira, a religião vivida enquanto hermenêutica é um desses dispositivos próprios da teologia prática e disponível para ser utilizado quando solicitado. Isso não significa que a abordagem de Ganzevoort esteja equivocada. Apesar de Ganzevoort apresentar no título de seu artigo a teologia prática como hermenêutica da religião vivida, o conteúdo e principalmente a conclusão que ele chega com seu artigo é a mesma ordem que elegemos. Assim, no momento oportuno, apresentaremos, no próprio texto do autor e em outro artigo de sua autoria, a ideia da religião vivida como hermenêutica da teologia prática. Desta maneira, vale ressaltar que elegemos a religião vivida como hermenêutica da teologia prática por entendermos que esta direção é a mais apropriada, dada às justificativas apresentadas acima.

No artigo em questão, Ganzevoort faz alguns apontamentos antes de discorrer sobre a hermenêutica e seu movimento na abordagem – rastreo – do sagrado. Para tanto, o autor elege uma tríade que compõe o cerne da teologia prática, a saber, a religião, a noção de sagrado e a ideia de vivida (ou vivenciada). Apesar de termos trabalhado, anteriormente, os conceitos de religião e sagrado, vale fazer uma observação fornecida por McGuire.

Conforme relata McGuire, a concepção de sagrado em relação ao espaço era diferente do que há nos dias atuais. Na Europa pré-moderna, por exemplo, os espaços considerados religiosos não eram necessariamente à igreja em si, mas sim, os lugares mais importantes da própria religiosidade das pessoas. A concepção moderna dicotômica entre sagrado e profano não se aplica à religião medieval, pois o sagrado fazia parte do mesmo terreno do profano, ou seja, do profano emergia o sagrado.⁵²⁰ Assim, como forma de domínio sobre as pessoas, tanto os católicos quanto os protestantes separaram o sagrado do profano estabelecendo uma dicotomia irreconciliável e perversa.

Um dos efeitos (se não também um dos objetivos) dos movimentos de reforma protestante e católica era limitar o reino do sagrado tornando-o mais valioso, separado e impressionante. O objetivo relacionado era controlar os usos que as pessoas comuns poderiam fazer do poder sagrado. Esse controle foi efetuado traçando limites em torno da localização

⁵²⁰ MCGUIRE, 2008, p. 28-31.

do sagrado. Tinha que ser diferenciado do mundo cotidiano e mundano do povo comum. Os novos delineamentos separaram o espaço sagrado do espaço profano das pessoas e o tempo sagrado de seu tempo profano cotidiano. Segundo a lógica da religião popular, o sagrado impregnava o reino do profano. Os primeiros movimentos da reforma moderna contestaram esse sentido; eles proclamavam que o sagrado e o profano tinham que ser ritualmente separados.⁵²¹

Nos dias atuais, as tradições religiosas populares conseguem evidenciar que não há fronteira entre o sagrado e o profano assim como defendido pelas tradições religiosas oficiais. Pelo contrário, essas tradições religiosas populares provam que o sagrado se apresenta no ambiente profano como, por exemplo, no meio urbano. McGuire defende que a ideia de sagrado e profano foi superada e, por isso, todo e qualquer lugar onde tenha pessoas exercitando sua fé fora dos limites estabelecidos pelas religiões oficiais, há grandes chances de haver a prática da religião vivida.⁵²²

Pensando na teologia prática e suas linhas de abordagem, Ganzevoort fala daquela abordagem clássica que se restringe à análise do texto bíblico na relação com o seu ou sua leitora e, também, daquela cuja abordagem se destina à análise da vida humana. A primeira, segundo Ganzevoort, fica mais no campo da teologia sistemática e, a segunda, alinha-se às ciências sociais com vista à subjetividade humana.⁵²³ É essa segunda linha de abordagem que nos interessa e, sobre ela, Ganzevoort diz que na

Teologia Prática estudamos o campo da religião vivenciada de modo hermenêutico, isto é, seguindo os mais fundamentais processos de interpretação da vida através de diálogos infundáveis nos quais construímos significados. Esses diálogos não incluem apenas interações com nossos próximos, mas também com as tradições que modelam nossas vidas. Essa interação com a tradição, com toda a sua força interpretativa e reivindicações normativas, tem por objetivo final uma vida espiritual mais profunda e mais adequada.⁵²⁴

⁵²¹ Tradução nossa: *“One of the effects (if not also one of the goal) of the Protestant and Catholic reformation movements was to limit the realm of the sacred, sumably making it more valuable, set apart, and awesome. A related end was to control the uses ordinary people could make of sacred power. This control was effected by drawing boundaries around the location of the sacred. It had to be differentiated from the everyday, mundane world of the common folk. The new delineations separated sacred space from people’s profane space and sacred time from their everyday profane time. According to the logic of popular religion, the sacred pervaded the realm of the profane. Early modern reformation movements contested that sense; they proclaimed that the sacred and profane had to be ritually separated.* MCGUIRE, 2008, p. 32.

⁵²² MCGUIRE, 2008, p. 62.

⁵²³ GANZEVOORT, 2009, p. 324.

⁵²⁴ GANZEVOORT, 2009, p. 324.

Esse comentário de Ganzevoort possui dupla importância: primeiro, porque desmistifica a ideia de “teologia prática como hermenêutica da religião vivida” – como apresentado no título do referido artigo – ao esclarecer que, na realidade, é a religião vivida a hermenêutica da teologia prática, tornando-se, assim, alinhada ao nosso entendimento nessa relação entre teologia prática e religião vivida. Segundo, porque o autor apresenta a direção interpretativa da religião vivida enquanto hermenêutica e o uso das ciências sociais como aporte para tal empreitada. Mas não somente isso. Ganzevoort fala daquilo que é entendido como rastreio do sagrado, isto é, a movimentação hermenêutica que a teologia prática emprega para fazer emergir o religioso fora dos limites das religiões reconhecidas oficialmente. Nas palavras de Ganzevoort:

Não utilizo a palavra “rastrear” apenas porque ela soa tão bem junto com sagrado, mas sim devido aos sentidos mais do que adequados que o termo carrega. O primeiro é o significado arcaico de atravessar ou viajar por uma certa região. O segundo envolve seguir as pegadas de alguém ou de algo, como em uma caçada. Metaforicamente o termo pode ser transposto para o sentido de estudar algo detalhadamente, por exemplo, a história de determinada ideia, a localização de dinheiro movimentado pelo mundo ou a identificação de nossos antepassados. Pode referir-se também à busca por traços, sinais, evidências ou vestígios de algo que indicam certa atividade ou presença. Rastrear nesse caso está relacionado à ideia de reconstruir e desenvolver o conhecimento. Finalmente, no sentido de “retraçar ou fazer traços”, o termo está ligado a desenhar ou esboçar.⁵²⁵

Para tanto, o autor elabora quatro sentidos que, juntos, compõem a totalidade do “rastrear” ou o rastreio do sagrado: *o rastreio enquanto viagem* – que significa ser afetado, durante a labuta teológica, pelos achados durante tal viagem; *o rastreio enquanto seguir* – esse seguir, em meio ao rastreio do sagrado, significa a dimensão espiritual que o e a teóloga encontra em meio à labuta teológica; *o rastreio no sentido de estudar* – significa debruçar nos pormenores durante essa viagem teológica, de modo a capturar as minúcias do sagrado e; *o rastreio no sentido de desenhar* – por meio das minúcias achadas nessa viagem poder desenhar, no sentido metafórico, os direcionamentos do sagrado na construção de um mundo melhor.⁵²⁶ Diante disso, Ganzevoort conclui que a teologia prática “[...] está no rastro do sagrado no sentido de que estudamos a hermenêutica da religião vivenciada ao perambular por seu território não-mapeado e em constante mutação, ao sermos fiéis

⁵²⁵ GANZEVOORT, 2009, p. 325.

⁵²⁶ GANZEVOORT, 2009, p. 325-327.

ao que nos é sagrado, ao analisar como as pessoas se relacionam com o divino e ao tentar mudar o mundo”.⁵²⁷

Esse “estar no rastro do sagrado” significa perceber a prática religiosa não institucionalizada que as pessoas vivenciam, ou seja, é evidenciar o território não-mapeado e dele extrair uma religião vivida, isto é, uma vivência cotidiana de fé isenta dos ditames das religiões oficialmente reconhecidas. Na prática, significa fazer o que fizeram Ganzevoort e Johan H. Roeland em *Lived religion: the praxis of practical theology*.⁵²⁸ No referido artigo, os autores analisam a atividade de jardinagem como sendo uma prática espiritual.⁵²⁹ Para tanto, uma mulher de 50 anos de idade, habitante de um vilarejo na Holanda, cujo emprego de secretária havia sido deixado há alguns anos devido à carga horária extensa e, portanto, exaustiva, e que se voluntariou em um hospital para não ter que ficar parada, foi o objeto de investigação dos autores com vista à identificação de uma religião vivida.⁵³⁰

Em meio ao voluntariado e à vida cotidiana, a referida mulher envolveu-se em um novo *hobby*, a saber, a jardinagem. Juntamente com um amigo, a mulher cuidou um ano inteiro, passando pelos diferentes ciclos do ano, de um canteiro feito por ela e o amigo que, para a própria surpresa dela, aquele cuidado com as plantas tornou-se uma prática espiritual.⁵³¹ A referida mulher, cujo nome é Maria, fornece uma informação muito importante sobre essa relação da atividade de jardinagem como sendo uma prática espiritual. Conforme aponta Ganzevoort e Roeland

Tendo trabalhado em seu jardim durante todo o ano e tendo testemunhado a natureza na primavera, verão, outono e inverno, ela tomou consciência dos "ciclos da natureza, do começo, da primavera, do ponto de virada e do declínio", como descreveu durante uma entrevista. "A humanidade", acrescentou ela, "perdeu a atenção para o ponto de virada e o declínio da vida. Nós só queremos nascimento, juventude e beleza, mas fechamos nossos olhos para declinar. Declínio provoca ansiedade. Nós freneticamente agarramos a juventude e beleza e negamos outras fases da vida. Através da jardinagem, aprendi a aceitar e apreciar os ciclos. Aprecia-

⁵²⁷ GANZEVOORT, 2009, p. 327.

⁵²⁸ GANZEVOORT, R. Ruard; ROELAND, Johan H. Lived religion: the praxis of practical theology. *International Journal of Practical Theology*, v. 18, n. 1, 2014.

⁵²⁹ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 91.

⁵³⁰ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 92.

⁵³¹ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 92.

los traz aceitação, satisfação e paz. Olhando para o que é, não para o que deveria ser”.⁵³²

Assim como apontam os autores, parece que, para Maria, a atividade de jardinagem, juntamente com o voluntariado no hospital, concorreu para que ela percebesse a vida além da mera estética corporal, resultado este que proporcionou um vislumbre da própria finitude através do processo do ciclo da vida baseada no ciclo das plantas, o que não deixa de ser um processo espiritual. Ao tomar como base a experiência da espiritualidade da mulher com a jardinagem, Ganzevoort e Roeland, provocados pela pergunta “em que sentido a prática de jardinagem seria relevante para a teologia prática?”, apontam quatro questões relacionadas ao papel da práxis na teologia prática.⁵³³

A primeira questão diz respeito à *práxis*. O conceito de práxis, na teologia prática, tem a ver com a dimensão particular da religião, mais precisamente a partir da observação de como a religião é vivida. Assim, os conceitos de práxis e religião vivida fundamentam-se naquilo que as pessoas fazem cotidiana e naturalmente sem vínculo com as práticas religiosas oficiais.⁵³⁴ Isso nos leva à segunda questão, a saber, a *práxis e a religião vivida*. Com base na atividade de jardinagem, principalmente quando as conotações são o *hobby* e o lazer, certamente tal atividade não é observada como um potencial religioso e, portanto, pertencente, também, aos estudos de religião. Isso porque as conotações de *hobby* e lazer podem ser facilmente negligenciadas enquanto objetos de estudos de religião. Entretanto, são essas conotações e atividades triviais que escondem muito de religião.⁵³⁵ Conforme salientado por Ganzevoort e Roeland,

[...] considerando que o termo "prática" usado para se referir à práxis do ministério ordenado e - mais recentemente - às práticas das comunidades de fé cristã em um sentido mais amplo, ele inclui atualmente muito mais. Muitas práxis, ou campos de práticas morais, existenciais e religiosas são de interesse para a teologia prática. Isso inclui campos convencionais como

⁵³² Tradução nossa: “*Having worked in her garden all year long, and having witnessed nature in spring, summer, autumn and winter, she became aware of ‘cycles of nature, the beginning, spring, turning point and decline’, as she described during an interview. ‘Humankind’, she added, ‘has lost attention for the turning point and the decline of life. We only want birth, youth and beauty, but we close our eyes to decline. Decline causes anxiety. We frenetically hang on to youth and beauty and deny other phases of life. Through gardening, I learned to accept and appreciate the cycles. Appreciating them brings acceptance, satisfaction, and peace. Looking at what is, not at what should be.*” – GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 92.

⁵³³ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 92.

⁵³⁴ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 93-94.

⁵³⁵ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 94-95.

cuidado, educação, igreja e política, mas também campos como mídia, lazer e esporte. Em princípio, toda praxis traz tópicos potenciais para a pesquisa teológica prática. Para contar como tal, no entanto, o foco da pesquisa deve estar em uma dimensão religiosa dessa prática e/ou a perspectiva de pesquisa deve ser religiosa.⁵³⁶

Ganzevoort e Roeland fornecem uma explicação muito relevante para esta pesquisa, não somente para o desfecho da atividade de jardinagem como sendo uma religião vivida, mas, também, por colocar a mídia, o lazer e, principalmente, o esporte, como atividades potencialmente caracterizadas pela religião vivida. Mesmo porque, ao dar continuidade nesse importante apontamento, os autores respondem o significado de religião fora das limitações da conceituação clássica. Apesar da jardinagem, a mídia, o lazer e o esporte ficarem de fora, na maioria das vezes, das análises sobre religião, uma vez que podem não apresentar os pormenores que qualificam dada religião, isso não significa que, a partir de uma análise mais apurada, não encontre elementos consistentes para enquadrar tais como sendo uma religião vivida. Um bom exemplo é a própria atividade de jardinagem que a mulher se ocupava. Longe de ser mera atividade de lazer, havia, na sua prática, um senso de sacralidade. A busca existencial e o reconhecimento da finitude por meio da meditação sobre a vida e a morte denunciavam que há uma religião vivida nessa prática de ação prática e contemplativa.⁵³⁷

Em *Deus e o diabo na terra do sol: religião vivida, conflito e intolerância em filmes brasileiros*⁵³⁸, Adam relaciona, com maestria, alguns filmes brasileiros com a realidade conflitante e intolerante na sociedade brasileira. Dito de outra forma, Adam demonstra que os conflitos evidenciados em alguns filmes brasileiros não são outra coisa senão a realidade da sociedade brasileira colocada em arte, neste caso, no cinema. Mas não somente isto. Misturado aos conflitos e intolerâncias da realidade

⁵³⁶ Tradução nossa: “Whereas the term ‘practical’ used to refer to the praxis of ordained ministry and – more recently – to practices of Christian faith communities in a broader sense, it nowadays includes much more. Many praxes, or fields of moral, existential, and religious practices are of interest for practical theology. This includes conventional fields like care, education, church, and politics, but also fields like media, leisure, and sport. In principle, every praxis carries potential topics for practical theological research. To count as such, however, the research focus should be on a religious dimension of that praxis and/or the research perspective should be religious.” – GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 95.

⁵³⁷ GANZEVOORT; ROELAND, 2014, p. 95.

⁵³⁸ ADAM, Júlio César. Deus e o diabo na terra do sol: religião vivida, conflito e intolerância em filmes brasileiros. *Estudos de Religião*, v. 31, n. 2, mai./ago. 2017.

brasileira e evidenciadas em alguns filmes está a presença inconfundível da religião.⁵³⁹

Para dar suporte à evidência dos conflitos e intolerâncias da realidade brasileira, Adam apresenta três características colocadas como pano de fundo: a primeira, alicerçada na análise de José Honório Rodrigues, Adam enfatiza a pluralidade cultural do povo brasileiro que, ao mesmo tempo que parece ser um povo estritamente “brasileiro” – ilhado em sua própria cultura e etnia como se não tivesse recebido nenhuma influência de qualquer outro povo –, o próprio adjetivo “brasileiro” aponta para uma realidade plural, ou seja, o povo brasileiro é uma mistura de tudo, e é pela belíssima mistura que somos brasileiros. A segunda característica diz respeito à crônica desigualdade social. Essa desigualdade social é crônica no sentido de “estar aí” desde sempre e se recusar a vê-la e percebê-la como algo destrutivo para o próprio povo. E, por fim, a terceira e última característica decorrente, inclusive, das duas apresentadas acima, é o permanente estado de crise e violência desencadeada pelos espúrios interesses individuais e de pequenos grupos detentores de poder.⁵⁴⁰

Ao colocar essas três características de conflitos e intolerâncias como pano de fundo de sua análise, Adam apresenta, relacionada às três características em questão, a religião no Brasil. Para Adam, no que diz respeito à religião,

[...] podemos dizer que há um espelhamento das três características já arroladas. Religião no Brasil tem essencial e construtivamente a ver com diversidades e miscigenação (religiões hegemônicas *versus* religiões reprimidas) e o conflito (fundamentalismo e relativismo). Os embates com a religião ou com desdobramentos no campo religioso são algo que está presente e de forma permanente nesse contexto.⁵⁴¹

O que Adam faz, a partir dos dados levantados, é mostrar a relação que os campos aparentemente distintos possuem. Ou seja, os conflitos e intolerâncias, tanto na esfera social como, também, no campo religioso, apresentam a mesma causa, a saber, os espúrios interesses individuais e de pequenos grupos detentores do poder. Assim, uma vez que o social e o religioso apresentam os mesmos conflitos e intolerâncias advindo da mesma causa, coube aos filmes brasileiros retratar essa realidade. Desta maneira, se há relação entre o social e o religioso e, por

⁵³⁹ ADAM, 2017, p. 78-79.

⁵⁴⁰ ADAM, 2017, p. 82.

⁵⁴¹ ADAM, 2017, p. 82-83.

consequente, alguns filmes brasileiros que retratam essa relação, significa que esse conjunto se apresenta como potencialmente importante para uma análise teológica a partir da religião vivida como hermenêutica. Conforme evidencia Adam, ao falar de sua proposta analítica,

[...] neste ponto, pretende-se analisar formas e exemplos de conflito e intolerância relacionados a elementos, formas e expressões religiosas, presentes em alguns filmes brasileiros. Analisa-se aqui a religião e o religioso como uma forma de religião vivida, uma compreensão e uma vivência da religião que ultrapassam as fronteiras da religião institucional e dogmática. Em alguns casos, o conflito se dá exatamente porque a maneira como a religião é vivida contrasta e atrita com pressupostos da religião oficial ou do contexto sociopolítico ou ambos.⁵⁴²

Percebe-se que Adam se debruça nos exemplos de conflitos e intolerâncias presentes na sociedade e na religião e, a partir das formas de expressões religiosas presentes nos filmes, o autor as analisa a partir da religião vivida como hermenêutica da teologia prática. Em comum acordo com o que foi apresentado conceitualmente sobre teologia prática e religião vivida até o presente momento, Adam busca fazer emergir uma religião vivida fora do espectro das religiões oficiais a partir dos conflitos e intolerâncias expressos nos filmes. Os filmes analisados por Adam e suas respectivas abordagens são: *Deus e o diabo na terra do sol*, *Batismo de sangue* – a partir do conflito sociopolítico com desdobramentos no campo religioso⁵⁴³ –, *O pagador de promessa*, *O auto da compadecida*, *Ó pai ó* – caracteriza o conflito interno religioso⁵⁴⁴ e – *Linha de passe* – cuja abordagem diz respeito ao conflito da falta de esperança e a intolerância aos invisíveis.⁵⁴⁵ É a partir dessas análises que Adam evidencia a presença da vivência religiosa fora da religiões oficialmente reconhecida e, portanto, bem presente na sociedade brasileira. Tanto que Adam diz, ao concluir, que “[...] os filmes analisados apresentam uma religião vivida que busca dar conta de uma realidade ou que contribui para aliviar ou para aprofundar o conflito e a violência [...]”, pois a “[...] religião nesses filmes é uma religião híbrida, bricolada, rizomática, indiferente às dogmáticas e liturgias

⁵⁴² ADAM, 2017, p. 84.

⁵⁴³ ADAM, 2017, p. 84-88.

⁵⁴⁴ ADAM, 2017, p. 88-93.

⁵⁴⁵ ADAM, 2017, p. 93-96.

institucionais”,⁵⁴⁶ uma vez que o que importa é a subjetividade dos e das envolvidas frente aos desafios, neste caso, impostos pelos sistemas opressores.

Como vimos, a conceituação da religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática fornece subsídios para uma análise consistente em busca de uma religião vivida fora do espectro religioso oficial, de modo que a religião, neste caso, são as expressões humanas frente às mais diversas situações cotidianas, como no caso do exemplo apresentado a partir da análise de Adam. Não somente a presente análise de Adam, mas, também, o desenvolvimento do conteúdo até aqui apresentado nos permite fazer uma análise da cultura *fitness* como sendo uma religião vivida. Isso não significa que faremos uso exato dos pormenores utilizados pelos e pelas autoras mencionadas anteriormente, mas, ao fazer uso daquilo que julgamos ser adequado a partir da particularidade da cultura *fitness*, nos debruçaremos à análise da cultura *fitness* como sendo uma religião vivida. Ainda que esse debruçar contará com as particularidades da própria religião em questão, o movimento que a teologia prática empreende com a utilização da religião vivida como sua hermenêutica, isso sim será mantido e explorado.

⁵⁴⁶ ADAM, 2017, p. 96-97.

7 RELIGIÃO E ESPORTE: APARENTEMENTE DISTINTOS, MAS INTIMAMENTE LIGADOS

De modo geral, o esporte é entendido e analisado divorciado da religião. É verdade que, em raríssimos casos, alguns sociólogos fizeram esse exercício, como, por exemplo, Roberto DaMatta que despendeu esforços para analisar o *Universo do futebol*,⁵⁴⁷ cujo título da análise é o mesmo de sua obra. Ainda assim, não é uma análise da religião dentro do universo futebolístico, tampouco é uma análise futebolística nas entranhas da religião. O que DaMatta faz é, em alguns casos, promover esse diálogo. Para alguns e algumas, inclusive, não há nenhuma relação entre ambos a não ser a própria dedicação que seus e suas adeptas possuem para praticar suas respectivas atividades religiosas ou físicas. Basta analisar a grade curricular dos cursos superiores de Teologia/Religião e Educação Física que facilmente é identificada a ausência de alguma disciplina específica que faça dialogar a religião e o esporte. Essa falta de diálogo entre a Teologia/Religião e a Educação Física nos cursos superiores inviabiliza uma análise mais completa acerca do ser humano que, muitas vezes, atua em ambos os seguimentos, trazendo consigo experiências inexploradas e potencialmente úteis para uma compreensão mais apurada dos direcionamentos da sociedade como um todo. Lembro-me, perfeitamente, quando, na graduação, apresentei uma proposta para o Trabalho de Conclusão de Curso. A proposta era justamente analisar a cultura *fitness* a partir da religião. Uma vez que o Apóstolo Paulo perambulou pela antiga Grécia, Grécia esta das deusas e deuses representados por corpos humanos musculosos, com uma parte considerável da população masculina de corpos esteticamente musculosos, dos filósofos, e que, em certa ocasião, ao enviar uma carta ao seu jovem discípulo Timóteo, ressaltou que “o exercício físico tinha pouco proveito” (cf. 1Tm 4.8), fez surgir uma curiosidade do porquê o Apóstolo teria feito essa observação. Paulo conhecia tal cultura. Por vezes, observou os corpos esteticamente musculosos. Conviveu com os gregos, sobretudo com aqueles que cultivavam uma vida pública. Por que, então, Paulo, o Apóstolo, aparentemente diminuiu a importância da atividade física sabendo que tal atividade trazia saúde e bem-estar? Apesar de ter apresentado essa proposta, este projeto não foi aceito porque, segundo o conselho avaliador dos projetos de conclusão de cursos, esse assunto não tinha relevância

⁵⁴⁷ DAMATTA, Roberto et al. *Universo do futebol: esporte e sociedade brasileira*. Rio de Janeiro: Pinakotheke, 1982.

acadêmica e social. Ainda que alguns e algumas insistam em defender que Teologia/Religião não tenham relações estreitas com o Esporte e vice versa, as poucas pesquisas direcionadas à análise dessa relação mostram exatamente o contrário, a saber, que há muito de teologia e religião no esporte.

Uma dessas pesquisas que evidenciam essa relação entre religião e esporte é trabalhada no artigo *Revisão sistemática acerca da influência da religiosidade na adoção de estilo de vida ativo*.⁵⁴⁸ Nela, os autores e autoras mostram, a partir de uma revisão bibliográfica sistemática, os fatores religiosos que determinam o chamado estilo de vida ativo por meio da prática esportiva.⁵⁴⁹ Por meio de uma revisão exaustiva cujas palavras-chave utilizada – em português e inglês – giraram em torno de “religião”, “religiosidade”, “espiritual”, “espiritualidade”, “atividade física” e “exercícios físicos” somando, assim, 1.026 estudos analisados no período de publicação de 2002 a 2011,⁵⁵⁰ observaram alguns pontos importantes e dignos de serem ressaltados. Primeiro, se não bastasse o volume muito pequeno de publicações em um espaço de tempo de nove anos, os e as pesquisadoras notaram que os estudos conduzidos no Brasil com o presente propósito são escassos, de modo que setenta por cento das pesquisas colhidas foram realizadas nos Estados Unidos da América.⁵⁵¹ Segundo, e o mais importante para esta pesquisa, os e as pesquisadoras concluíram que

[...] a religiosidade é um aspecto importante no contexto sociocultural, apresentando-se como um fator mediador para a adoção de certos hábitos por parte dos sujeitos. A religião é capaz de produzir valores pelos quais as pessoas devem se guiar. Sendo assim, a partir do momento em que o indivíduo segue uma doutrina, ele passa a incorporar valores, aderindo a uma ampla e complexa identidade religiosa, que inclui a aceitação de comportamentos considerados saudáveis.⁵⁵²

Ou seja, segundo o que se concluiu na pesquisa em questão, a religiosidade (entendida pela autora como espiritualidade⁵⁵³) é importante para a sociedade

⁵⁴⁸ SANTOS, Ana Raquel Mendes dos. et al. Revisão sistemática acerca da influência da religiosidade na adoção de estilo de vida ativo. *Rev. Bras. Promoc. Saúde*, v. 26, n. 3, jul./set. 2013.

⁵⁴⁹ SANTOS et al, 2013, p. 419.

⁵⁵⁰ SANTOS, 2013, p. 420.

⁵⁵¹ SANTOS, 2013, p. 422.

⁵⁵² SANTOS, 2013, p. 422.

⁵⁵³ Durante décadas acreditou-se que religiosidade e espiritualidade tinham o mesmo significado. Com o surgimento do secularismo do século XX, porém, essa concepção mudou, de modo que religiosidade e espiritualidade ganharam seus significados próprios. No caso da religiosidade, é atribuído o aspecto institucional, isto é, do cumprimento das regras. Por outro lado, a

porque concorre para que certos hábitos sejam aderidos, hábitos estes repletos de valores que concorrem para uma vida saudável. E não somente isso. Mas a própria rotina – entendida pelos autores e autoras como “seguir uma doutrina” – ajuda sobremaneira para um hábito diário de exercícios físicos. Assim, da maneira pela qual se vive uma espiritualidade religiosa, também se vive uma rotina de treinamentos físicos com vista à saúde e o bem-estar. Terceiro ponto – que pode ser considerado uma conclusão dos dois pontos anteriores –, os e as autoras evidenciam que a Bíblia, por exemplo, orienta seus e suas leitoras de que o corpo deve ser cuidado, pois ele é considerado o templo do Espírito Santo (cf. 1Co 6.19-20) e, assim, comer adequadamente, além de ser um cuidado para com o corpo é, também, o resistir da gula.⁵⁵⁴ Por isso, “[...] nota-se a importância dos ensinamentos sagrados para moldar o comportamento do fiel no que diz respeito às condutas ligada à saúde. As escrituras religiosas possuem um valor positivo na vida das pessoas e da sociedade”.⁵⁵⁵

espiritualidade corresponde à busca pelo sagrado e sua experimentação. “Historicamente, espiritualidade não era distinguida da religiosidade até o surgimento do secularismo no século XX (Turner, Lukoff, Barnhouse & Lu, 1995). Nos últimos 50 anos, o interesse pela espiritualidade aumentou muito (Roof, 1993) e a abordagem atual destes conceitos enfoca as crenças, as emoções, as práticas e os relacionamentos dos indivíduos em relação a um poder superior ou um ser divino, o sagrado. O principal pesquisador na área de espiritualidade e saúde, Harold Koenig, define espiritualidade como uma busca pessoal pela compreensão das questões últimas acerca da vida, do seu significado, e da relação com o sagrado e o transcendente, podendo ou não conduzir ou originar rituais religiosos e formação de comunidades. Ele define religiosidade como um “organizado sistema de crenças, práticas, rituais e símbolos designados a facilitar a aproximação com o sagrado” (Koenig, McCullough & Larson, 2001). David J. Hufford, um dos maiores pesquisadores mundiais na área de crenças, especialmente crenças espirituais, define espiritualidade retomando a origem etimológica de 14 palavras: “espiritualidade se refere ao domínio do espírito”, ou seja, à dimensão não material, extrafísica da existência que pode ser expressa por termos como: “Deus ou deuses, almas, anjos e demônios”. Habitualmente se refere a “algo invisível e intangível que é a essência da pessoa”. E religião é o aspecto institucional da espiritualidade, religiões são instituições organizadas em torno da ideia de espírito. Ele admite a existência de pessoas que seriam “espiritualizadas, mas não religiosas” e de pessoas que são extrinsecamente religiosas, mas não necessariamente espiritualizadas (Hufford, 2005, p. 10). Um dos principais autores atuais em psicologia da religião é Kenneth Pargament, que em 1997 definiu espiritualidade como “uma busca pelo sagrado” (p. 32) e religião como “um sistema organizado de crenças, práticas, rituais e símbolos projetados para auxiliar a proximidade do indivíduo com o sagrado e/ou transcendente e que pode, ou não, levar ao desenvolvimento de práticas religiosas ou formações de comunidades religiosas”. Para Pargament, para ser espiritual, necessariamente precisa haver uma correlação com o Sagrado. Ele enfatizou ainda que a espiritualidade como uma dimensão crítica da vida que “não pode e não deve ser explicada” e pode ser concebida como “uma dimensão mais elevada do potencial humano” (Pargament, 2009, p. 31).” – CURCIO, Cristiane S. S.; MOREIRA-ALMEIDA, A. Investigação dos conceitos de religiosidade e espiritualidade em amostra clínica e não clínica em contexto brasileiro: uma análise qualitativa. *Interação em Psicologia*, v. 23, n. 2, 2019, p. 281.

⁵⁵⁴ SANTOS, 2013, p. 423.

⁵⁵⁵ SANTOS, 2013, p. 423.

Diante do que foi averiguado no referido artigo, não restam dúvidas quanto à relação da religião e do esporte com vista à saúde, bem-estar e, como vimos nos capítulos anteriores, o estilo de vida. Ainda assim, vale fazer uma importante consideração sobre o que apontou o referido artigo. Nota-se que o lugar que se dá a espiritualidade é, inevitavelmente, no corpo, sendo o corpo o elemento principal da cultura *fitness*. Nesse sentido, vale mencionar Roberto Zwetsch quando, ao falar da espiritualidade, evidencia o corpo como elemento fundamental para uma espiritualidade consistente. Segundo Zwetsch, a “[...] espiritualidade cristã é visceralmente corporal. Ela alia corpo, tempo e eternidade. Por isso uma espiritualidade que nega o corpo, que afoga a emoção, que se toma indiferente diante do sofrimento alheio que inunda o mundo não corresponde ao núcleo da vivência da fé cristã”.⁵⁵⁶

Apesar de Zwetsch falar da espiritualidade cristã, isso não significa que sua consideração sobre espiritualidade não seja totalmente útil e verdadeira para uma proposta fora do âmbito religioso cristão. Mesmo porque, como vimos, espiritualidade foge aos domínios das religiões oficialmente reconhecidas. E se nos atentarmos às considerações de Zwetsch, perceberemos que a primeira parte da sua consideração se restringe aos domínios do cristianismo. Porém, a continuidade do seu argumento pode extrapolar o próprio cristianismo, uma vez que uma espiritualidade não pode desconsiderar o corpo e a subjetividade, sendo que corpo e subjetividade não é uma questão restrita ao cristianismo. Desta maneira, uma espiritualidade condizente com esta pesquisa não poderá desconsiderar o corpo e o olhar para dentro desse corpo.

Os capítulos anteriores evidenciaram o corpo como sendo o elemento indispensável à cultura *fitness*. Sem a presença do corpo não há cultura *fitness*. Na verdade, sem a presença do corpo não há vida. A vida se dá no corpo e, no corpo, se constroem os músculos. Os músculos são dependentes do corpo. Logo o corpo e os músculos são dependentes da vida. Desta maneira, para não ressuscitar um dualismo platônico,⁵⁵⁷ aristotélico-tomista,⁵⁵⁸ cartesiano,⁵⁵⁹ dicotômica e tricotômica de um tipo de teologia cristã que, por meio de uma falha intencional, desconsiderou

⁵⁵⁶ ZWETSCH, Roberto E. *Teologia e prática da missão na perspectiva luterana*. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2009, p. 56.

⁵⁵⁷ SUEITTI, 2015, p. 33-34.

⁵⁵⁸ SUEITTI, 2015, p. 34-36.

⁵⁵⁹ SUEITTI, 2015, p. 39-41.

o corpo humano enquanto vivo,⁵⁶⁰ os músculos do corpo expressam subjetivamente essa vida-corporal-musculosa.

⁵⁶⁰ SUEITTI, 2015, p. 41-44.

8 ESPIRITUALIDADE E MUSCULAÇÃO: A SÍNTESE DA RELIGIÃO *FITNESS*

Assim como o conceito de cultura e religião são incompatíveis com uma definição unívoca, dada a abrangência de sentidos a depender dos inúmeros fatores que cercam o vislumbre de determinada definição, o conceito de espiritualidade segue a mesma lógica uma vez que não existe uma só espiritualidade,⁵⁶¹ mas espiritualidades, como bem aponta Afonso Murad.⁵⁶² Além disso, Murad informa ao seu e à sua leitora que no “[...] mundo moderno, há um desejo de reunir elementos da espiritualidade de diferentes religiões e criar uma ‘espiritualidade eclética’, desvinculada de suas origens”.⁵⁶³ Como resultado, conclui o autor, reconhece-se “[...] que as espiritualidades das diferentes religiões tocam uma experiência comum da humanidade, mas respeitam-se as diferenças”.⁵⁶⁴ Essa abertura do conceito de espiritualidade é identificada, também, por Elpídio Carlos Hellwig, em *Espiritualidade cristã em contexto urbano: limites e possibilidades*. No referido artigo, Hellwig diz que a espiritualidade, atualmente, “[...] é um termo que veio sendo redescoberto e experimentado não só no âmbito da igreja, como também pelas pessoas na sociedade como um todo. [...] Assim, a compreensão que temos do conceito espiritualidade não fica muito clara, e nela se misturam conteúdos e métodos [...]”⁵⁶⁵ advindos de diversas matrizes religiosas. Essa diversidade de espiritualidade aponta, inclusive, para tipos de espiritualidade, como mencionado por Marlon Ronald Fluck ao falar da mistura entre espiritualidade mística e espiritualidade emancipatória⁵⁶⁶ e, também, espiritualidade “sem religião”, conforme aponta Sam Harris em *Despertar: um guia para espiritualidade sem religião*. Segundo Harris,

[...] é preciso distinguir entre espiritualidade e religião – porque pessoas de todos os credos e pessoas sem fé alguma têm os mesmos tipos de experiências espirituais. Embora esses estados mentais costumem ser interpretados da perspectiva de uma ou de outra doutrina religiosa, sabemos que se trata de um erro. Nada do que um cristão, um muçulmano

⁵⁶¹ FELIZ, Roni Elter. *O retorno do sagrado a partir de Dietrich Bonhoeffer: a contribuição de Bonhoeffer para uma vivência ética espiritual renovada nos dias de hoje*. Dissertação (Mestrado em Teologia) – Programa de Pós-Graduação, Faculdades EST, São Leopoldo, 2016, p. 38.

⁵⁶² MURAD, Afonso. *Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 122.

⁵⁶³ MURAD, 2007, p. 124.

⁵⁶⁴ MURAD, 2007, p. 124.

⁵⁶⁵ HELLWIG, Elpídio Carlos. *Espiritualidade cristã em contexto urbano: limites e possibilidades*. In: ZWETSCH, Roberto E. (Org.). *Cenários urbanos: realidade e esperança*. Desafios às comunidades cristãs. São Leopoldo: Sinodal, EST, 2014, p. 169.

⁵⁶⁶ FLUCK, Marlon Ronald. *Espiritualidade e cotidiano*. *Revista Cristã*, Canoas, v. 6, n. 1, 1988, p. 104.

e um hindu possam experimentar – amor autotranscendente, êxtase, felicidade suprema, luz interior – constitui uma evidência da veracidade de suas crenças tradicionais, porque suas crenças são logicamente incompatíveis.⁵⁶⁷

Apensar de Harris estar certo quanto à abrangência da espiritualidade, inclusive, ao apontar à existência de espiritualidade sem religião (entende-se por “sem religião” uma espiritualidade fora dos limites das religiões oficialmente reconhecidas), não significa, por exemplo, que a espiritualidade não esteja envolvida com uma religião vivida, isto é, fora dos limites da sistematização religiosa. Além disso, Harris comete um equívoco ao dizer que há pessoas sem fé. Talvez tais pessoas não tenham fé nas religiões existentes e em seus deuses e deusas, mas isso não significa que não tenham fé em outros seguimentos e elementos como o futebol, dinheiro entre outros. Ainda assim, é importante o apontamento de Harris quanto ao conceito de espiritualidade desvinculada de uma determinada matriz religiosa tradicional.

Diante das considerações acima, pergunta-se: o que é espiritualidade? Para Hellwig, definir espiritualidade não é uma tarefa simples, visto que, como vimos, trata-se de um conceito “[...] bastante abstrato e reflete, de certo modo, o espírito do ser humano na atualidade”.⁵⁶⁸ Espiritualidade, nesse sentido, não diz respeito apenas na “[...] relação do ser humano com Deus, mas também às múltiplas formas de protesto do ser humano diante da crise gerada pelo mundo moderno e sua inconformidade diante dessa crise”.⁵⁶⁹ Assim, espiritualidade pode ser muitas coisas, ter diversos enfoques, responder muitas perguntas e levantar inúmeros questionamentos. Desta maneira, a espiritualidade, segundo Hellwing, pode ser “[...] até mesmo feminista, ecológica ou negra, quando se articula como reação contra todas as formas superficiais e racionais de contemplar a complexidade da vida”.⁵⁷⁰ Hellwig faz essa abordagem para mostrar que o conceito de espiritualidade extrapola o próprio conceito, visto que ela é dependente de inúmeras razões que contribuí para o seu surgimento. Assim, Hellwig conclui que espiritualidade “[...] é uma palavra difícil de definir, pois há muitas perspectivas a partir das quais se podem entender a palavra e a realidade a que ela remete. O dicionário Novo Aurélio

⁵⁶⁷ HARRIS, Sam. *Despertar: um guia para a espiritualidade sem religião*. Tradução de Laura Teixeira Motta. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015, p. 17.

⁵⁶⁸ HELLWIG, 2014, p. 170.

⁵⁶⁹ HELLWIG, 2014, p. 170.

⁵⁷⁰ HELLWIG, 2014, p. 170.

Século XXI define espiritualidade como qualidade ou caráter de espiritual; doutrina acerca do progresso metódico na vida espiritual”.⁵⁷¹

Ao fazer uso do dicionário Novo Aurélio Século XXI, Hellwig parece concordar que espiritualidade é, também, um processo metódico da vida espiritual. O que poderia ser esse processo metódico da vida espiritual? Ao que parece, esse processo, segundo Geraldo José de Paiva, considerando as várias formas de espiritualidades, “[...] são tentativas, por vezes bastantes individuais e transitórias, o estar-no-mundo das pessoas”.⁵⁷² Por esse motivo, isto é, ao entender espiritualidade como o estar-no-mundo, Harris a define como “[...] o aprofundamento da compreensão e a indicação reiterada da ilusão representada pelo self”.⁵⁷³ Ainda que tenhamos encontrado um direcionamento para a continuidade de nossa reflexão acerca da espiritualidade, falta-nos, expor, diante do que nos foi apresentado, quais as prioridades da espiritualidade em relação ao ser humano nessa dinâmica de estar-no-mundo. Dito de outro modo, quais as características – ou a principal característica – da espiritualidade?

Murad esboça aquilo que entende ser as principais características da espiritualidade. Para tanto, Murad aponta as seguintes características:

- Assumir uma postura de vida de “ser do Bem”, em todos os relacionamentos;
- Buscar um sentido integrador para a existência pessoal, coletiva e cósmica;
- Aprender do caminho espiritual das várias religiões, valorizando seus símbolos e ritos;
- Superar os excessos das religiões históricas, tais como a repressão sexual, o conformismo diante do sofrimento, a culpabilidade trágica e infantil, a figura patriarcal e autoritária de Deus, a intolerância com as outras expressões religiosas;
- Promover a cultura da paz, desenvolvendo a tolerância e o respeito às diversidades em todas as suas formas (étnica, cultural, de gênero, sexual, religiosa etc.);
- Cultivar o cuidado com o ecossistema, através de atitudes pessoais e ações coletivas que visam a sustentabilidade;
- Aderir a um estilo de vida saudável;
- Fazer um caminho da evolução espiritual, pela integração das pulsões, autoconhecimento, cultivo da sabedoria e iluminação.⁵⁷⁴

⁵⁷¹ HELLWIG, 2014, p. 170.

⁵⁷² PAIVA, Geraldo José. Religiosidade clássica, espiritualidade contemporânea e qualidade de vida: discussões psicológicas. *Relegens Thréskeia: estudos e pesquisas em religião*, v. 4, n. 1, 2015, p. 10.

⁵⁷³ HARRIS, 2015, p. 18.

⁵⁷⁴ MURAD, 2007, p. 125.

A observação de Murad é pertinente e verdadeira. O exercício da espiritualidade perpassa, também, por essas características. Murad propõe essa lista sem nenhuma pretensão de apontar qual seria a característica primeira ou mais importante dentre todas. Ele não faz porque a lista é incompleta, visto que espiritualidade, como vimos, extrapola a própria definição e formas. Ainda assim, acredito, particularmente, que há algumas características que antecedem a própria manifestação enquanto ação exterior. Em outras palavras, uma ação exterior é dependente de um estado interior equilibrado, cuja interioridade é a responsável por permitir o ver, avaliar e agir (ações exteriores). Nesse sentido, a última característica que Murad aponta parece fornecer indicações sobre o núcleo da vida espiritual que resulta nas ações práticas. Mesmo sabendo dos riscos de elencar uma lista, ou ainda, de apontar qual seria uma das primeiras características da espiritualidade, elegeremos o “olhar para dentro de nós” um dos mais importantes passos – ou a primeira e mais importante característica – da espiritualidade, principalmente quando o assunto é a musculação com vista à caracterização de uma religião *fitness*. Esse “correr o risco” não significa colocar-se diante de um erro de definição ou de apontar uma característica primeira quando existem outras eleitas por outros e outras estudiosas, mas sim, porque trabalhar espiritualidade, como bem aponta o antropólogo André Droogers, em *Espiritualidade: problemas de definição*, definir “[...] espiritualidade é como comer sopa com um garfo: a gente nunca termina e fica o tempo todo com fome”.⁵⁷⁵ Desta maneira, eleger o “olhar para dentro de nós” como a principal característica é, também, delimitar o tema sabendo de antemão que existem outras formas de abordagens tão significativas como a eleita por nós, mas que, talvez, não dialogaria tão perfeitamente com o assunto desta pesquisa como a direção proposta. Por esse motivo, Droogers afirma que espiritualidade “[...] é um tal fenômeno. Ela representa uma certa experiência, uma atitude, e por isso não é fácil formular a essência dela. Definir é uma atividade racional e objetiva, e exatamente por isso temos dificuldades quando queremos definir uma experiência subjetiva que, às vezes, é emocional”.⁵⁷⁶ Para que não caiamos em uma definição ou abordagem de cunho tão somente emocional, é necessário seguir o conselho de Droogers

⁵⁷⁵ DROOGERS, André. *Espiritualidade: o problema de definição*. *Estudos Teológicos*, v. 23, n. 2, 1983, p. 112.

⁵⁷⁶ DROOGERS, 1983, p. 112.

quando diz que para entendermos “[...] o que é espiritualidade teríamos que praticá-la em vez de discursar sobre ela”.⁵⁷⁷

As considerações de Droogers são extremamente importantes, uma vez que conseguem amarrar tudo o que foi dito anteriormente, possibilitando um caminho seguro para o desenvolvimento da continuidade da nossa reflexão. Droogers não somente evidencia a espiritualidade e corrobora todas as considerações acerca dela. Mas, de igual modo, reforça a religião vivida – como hermenêutica da teologia prática – uma tarefa indispensável para essa pesquisa, uma vez que ela se debruça na subjetividade do ser humano. Uma vez que a religião vivida se debruça na subjetividade do ser humano e, por outro lado, a espiritualidade que se dá no corpo, também, pela subjetividade do indivíduo, ambas se encontram em uma fina sintonia. Mas não somente isso. Droogers permite, inclusive, presenciar o que foi proposto na introdução desta parte da pesquisa, a saber, que o movimento hermenêutico seria o de experimentação da cultura *fitness* como um nativo, e dessa experimentação, extrair elementos para concluir que a cultura *fitness* de fato é uma religião vivida. Esse experimentar, sentir, viver a cultura *fitness* não é outra coisa senão a própria prática espiritual, visto que, o próprio Droogers compreendeu que para entender e descrever a espiritualidade deve-se experimentá-la. Experimentar uma prática espiritual fora dos limites institucionais, como vimos, não é nenhum absurdo, mesmo porque a espiritualidade, como afirma Darlei de Paula, “[...] pode conter elementos inconscientes que marcam as ações humanas do dia a dia”.⁵⁷⁸ E não seria, muitas vezes, a prática dos exercícios físicos essa experiência inconsciente que marca as ações humanas? Diante do presente exposto, só cabe dar mais um passo em direção ao nosso objetivo.

8.1 O atleta interior e sua jornada

Ao adentrarmos em uma academia e frequentarmos o espaço destinado à musculação notaremos inúmeras pessoas praticando o chamado exercício de força, isto é, “puxando ferros” (para utilizar uma nomenclatura própria dos e das praticantes de musculação). Quando nos deparamos com esse contingente considerável de pessoas que ocupam os diversos aparelhos de ginástica para

⁵⁷⁷ DROOGERS, 1983, p. 112-113.

⁵⁷⁸ PAULA, Darlei de. Espiritualidade no cotidiano: um olhar a partir do corpo masculino. *Protestantismo em Revista*. São Leopoldo, v. 44, n. 01, p. 238-257, jan./jun. 2018, p. 239.

executar os mais variados tipos de exercícios correspondentes à região muscular trabalhada, dificilmente refletimos sobre as pessoas que ali estão, quando muito, nós as criticamos devido ao número elevado de pessoas (quando o espaço está cheio, por exemplo). Nesse aglomerado de pessoas distintas e de estética corporal variada, há sempre quem possua o chamado corpo esteticamente musculoso (corpo fisicamente perfeito⁵⁷⁹). Então, diante dessa percepção, a tendência natural é considerar esta pessoa de estética corporal musculosa a única, entre as mais variadas pessoas, a levar uma vida atlética comprometidamente séria, de modo que o restante das pessoas presentes é considerada como descomprometida com o verdadeiro sentido da musculação, em outras palavras, é “modinha” e/ou “frango” (para fazer uso de um termo utilizado no meio das academias de musculação com significado pejorativo). Desta maneira, é considerado uma pessoa atleta – pelo senso comum de quem frequenta assiduamente a academia de musculação – (ainda que não tenha e não vá subir no palco para expor seus músculos) toda pessoa participante cuja estética é musculosa (quase ou no padrão estabelecido pela cultura *fitness*). Ou seja, as demais pessoas que frequentam a academia de musculação e que não apresentam a estética determinada pela cultura *fitness* são tão somente frequentadoras que, em alguns casos, são tachadas, como vimos, de maneira pejorativa. Diante desse pré-conceito latente – o que já seria um importante assunto para uma análise mais apurada – o que seriam, de fato, essas pessoas? Não somente aqueles e aquelas que, por vezes, são hostilizadas, mas, considerando todos e todas que praticam a musculação, como poderíamos adjectiva-los e adjectivá-las de modo a encontrar um ponto em comum segundo a modalidade esportiva que praticam?

Em *O atleta interior: como atingir a plenitude do seu potencial físico e espiritual*, o autor Dan Millman⁵⁸⁰ explora aquilo que tem chamado de atleta interior. Ainda que o próprio título de sua obra forneça uma ideia do que seria o conceito de atleta interior, devido à profundidade com a qual trabalha o conceito, Millman fornece inúmeros detalhes do significado de atleta interior.

Antes de fornecer o desenvolvimento conceitual de atleta interior, Millman inicia sua obra com um conto muito bem articulado que fornece, logo de início, a

⁵⁷⁹ SUEITTI, 2015, p. 19.

⁵⁸⁰ MILLMAN, Dan. *O atleta interior: como atingir a plenitude do seu potencial físico e espiritual*. Tradução de Adail Ubirajara Sobral; Maria Estela Gonçalves. São Paulo: Pensamento, 2007.

ideia do conteúdo a ser desenvolvido na sua obra. Logo nas primeiras palavras do conto, Millman consegue transportar seus e suas leitoras para uma espécie de arquibancada para assistir a uma apresentação esportiva imperdível. Imperdível porque o atleta que, dentro de instantes, fará sua apresentação, não possui experiência alguma em competições. Isso significa que se trata da primeira apresentação competitiva desse atleta. Quem apresenta o atleta e fornece essas informações inusitadas é o narrador que, como de costume, é um *gentleman* em suas palavras. Após fornecer esse detalhe sobre o atleta, o narrador o chama e convida o público a prestar atenção naquele que vem se apresentar. Em um telão, com destino ao espaço da apresentação, aparece o atleta David Seale. Segundo o conto, o atleta aparenta uma fisionomia muito tranquila e descontraída, própria de um atleta experiente, apesar de sua inexperiência. Entre a sua aparição no espaço da apresentação e a autorização para se apresentar, o atleta faz alguns movimentos de equilíbrio e juntamente com a atenção plena naquilo que, dentro de instantes, será apresentado. Então, em meio à atenção plena e com os olhos fitos no alvo, o atleta dá início à sua apresentação. Ao dar o primeiro passo, o atleta se desequilibra, desequilíbrio esse que, devido à atenção plena e os olhos fitos no alvo, não foi o suficiente para derrubá-lo, tampouco teve tempo para ficar zangado ou desanimar-se. Assim, o atleta continua sua apresentação. Quando muito próximo de cumprir a sua apresentação, o atleta quase cai novamente, mas, assim como na primeira vez, se recupera e volta à execução de seus movimentos. Até que, enfim, o atleta, com muito esforço, mas muito entusiasmado, se lança para frente como se entregando a alguém. Era o fim da apresentação. Esse último movimento arrancou suspiro da plateia que, atônita, se levanta e aplaude, com gritos, o atleta que acabara de completar sua prova pela primeira vez. Como surpresa do conto, esse movimento do atleta de lançar o corpo para frente, não foi nada mais do que um bebê de dez meses dando seus primeiros passos e completando seu primeiro percurso. Assim, o primeiro atleta que Millman descreve na apresentação de seu livro para desenvolver o conceito de atleta interior⁵⁸¹ é um bebê de dez meses de idade. Millman, formidavelmente, associa esse bebê, seus esforços e desafios a um

⁵⁸¹ Uma vez que daqui em diante falaremos da objetividade e subjetividade daqueles e daquelas que praticam a musculação, utilizaremos o conceito de atleta interior tanto para os e as atletas do fisiculturismo como, também, para os e as praticante de musculação que não praticam essa modalidade esportiva para fins competitivos. Além disso, o conceito de atleta interior será usado para se referir à exterioridade e interioridade daqueles e daquelas que praticam a musculação com fins competitivos ou não.

atleta que se dispõe a superar seus limites e vencer os desafios.⁵⁸² Nas palavras de Millman,

[...] todos fomos atletas interiores na infância – a nossa mente não tinha preocupações nem ansiedades; tinha como objetivo o momento presente. Nosso corpo era relaxado, sensível, elástico e estava em harmonia com a gravidade; nossas emoções eram uma expressão livre, desinibida, espontânea. Iniciamos a vida com um potencial praticamente ilimitado. No entanto, a maioria de nós perde com as aptidões da infância ao se ver sob o peso de crenças limitadoras; começa a negar as próprias emoções e a vivenciar uma variedade de tensões físicas. [...] *No íntimo de cada um de nós há um atleta natural esperando para nascer.*⁵⁸³

Veja que Millman salienta que todos e todas fomos atletas interiores na infância, pois a nossa mente não estava preenchida de preocupações e, por não haver preocupações, vivíamos livres, liberdade esta que concorria para o relaxamento, elasticidade, harmonia com a gravidade, desinibidas, espontâneas e quase que ilimitadas, isto é, capaz de cumprir, sem medo, todos os desafios propostos. Por outro lado, nosso atleta interior é abafado pelas preocupações da vida, de modo que aguarda ansiosamente ser acionado novamente. Ainda que Millman diga que somos atletas interiores adormecidos, isto é, que somos atletas, esse conceito precisa ser melhor trabalhado na intenção de consolidá-lo à presente proposta de pesquisa.

Ao trabalharmos o conceito de espiritualidade, elegemos “o olhar para dentro de nós” como o aspecto mais relevante da espiritualidade para esta pesquisa. O conceito de atleta interior desenvolvido por Millman é, justamente, o olhar para dentro de nós enquanto atletas interiores. Desta maneira, explorar o atleta interior não é outra coisa senão trabalhar a espiritualidade a partir do atleta interior da cultura *fitness*.

Um detalhe importante fornecido por Millman e que não pode passar despercebido é a questão da relação entre o atleta exterior e o atleta interior. Segundo o Millman,

[...] os atletas *exteriores* treinam para se tornar *especialistas*, visto que se concentram no desenvolvimento da capacidade física; os atletas *interiores* tornam-se *mestres*, visto que se concentram igualmente em capacidades físicas, mentais e emocionais com o fito de alcançar o equilíbrio interior integrado. Nem todos os atletas interiores alcançam, ou mesmo desejam, a

⁵⁸² MILLMAN, 2007, p. 11-12.

⁵⁸³ MILLMAN, 2007, p. 12.

glória na competição; mas as qualidades interiores que desenvolvem fazem deles “vencedores” na vida diária.⁵⁸⁴

Como vimos, Millman faz, primeiro, uma distinção entre o atleta exterior e o atleta interior. O atleta exterior, para Millman, é aquele que concentra seus treinos para desenvolver uma capacidade física. Tornam-se, assim, especialistas. Já o atleta interior, conforme aponta o autor, concentra capacidades físicas, mentais e emocionais para praticar suas atividades físicas a partir de um equilíbrio interior. Ou seja, é o equilíbrio interior, através das capacidades físicas, mentais e emocionais, o diferencial na prática dos exercícios físicos do atleta interior.

Essa diferenciação entre o atleta exterior e o interior me fez lembrar de um atleta de fisiculturismo que tive o prazer de conhecer e, a partir da amizade, poder ter sido treinado por ele. Na oportunidade, esse atleta havia sido campeão brasileiro de fisiculturismo por quatro vezes consecutivas. Treinando para uma nova competição, conversávamos rapidamente entre um exercício e outro. Em uma dessas rápidas conversas perguntei como ele encararia a competição que estava próxima para acontecer. Ofegante após ter executado incontáveis repetições para o tríceps (*pulley* na corda), respondeu-me que encararia como sempre havia feito desde sua primeira competição, pois a disputa não era com os demais “amigos do ferro”, mas consigo mesmo, visto que a cada competição, sua meta era estar melhor fisicamente.

Perceba que o referido atleta não falou tão somente sobre sua estética corporal musculosa, mas, aliada à estética, isto é, à exterioridade, declarou claramente sua competição consigo mesmo, que, em outras palavras, é traduzido para o olhar para dentro de si.

Aqui podemos traçar algo interessante e relevante para a continuidade da nossa reflexão, a saber, nem todo atleta interior é um atleta exterior – enquanto *bodybuilder* –, mas todo atleta exterior – *bodybuilder* – é um atleta interior. Essa identificação ficará mais clara quando trabalharmos as etapas da busca de um corpo esteticamente musculoso a partir do atleta interior. Antes, para que possamos avançar com segurança nas argumentações, precisamos explorar o conceito de atleta interior juntamente com outros elementos necessários conforme o objetivo desse estudo, trazendo, inclusive, os conceitos desenvolvidos anteriormente.

⁵⁸⁴ MILLMAN, 2007, p. 15.

Tão importante quanto saber a distinção entre o atleta exterior e o atleta interior é saber que o corpo, nesse processo, é de fundamental importância. Como dito desde o início dessa pesquisa, o corpo é núcleo da cultura *fitness* e, também, o lugar apropriado da espiritualidade.

Sobre o corpo, Silke Leonhard escreveu um interessante artigo, intitulado de *Religion in the bodily communication: a fenomeno-logical snapshot*⁵⁸⁵ (algo como *Religião na comunicação corporal: uma fenômeno-logia instantânea*), em que a expressão corporal é analisada como sendo uma religião vivida.

No referido artigo, Leonhard busca, por meio da linguagem corporal, identificar uma religião vivida. Para tanto, explora o processo de comunicação entre o emissor e o receptor do diálogo corporal.⁵⁸⁶ Ainda que o autor não esteja interessado na subjetividade, ele não descarta que o processo de comunicação, ainda que pela linguagem corporal, ocorra por meio da subjetividade, pois “[...] a linguagem corporal é um processo de comunicação com e através do corpo”.⁵⁸⁷

Esse “através do corpo”, “por meio do corpo”, remete a algo que atravessa o corpo até chegar ao seu destino. Em *Corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*, Jean-Yves Leloup⁵⁸⁸, ao fazer uso do conceito de que o corpo é o inconsciente visível, conceito este elaborado por Wilhelm Reich, diz que o corpo é “[...] o nosso texto mais concreto, nossa mensagem mais primordial, a escritura de argila que somos. É também o templo onde outros corpos mais sutis se abrigam”.⁵⁸⁹ Leloup não apenas evidencia a subjetividade que o corpo apresenta, subjetividade esta que marca, inclusive, a própria comunicação corporal, como, também, evidencia a própria espiritualidade. Desta maneira, se o corpo é o inconsciente visível, a subjetividade tangível, os músculos não são outra coisa senão a materialização do eu. Essa conclusão tanto é verdadeira que o próprio Leloup afirma que o “[...] símbolo é o visível que aponta para o invisível, o trampolim para o

⁵⁸⁵ LEONHARD, Silke. Religion in the bodily communication: a fenomeno-logical snapshot. In: STREIB, Heinz; DINTER, Astrid; SÖDERBLOM, Kerstin. *Lived religion: conceptual, empirical and practical-theological approaches – essays in honor of Hans-Günter Heimbrock*. Leiden, Boston: BRILL, 2008.

⁵⁸⁶ LEONHARD, 2008, p. 137-138.

⁵⁸⁷ Tradução nossa: “[...] *body language is na experiencing process of communicating with and through the body.*” – LEONHARD, 2008, p. 138.

⁵⁸⁸ LELOUP, Jean-Yves. *O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*. 23. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

⁵⁸⁹ LELOUP, 2015, p. 9.

mergulho no desconhecido”.⁵⁹⁰ Os músculos, neste caso, são os símbolos que apontam para o invisível, de modo a convidar-nos a mergulhar no desconhecido. Por isso, o corpo musculoso é a nossa memória mais arcaica, como aponta Leloup:

Alguns já disseram que o corpo não mente. Mais que isso, ele conta muitas histórias e em cada uma delas há um sentido a descobrir. Como o significado dos acontecimentos, das doenças ou do prazer que anima alguma de suas partes. O corpo é nossa memória mais arcaica. Nele, nada é esquecido. Cada acontecimento vivido, particularmente na primeira infância e também na vida adulta, deixa no corpo sua marca profunda.⁵⁹¹

O corpo enquanto memória mais arcaica nos remete aos capítulos anteriores, em que trabalhamos os e as fisiculturistas que influenciaram inúmeros crianças e jovens que, posteriormente, tornaram-se fisiculturistas ou ótimos profissionais em outras áreas. Dentre os testemunhos apresentados na oportunidade, um deles foi o do professor (instrutor) de musculação que, em suas aulas e contos de histórias sobre os e as fisiculturistas, influenciou muitos jovens, inclusive a mim. Desta maneira, pensar em musculação, projetar um retorno à musculação com vista ao ganho muscular é, ao mesmo tempo, trazer à tona as memórias mais arcaicas percebidas no corpo. Por isso, conforme aponta Leloup, “[...] ler o corpo, escutar o corpo é como ler um texto sagrado. Pode-se identificar o nível histórico e também o nível simbólico. Não esquecer a escrita e tampouco esquecer o Espírito”.⁵⁹²

Assim sendo, tem razão Leonhard quando explora o corpo, através da comunicação, na busca pela religião vivida por meio do diálogo com o sagrado. O próprio corpo, ao considerar sua subjetividade, subjetividade esta que se apresenta como um fator determinante da espiritualidade vivida no e pelo próprio corpo, e o próprio corpo enquanto inconsciente visível das memórias arcaicas, não poderia ser considerado de outra maneira senão por meio da religião vivida. Não somente tem razão Leonhard como todos e todas citadas até o presente momento, sobretudo, Zwetsch – quando falou que a espiritualidade é visceralmente corporal – e Droogers – quem, ao discorrer sobre a espiritualidade, não via outra forma de descreva-la senão experimentando-a.

⁵⁹⁰ LELOUP, 2015, p. 11.

⁵⁹¹ LELOUP, 2015, p. 15.

⁵⁹² LELOUP, 2015, p. 98.

Para que possamos explorar o interior do corpo do atleta interior, ainda falta mais um detalhe que, ao ser apresentado, indicará qual o caminho que faremos nessa jornada no interior do corpo do atleta interior. Esse direcionamento é fornecido por Evaristo Eduardo de Miranda, em sua clássica obra *Corpo: território do sagrado*.⁵⁹³

Ao discorrer sobre a via de experiência plena do corpo, via esta que não é outra coisa senão uma jornada espiritual, o autor salienta que

[...] o corpo edifica-se permanentemente, tanto do ponto de vista biológico como espiritual. [...] Ele o faz nos encontros místicos e amorosos com o divino, na meditação, no silêncio, na ação, na arte e nos sacramentos. Ele o faz quando se revela sujeito pensante, em sua identidade profunda e plena. O corpo é uma via de experiências autênticas do si mesmo, onde a fé e a razão purificam-se, aprofundam-se e realizam-se mutuamente, num encontro de imensidades. Como penetrar nesse universo de significados do corpo como Árvore das vidas?⁵⁹⁴

Ao ir direto ao ponto, Miranda mostra que o corpo, na sua dinâmica subjetiva e objetiva, é responsável por proporcionar uma experimentação espiritual, sendo que essa experimentação espiritual se dá por meio de elementos constituídos interna e, conseqüentemente, visíveis externamente. Por isso mesmo, o autor afirma que o corpo é uma via de experiências autênticas do si mesmo, visto que aquilo que o ser humano é internamente, externamente o é reconhecido pelo próprio ser humano. Em termos de cultura *fitness*, aquilo que o atleta interior é internamente, externamente é visível e reconhecido pelo próprio atleta. Diante dessa importante consideração, o autor faz um questionamento que, por ser muito pertinente a esta pesquisa, tomaremos em parte como sendo nosso, a saber, como penetrar nesse universo de significados do corpo – do atleta interior?

8.2 A arte de esculpir corpos: uma jornada exploratória das ocorrências internas do atleta interior

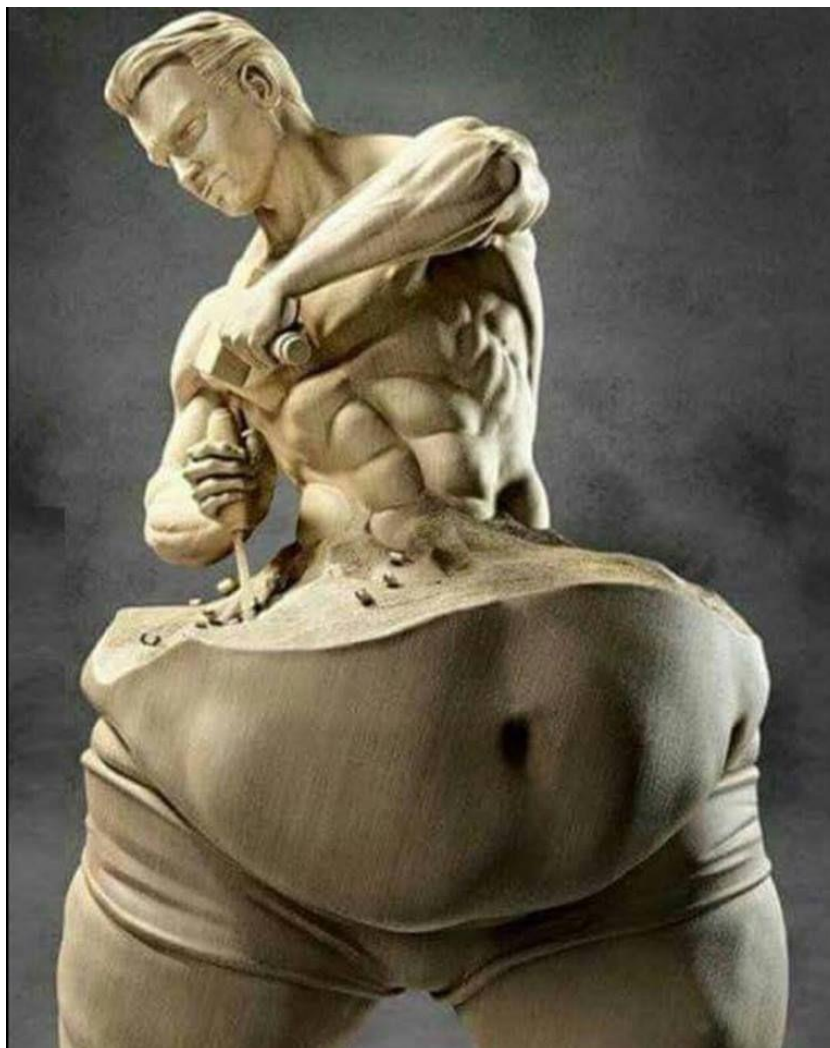
Na primeira parte, ao trabalharmos a arte de esculpir corpos enquanto cultura de consumo, foi-nos informado que, no momento oportuno, abordaríamos a arte de esculpir corpos a partir da subjetividade de quem é esculpido. Dito de outra maneira, trabalharíamos a arte de esculpir corpos a partir do próprio escultor que se

⁵⁹³ MIRANDA, Evaristo Eduardo de. *Corpo: território do sagrado*. 7. ed. São Paulo: Loyola, 2012.

⁵⁹⁴ MIRANDA, 2012, p. 18.

esculpe, de modo a explorar as ocorrências internas desse escultor, isto é, do atleta interior. Na oportunidade, uma sequência de fotos – do artista escultor James O’Neal – foi utilizada como metáfora para mostrar o processo artístico do esculpir dos corpos. Entretanto, a sequência de fotos, por ser uma representação tão somente artística – uma vez que estava interessada em apresentar a arte enquanto cultura de consumo –, apresentou um distanciamento entre o escultor e a própria arte no que diz respeito à arte de esculpir corpos. Agora, porém, uma vez que trabalharemos a arte de esculpir o corpo a partir da subjetividade, apresentaremos, abaixo, uma imagem que servirá como metáfora da análise subjetiva do atleta interior, de modo a eliminar o distanciamento de outrora.

Ilustração 18: Escultor da própria obra de arte



Fonte: Pinterest⁵⁹⁵

⁵⁹⁵ ARTE de esculpir o corpo. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/633881716284858470/>>. Acesso em: 26 mar. 2020.

Antes de analisarmos a referida imagem, é importante ressaltar que ela permite inúmeras leituras. Essas leituras podem, inclusive, evidenciar uma face grosseira, uma vez que pode expressar preconceito com aqueles e aquelas que não têm um corpo esteticamente musculoso, ou ainda, um transtorno da percepção da autoimagem corporal, bem como a vigorexia⁵⁹⁶ e a dismorfia muscular,⁵⁹⁷ dentre outras coisas. Nesse sentido, uma vez que estabelecemos um direcionamento da imagem em questão, abrindo mão de outras possibilidades de leituras, nós nos concentraremos tão somente em uma leitura condizente com a proposta desta pesquisa. Assim, uma vez que a referida imagem será utilizada como metáfora das ocorrências internas do atleta interior, por meio dessa exploração feita na própria imagem, iremos sugerir algumas impressões oportunas que possibilitarão unir o conteúdo – até aqui apresentado – e os referenciais que surgirão no decorrer da análise.

Esse direcionamento de leitura de uma determinada arte só é possível porque a própria arte permite fazê-lo, conforme aponta João Valente Aguiar e Nádya Bastos, quando dizem que não “[...] se pode desligar o interpretável da obra de arte do movimento conferido pela expressão ‘vai sendo’, pois a obra é sempre renovável e sempre passível de apresentar novas sensações e novas ‘interpretações’”.⁵⁹⁸

Um primeiro olhar para essa imagem e de maneira não tão detalhista, a primeira impressão que nos vem é a de um escultor esculpindo a si mesmo, ou, então, um atleta esculpindo seu próprio corpo, isto é, um processo de conquista dos músculos. A depender da curiosidade e, com isso, o investimento de um pouco mais de tempo na análise dessa imagem, conseguimos perceber inúmeros detalhes, bem como os fios de cabelo, o penteado, os músculos (trapézio, deltoides, bíceps, tríceps, antebraço, região abdominal, dorsal) e até a ferramenta com a qual o escultor esculpe a si mesmo, a saber, a talhadeira e uma espécie de martelo. Esse martelo é o responsável por fazer a talhadeira funcionar, de modo que a talhadeira, ao entrar em atrito com a pedra, molda a pedra segundo o propósito estabelecido. A mensagem que essa imagem fornece a partir desses detalhes é a de uma pessoa, neste caso, um homem, que se dedica a transformar seu corpo. O corpo dessa

⁵⁹⁶ SUEITTI, 2015, p. 20-21.

⁵⁹⁷ SUEITTI, 2015, p. 22-26.

⁵⁹⁸ AGUIAR, João Valente; BASTOS, Nádya. Arte como conceito e como imagem: a redefinição da “arte pela arte”. *Tempo Social, revista de sociologia da USP*, v. 25, n. 2, nov. 2013, p. 193.

pessoa está metade musculoso e metade fora dos padrões estabelecidos pela cultura *fitness*, sendo que o objetivo é torná-lo completamente adequado à referida cultura.

Difícilmente olhamos para além da própria imagem, avançando, assim, para uma reflexão subjetiva dela. Em outras palavras, não nos colocamos a refletir sobre o que se passa internamente nessa imagem, ou seja, na pessoa que pela imagem é tomada como exemplo. Essa pessoa está atenta no que está sendo feito com o seu corpo? Ela está focada no exercício constante de esculpir seu próprio corpo? Há motivação ou faz por mera imposição da sociedade? Se há motivação, o que a motiva para que submeta seu corpo à transformação? Esse esculpir do corpo promove dor? Se promove dor, qual a intensidade da dor? A dor é incômoda ou prazerosa? Por quê? Essas são algumas das tantas outras dezenas de perguntas que poderiam ser feitas. De sorte que tais perguntas, muito mais do que a pergunta em si, mostram que a referida imagem pode ser explorada de uma maneira mais detalhada e, portanto, profunda, subjetiva. Um vislumbre como este não poderia trazer nenhuma desconfiança, mesmo porque esse movimento na análise foi explicado antecipadamente. Ainda assim, é importante ressaltar que uma análise de uma arte pode, tranquilamente, ser direcionada à subjetividade, por exemplo. As palavras de Aguiar e Bastos não deixam dúvidas quanto a esse tipo de leitura, “[...] na medida em que a obra de arte não vale apenas como objeto, mas como objeto performativo de uma experiência estética, de valores, sensibilidades e disposições igualmente estéticas – e de imagens e conceitos”.⁵⁹⁹

Em *As formas do espírito: espiritualidade, teologia e arte*, o autor António Manuel Alves Martins⁶⁰⁰ evidencia a arte como sendo o resultado do encontro entre a matéria e o espírito e, portanto, é uma dimensão da espiritualidade. Conforme salienta o autor,

[...] a arte é o resultado da aliança entre a matéria e o espírito. A criação artística é sempre o triunfo da ordem (da forma) sobre o caos da matéria (o informe); um resgate da matéria em sua finitude pelo espírito que nela se materializa e se visibiliza. Parto doloroso, numa luta corpo-a-corpo, de vida ou de morte, do artista com a matéria, modelando-a com as suas mãos e o seu espírito. A dimensão espiritual da arte é imanente à própria criação artística, prévia a toda a inspiração religiosa. A dimensão religiosa ou

⁵⁹⁹ AGUIAR; BASTOS, 2013, p. 197.

⁶⁰⁰ MARTINS, António Manuel Alves. *As formas do espírito: espiritualidade, teologia e arte. Theologica*, v. 45, n. 2, 2010.

confessional da arte é um *plus* de espiritualidade, uma interpretação concreta, no contexto de uma tradição religiosa, daquilo que é o movimento próprio da arte, vencer a resistência da matéria, eternizar o que é efêmero, dar dimensão de infinito ao finito.⁶⁰¹

Essa contribuição de Martins é imprescindível no que tange à relação da arte com a espiritualidade. Na realidade, Martins não diz que a arte é uma coisa e a espiritualidade é outra, mas sim, que na relação entre a matéria e o espírito, entre o objetivo e o subjetivo, o resultado é a espiritualidade. Assim, se a espiritualidade acontece no encontro entre o objetivo e o subjetivo, significa que as considerações acerca da imagem como metáfora do atleta interior vislumbram a espiritualidade. E não somente isso. Tomando a arte como sendo uma espiritualidade, não podemos deixar de considerar que a arte de esculpir corpos, consciente ou inconsciente sobre seus efeitos, é uma experimentação espiritual. Isso porque, assim como mencionado anteriormente, se é no corpo que acontece a espiritualidade, se uma descrição da espiritualidade é dependente de sua experimentação, e se essa experimentação é o encontro entre a objetividade (músculos) e a subjetividade (às razões pelas quais os músculos tornaram-se visíveis no corpo), não restam dúvidas de que a prática da musculação é uma jornada espiritual. Essa conclusão, ainda que tenha ganho contornos da cultura *fitness*, vem ao encontro daquilo que o próprio Papa João Paulo II declarou em sua *Carta aos Artistas* mencionada por Martins:

De facto, o artista quando plasma uma obra, não somente chama à vida a sua obra mas por meio dela, de certo modo, revela também a sua própria personalidade. Na arte ele encontra uma dimensão nova e um extraordinário canal de expressão do seu crescimento espiritual. A história da arte, por isso, não é somente a história das obras, mas também dos homens.⁶⁰²

Agora que sabemos que a arte de esculpir corpos não é tão somente uma arte ou uma prática esportiva, mas uma jornada espiritual, cabe explorarmos essa jornada – a partir do desconhecido, isto é, da subjetividade –, para dela decodificarmos os símbolos (músculos) do atleta interior.

Assim como informado anteriormente por Miranda ao referir-se ao corpo como território da espiritualidade, o autor forneceu alguns detalhes daquilo que ocorre nesse corpo da espiritualidade, a saber, que é no corpo que acontece o ato

⁶⁰¹ MARTINS, 2010, p. 297-298.

⁶⁰² PAPA JOÃO PAULO II *apud* MARTINS, 2010, p. 298.

místico e amoroso com o divino, a meditação, o silêncio, a fé, a razão, a atenção plena de si mesmo. Esses detalhes complementam o conto do bebê atleta de Millmann, visto que, na narrativa do conto, as qualidades internas e essenciais encontradas no referido bebê eram as mesmas apontadas por Miranda. Esses detalhes nos indicam os rumos dos próximos passos nessa jornada da espiritualidade do atleta interior.

8.3 A experiência do numinoso

Anteriormente, ao trabalharmos a questão dos ritos na cultura *fitness*, foi-nos apresentado um relato de um jovem que acabara de ingressar como membro de uma determinada academia. O breve relato nos trouxe uma ideia daquilo que pode ser considerado o processo de adaptação pelo qual o jovem tivera que passar. Esse processo aconteceu gradualmente até que o referido jovem se adaptou completamente à rotina de treinos, à alimentação e ao próprio ambiente. Esse processo, narrado desta maneira, indica tão somente a evolução do atleta interior enquanto sua exterioridade. Porém, assim como percebido anteriormente, o exterior é a materialização do interior, isto é, de um processo espiritual.

Como estamos tratando da jornada espiritual do atleta interior e tomando como metáfora, inclusive, a imagem do escultor esculpindo a si mesmo e, por ser uma jornada, logo pressupõe uma caminhada gradual, também, no desenvolvimento dessa exposição, vale, assim, o exemplo de Millman que, ao falar desse processo de esculpir, alude com uma metáfora da montanha para mostrar que há um processo gradual na experimentação da espiritualidade.

Mesmo as pedras estão sujeitas à lei da acomodação. Se você desbastar uma pedra com uma ferramenta, aos poucos a pedra vai mudando de forma. Mas se você lapidar rápido demais, ela pode partir-se. A exigência gradual de mudança, respeitada a atual capacidade de mudança, é o que dá os resultados mais seguros. Escalar uma montanha é algo que se faz melhor dando pequenos passos; se você tentar fazer isso dando grandes saltos, o resultado pode ser contraproducente.⁶⁰³

Isso nos direciona a refletir sobre o jovem acima citado, não a partir de sua adaptação – quando tudo já estava perfeitamente ajustado à prática esportiva de musculação –, mas sim e, a princípio, no primeiro passo (ou primeiros passos) desse

⁶⁰³ MILLMAN, 2007, p. 15.

“deparar” com o novo, com a novidade, com às novas exigências, com o novo estilo de vida, com o primeiro passo no processo de mudança. Mas qual seria o primeiro passo?

Leloup, em parceria com Leonardo Boff, publicou um livro sobre espiritualidade chamado de *Terapeutas do deserto*.⁶⁰⁴ Muito sugestivo, inclusive, para o desenvolvimento desta pesquisa, os autores utilizam o conceito *itinerário espiritual* para falar da jornada espiritual que inúmeras pessoas atravessam. Como primeiro passo desse itinerário, (primeira etapa) os autores elegem o que denominam de *A experiência do numinoso*. Sobre o significado do conceito numinoso, Leloup diz que

[...] do ponto de vista fenomenológico, observa-se uma *experiência do numinoso*, seja uma experiência de transparência, seja uma experiência de dilaceramento. O numinoso nos fascina porque descobrimos a nossa realidade verdadeira e, ao mesmo tempo, faz-nos medo porque questiona o nosso modo habitual de vida e de consciência.⁶⁰⁵

Diante do que propõe Leloup, o numinoso é uma experiência com algo novo, um experimentar de uma nova experiência, experiência esta que nos fascina, visto que percebemos nossa realidade verdadeira, sendo que essa realidade verdadeira nos traz inúmeras sensações.

Em termo de cultura *fitness*, a experiência do numinoso é justamente aquele “se deparar” que o jovem experimentou ao entrar a primeira vez na academia e sentir o peso que suportará sobre si. Pelo relato que nos foi apresentado, o referido jovem ficou algum tempo parado entre a catraca de acesso da academia e o espaço onde se encontravam os aparelhos de musculação. Não sabia o que fazer. Ao mesmo tempo em que estava assustado, estava, também, desejoso, até que, enfim, sente o peso dos primeiros quilos sobre seu corpo e sustentado pelos seus braços. Toda e qualquer pessoa passa por essa experiência ao frequentar uma academia de musculação. Ao entramos em uma academia pela primeira vez, é inevitável que sintamos muitas sensações. Ser afetado e afetada por esse novo ambiente é totalmente normal, visto que foge do cotidiano vivido incessantemente. O som das falas, das músicas, dos pesos batendo uns aos outros, o odor, o clima, os exercícios

⁶⁰⁴ LELOUP, Jean-Yves; BOFF, Leonardo. *Terapeutas do deserto*: de Filon de Alexandre e Francisco de Assis a Graf Dürckheim. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

⁶⁰⁵ LELOUP, 2013, p. 19.

com suas cargas, enfim, a atmosfera, são totalmente distintas do cotidiano que nos faz sentir interna e externamente uma espécie de “peixe fora d’água”. Neste momento, uma sensação de medo misturado à curiosidade que, poderia ser traduzida como *espanto*, toma conta de nós. Em termos de reflexão, uma voz surge dentro de nós dizendo: “o que estou fazendo aqui?”, ou “como vim parar aqui?”, ou ainda “quero estar aqui, mas o que está acontecendo?”. Essa voz parece ecoar constantemente dentro de nós. Essas sensações e questionamentos advêm do nosso interior, da nossa subjetividade; é a ação comunicativa do atleta interior que habita dentro de nós. Então, sabendo o nosso atleta interior que será ressuscitado – uma vez que espera ansiosamente por esse momento, assim como afirma Millman – e terá que encarar a adaptação, isto é, entende que trilhará um caminho relativamente longo e árduo, mas prazeroso, ele se manifesta. Mais do que isso. O atleta interior sabe de antemão que necessitará dar o primeiro passo rumo à experimentação da espiritualidade. Ou melhor, esse sentir já é a experimentação da espiritualidade.

A experiência do numinoso não segue uma regra diante daquilo que será sua manifestação. A única regra que há é a certeza que viveremos uma experiência do numinoso. Por isso, Leloup diz que,

[...] para uns, o numinoso se manifesta na natureza, na grande natureza; para outros, manifesta-se na experiência da arte; para outros, ainda, é através de um encontro, do encontro amoroso, do encontro de um espírito com outro espírito, de um coração com outro coração. O numinoso pode ocorrer em um local sagrado ou na leitura de um texto sagrado; no decorrer de um acidente ou de um sofrimento físico intolerável. Pode acontecer através de uma experiência do absurdo, onde somos obrigados, às vezes, a ir além da razão [...].⁶⁰⁶

Assim, a experiência do numinoso acontece de diversas formas por meio de inúmeros casos e objetos, inclusive, por meio da arte, que, neste caso em específico, a arte de esculpir corpos. Essa experiência do numinoso indica que se trata de um encontro que, se tratando de espiritualidade na arte de esculpir o corpo, não é outra coisa senão o encontro entre o atleta exterior e o atleta interior.

A experimentação desse encontro nos leva a muitas sensações, assim como mencionado anteriormente, sendo que essa experimentação proporcionada pela experiência do numinoso pode causar um sofrimento físico, em outras palavras,

⁶⁰⁶ LELOUP; BOFF, 2013, p. 19.

pode causar dor. Antes de discorrermos sobre a dor, precisamos abordar essa experiência do numinoso que resulta no encontro entre a objetividade e a subjetividade, entre o atleta exterior e o atleta interior.

No denso trabalho de Michel Henry em *Filosofia e fenomenologia do corpo*, o filósofo, dentre os inúmeros detalhes acerca dessa fenomenologia do corpo, nos fala, também, sobre o “sentir a si mesmo”. Para tanto, Henry diz que o movimento do corpo é o movimento do ego, de modo que não há separação, pois o corpo não é um veículo da alma, mas a própria alma em movimento, de modo que, sentir o movimento do corpo é sentir a alma: é sentir-se sentindo – os movimentos dos exercícios físicos promovem o sentir da alma, em outras palavras, o sentir do atleta interior e exterior.

Entramos em sua posse, pois na realidade não nos separamos jamais dele, nós o conhecemos à medida que ele se realiza, e esse conhecimento é perfeito, pois o ser do movimento é uma efetividade fenomenológica, cujo ser é precisamente o de nos ser dado, e de nos ser dado em uma experiência interna transcendental; esse movimento é o nosso, pois seu ser assim definido é o ser mesmo do ego, cuja vida não é senão a vida mesma da subjetividade transcendental em todas as suas modalidades e em todas as suas determinações; esse movimento, enfim, é real, de uma realidade absoluta, como aquela da subjetividade, e o que o contrapõe a um movimento simplesmente representado é precisamente que ele não pertence, como este último, à esfera do ser transcendente. Eis todo o sentido que há em afirmar que o ser do movimento é um ser subjetivo.⁶⁰⁷

Percebe-se que Henry ainda não entrou na dor, mas, por enquanto, no movimento do corpo, de modo que esse movimento, segundo Henry, é o movimento da alma. Em outras palavras, o movimento do corpo é o movimento do atleta interior, ou mais, o movimento do atleta exterior é o movimento do atleta interior.

Esse movimento do corpo pode ser, também, o levantar de um braço, por exemplo. Não significa que tal movimento não seja o movimento do corpo. Desta maneira, a execução do exercício chamado supino, por exemplo, exige todo um trabalho de articulação que envolve todo o braço (antebraço, tríceps, bíceps, punho, mão) e os músculos da região peitoral, abdominal e sem contar outras partes do corpo.

Ainda sobre o sentir, agora em *Encarnação: uma filosofia da carne*, Henry parece ir direto ao ponto quando afirma que

⁶⁰⁷ HENRY, Michel. *Filosofia e fenomenologia do corpo*: ensaio sobre a ontologia Beraniana. Tradução de Luis Paulo Rouanet. São Paulo: É Realizações, 2012, p. 80-81.

[...] todo corpo sentido pressupõe outro corpo que o sente; todo corpo visto pressupõe um poder de visão e um “pôr em ação” esse poder, sua operação ou, como dizemos, sua prestação; todo corpo sonoro pressupõe um poder de ouvir, a operação, a prestação de tal poder; todo corpo tocado, apalpado, percorrido pela mão que o toca pressupõe o poder de tocar, *o pôr em ação da mão que toca, a operação, as prestações tanto desse segundo poder quanto do primeiro*. E assim também em relação ao odor, em relação a tudo o que é suscetível de ser e cujo ser-sentido implica, a cada vez, um poder de sentir sem o qual ele não seria.⁶⁰⁸

É em *A barbárie* que Michel Henry propõe um entendimento mais facilitador da fenomenologia do sentir-se:

A pedra, o mar, as estrelas são “coisas”. As plantas, as árvores, os vegetais em geral também são coisas, a menos que se faça surgir neles uma *sensibilidade* em sentido transcendental, ou seja, essa capacidade de experimentar a si mesmo e se sentir que faria deles, justamente, seres vivos – não mais no sentido da biologia, mas no sentido de uma vida real, que é a *vida fenomenológica absoluta cuja essência consiste no próprio fato de se sentir ou de experimentar a si mesmo e não é nada mais* –, o que ainda denominaríamos subjetividade.⁶⁰⁹

O que Michel Henry quer dizer com sentir a si mesmo não é um sentir divorciado do próprio ser, como se o sentir fosse um efeito a parte do próprio corpo. Diferentemente disso, o sentir do corpo é um corpo sentido, cujo sentir e o corpo já não são duas coisas distintas, mas uma só coisa. Por isso, Henry a chama de sentir-se, e não sentir a dor. Essa fenomenologia do sentir-se, que nada mais é do que a fenomenologia ofertada pela jornada da espiritualidade (itinerário espiritual), fica mais esclarecida quando exemplificada com a dor “causada” pelos exercícios físicos.

A dor advinda da prática da musculação possui estágios, intensidades e há tipos de dores distintas. Enquanto estágio, a pessoa que pratica a musculação pela primeira vez pode sentir dor após os treinamentos. Essa dor acontece porque ela ativou sua musculatura e articulações. Entretanto, essa dor pode variar de intensidade, a depender do volume de carga e da intensidade do treino. É verdade que o recomendável para uma pessoa recém-chegada na academia de musculação passe por um processo de adaptação que inclui, inclusive, treinos considerados para iniciantes. Ainda assim, não significa que não sentirá os músculos doloridos.

A dor (ou a sensação de estar com os músculos doloridos) não é algo experimentado apenas pelas pessoas recém-chegadas na academia e que praticam

⁶⁰⁸ HENRY, Michel. *Encarnação: uma filosofia da carne*. Tradução de Carlos Nougué. São Paulo: É Realizações, 2014, p. 162-163.

⁶⁰⁹ HENRY, Michel. *A barbárie*. São Paulo: É Realizações, 2012, p. 27.

seus primeiros treinos. Pessoas com anos de experiência na prática da musculação também sentem esse tipo de dor, sobretudo, quando fazem treinos avançados e com muita intensidade. E aqui podemos dimensionar a intensidade e o tipo da dor. A dor de quem inicia os treinamentos é diferente da dor daquelas pessoas experientes na prática da musculação. A dor, para os e as iniciantes, é uma dor incômoda que, dependendo da intensidade, se torna uma barreira, inclusive, para a continuidade dos treinamentos. Já a dor daqueles e daquelas considerados e consideradas experientes é considerada uma dor prazerosa, digna de ser sentida diariamente, visto que promove a sensação de um treino “bem treinado”. Não é por acaso que um dos lemas da musculação é *No pain, No gain* (Sem dor. Sem ganho), conforme mencionado na segunda parte.

O artigo “*No pain, No gain*” e a produção de subjetividades pela renúncia de si⁶¹⁰, o autor e as autoras Pessoa, Franco e Mendes trazem um importante estudo sobre a dor enquanto fator “indispensável” na conquista dos objetivos e a questão da renúncia do “eu”.

O autor e as autoras mostram que o lema *No pain, No gain* não é um lema atual, mas foi usado (ou criado) pela primeira vez no século XVIII por Benjamin Franklin, que praticava atividade física e tinha como pressuposto que sem dor era impossível alcançar os objetivos. Entretanto, foi na década de 1980 que o lema ganhou notoriedade ao ser disseminado pelo fisiculturismo.⁶¹¹ Não é por menos que o próprio Schwarzenegger legitima essa frase ao declarar que ela foi inventada de modo que “[...] todo fisiculturista hoje conhece e compreende”.⁶¹² Dando continuidade às colocações do autor e das autoras:

[...] isso é consenso entre todos aqueles que buscam uma estética específica para seus corpos, devendo eles entender a dor, o sacrifício, como um caminho de superação. Ultrapassar os limites da dor como preconiza o cenário fitness para a aquisição de determinados benefícios. Sejam eles, benefícios relacionados à forma do corpo, à produção de certas emoções, a atributos morais ou até mesmo, benefícios que são associados à saúde.⁶¹³

⁶¹⁰ PESSOA, Kaline L. E. C.; FRANCO, Marcel Alves; MENDES, Maria I. B. de S. “No pain, No gain” e a produção de subjetividades pela renúncia de si. *R. bras. Ci. e Mov.*, v. 26, n. 2, 2018.

⁶¹¹ PESSOA; FRANCO; MENDES, 2018, p. 64.

⁶¹² SCHWARZENEGGER, 2013, p.12.

⁶¹³ PESSOA; FRANCO; MENDES, 2018, p. 64.

Dentre os diversos referenciais utilizados pelo autor e autoras do referido artigo, referenciais estes que ora evidenciam pontos negativos e ora pontos positivos na questão da existência da dor no esporte, não se pode negar que a dor é um elemento bem presente na prática dos exercícios físicos. Tanto que, ao falar da dor, declaram que a dor advinda da prática dos exercícios físicos (ou esportiva) “[...] permite a criação de subjetividades quando o indivíduo cria seus próprios significados. Ele (o ou a atleta) sustenta sua própria dor, não só pelo esforço, mas também pelas privações”.⁶¹⁴ Ainda que o viés que o autor e as autoras empregam posteriormente será uma crítica, não puderam esquivar-se da dor aliada à subjetividade. E, diferente de suas respectivas análises e conclusões, a dor, como vimos e como veremos a seguir, não é algo à parte do corpo, da subjetividade, tampouco um estado em que acostumamos quando nos tornamos experientes na prática dos exercícios físicos, mas uma sensação de prazer quando o atleta interior é encontrado pelo atleta exterior e ambos se fundem no processo da arte de esculpir o corpo.

Na segunda parte, quando tratávamos acerca dos documentários *Generation Iron*, mais precisamente a primeira das três produções, trouxemos à tona o caso do fisiculturista Víctor Martínez. Conforme apresentado pelo documentário, Martínez estava retornando aos treinos – após ser preso por portar substâncias consideradas ilícitas – para tentar disputar o Mr. Olympia. Em uma tomada de cena, aparece Víctor Martínez treinando com uma expressão facial extremamente desestimulada. Percebendo esse desestímulo do atleta, seu treinador diz que era necessário “incorporar o espírito” para entrar em sintonia consigo mesmo e com aquilo que o cercava, a saber, o universo *fitness*. Na oportunidade, falamos que esse “incorporar o espírito” era uma espécie de simbiose entre ele e os aparelhos, de modo a serem fundidos entre si.

Desta maneira, além de ser um rito – como trabalhado na segunda parte da pesquisa – esse fundir-se com o ferro que nos moldam é a expressão mais real da síntese da junção entre o atleta exterior e o atleta interior, entre a objetividade e a subjetividade. De modo que o que leva a esta junção – entre os atletas exterior e interior – e à simbiose entre os atletas e as ferramentas que os moldam (para usar

⁶¹⁴ PESSOA; FRANCO; MENDES, 2018, p. 66.

uma linguagem da arte esculpida) é a jornada da espiritualidade a partir da experiência do numinoso.

Nesses termos, o corpo musculoso tanto é a visibilidade do inconsciente como, também, a forma dada pelos próprios ferros que moldam a carne. De modo que um corpo musculoso expressa, ao mesmo tempo, os ferros e o desejo interno. Portanto, o corpo é esse centro que faz encontrar o exterior e o interior.

8.4 A atenção plena e bioenergética

A experiência do numinoso enquanto parte integrativa da jornada da espiritualidade do atleta interior, como vimos, apontou para o ser integral, de modo que, até a dor, os movimentos, à própria intenção subjetiva, são parte dessa integração. Assim, a reação corpórea, isto é, o movimento do corpo ou de partes do corpo – enquanto externalização da subjetividade – aliado à dor, não somente promove a fenomenologia do sentir-se a si mesmo, mas concorre, também, para a chamada atenção plena.

Cientificamente, o conceito de *atenção plena* tem ganhado notoriedade no *mindfulness*. Em *Mindfulness para uma vida melhor*, Eduardo Elias Farah define o termo *mindfulness*, a partir da língua inglesa, da seguinte maneira:

[...] algo como atenção plena, é uma qualidade ou um estado de total atenção e consciência em relação a alguma coisa. Podemos compreender o termo, dentre diversas possibilidades de significados, como a capacidade de prestar atenção, com intenção, de uma forma aberta e curiosa no momento presente, sem julgamento de qualquer natureza.⁶¹⁵

Como vemos, a tradução para *mindfulness* significa a qualidade de prestar total atenção em alguma coisa, atenção com intenção, sendo essa total atenção com intenção composta por diversos significados e possibilidades. Ainda que essa breve definição possa sugerir uma relação, pelo menos a partir da ação prática da atenção plena, com a atenção na execução dos exercícios físicos, ainda assim é imatura qualquer relação, visto que é necessário aprofundar-se não só na definição do conceito, mas, e, principalmente, no mecanismo desta atenção plena.

Ainda sobre a definição do termo, Ausiàs Cebolla e Marcelo Demarzo, em *O que é mindfulness*, acrescentam à definição de Farah, a partir de Jon Kabat-Zinn,

⁶¹⁵ FARAH, Eduardo Elias. *Mindfulness para uma vida melhor*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018, p. 13.

considerado um dos pais do uso clínico do *mindfulness* no Ocidente, que *mindfulness*, numa expressão simples, é “parar e estar presente”.⁶¹⁶ Ao que se acredita, *mindfulness* é a tradução do termo *sati* originário da língua páli cujo significado, somado aos expostos anteriormente, é “[...] recordar-se (no caso, do objeto de sua atenção) –, juntamente com a consciência introspectiva que monitora este lembrar-se e nos traz de volta para ele, toda vez que nos percebemos distraídos [...]”.⁶¹⁷ A importância do termo *sati* é evidenciada pelos autores Cebolla e Demarzo da seguinte maneira:

O conceito *sati* aparece sistematizado no sermão de Buda chamado *Satipatthana Sutta*, ou Os Quatro Fundamentos da Atenção. Este sermão, texto central do budismo, sistematiza o papel da atenção e seu treinamento, situando-o como ponto-chave da doutrina budista. Buda, após sua iluminação, propôs um caminho espiritual para a libertação do sofrimento. O autêntico objetivo do budismo é gerar uma compreensão maior da natureza do sofrimento, sua causa, sua cessação e o caminho para atingir tal cassação.⁶¹⁸

Alguém pode, diante dessa curiosidade levantada por Cebolla e Demarzo, desconfiar ou afirmar que *mindfulness*, por ser uma tradução do termo *sati* originário da língua páli e, conseqüentemente, ter sido utilizado por Buda, se trata de uma religião ou pelo menos uma prática religiosa. Conclusões como estas, assim como afirmam Cebolla e Demarzo, não são outra coisa senão preconceito cultural e religioso, uma vez que a origem do termo advém da cultura oriental. Nesse sentido, os autores concluem que

[...] embora tenham claramente uma raiz nas técnicas meditativas budistas, as terapias baseadas em *mindfulness* estão adaptadas ao contexto cultural ocidental, desprovidas de qualquer conotação religiosa. Por exemplo, em programas clássicos de *mindfulness*, do tipo MBSR (*Mindfulness-Based Stress Reduction*) ou MBCT (*Mindfulness-Based Cognitive Therapy*), não há qualquer referência à filosofia ou religião oriental. Além disso, todas as técnicas são simples e de fácil acesso a pessoas de todas as culturas e religiões, sem restrições étnicas ou religiosas.⁶¹⁹

Uma vez que *mindfulness* não é uma religião e, conseqüentemente, suas técnicas são desprovidas de qualquer conotação religiosa, o que, de fato, significa o

⁶¹⁶ CEBOLLA, Ausiàs; DEMARZO, Marcelo. O que é *mindfulness*? In: MARTI, Ausiàs Cebolla; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Atenas, 2016, p. 21.

⁶¹⁷ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 13.

⁶¹⁸ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 23.

⁶¹⁹ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 29.

mindfulness enquanto atenção plena? Sabemos, por meio das definições, que o *mindfulness* é um estado de atenção total em algo que, ao ser colocado em ação, proporciona um olhar para dentro de nós mesmos. Mas o que seria isso na prática?

Para responder a essa pergunta, Farah diz que a atenção plena está diretamente relacionada à consciência. Isso significa que a consciência “[...] está relacionada a entendimento, a conhecimento, a experiência, a realidade. É estar ciente, com ciência. É saber o que é algo e o que fazer em relação a esse algo”.⁶²⁰ Isso significa, segundo Farah, que *mindfulness*

[...] é ir além desse julgamento, é fazer uso de toda a nossa consciência no aqui e agora, é estar consciente das experiências (dentro e fora). É não estar preso naquilo que já foi, tampouco naquilo que você quer que venha a ser, nem no passado nem no futuro. É viver cada experiência momento a momento. É prestar atenção na sua atenção, em tudo o que está ocorrendo fora e dentro de si mesmo, no seu corpo, em seus pensamentos e em suas sensações, emoções e sentimentos.⁶²¹

Veja que formidável à relação do *mindfulness* com a experiência do numinoso. Ambos, a experiência do numinoso e o *mindfulness*, enquanto atenção plena, concorrem para a junção da objetividade e a subjetividade, em termos de cultura *fitness*, do atleta exterior com o atleta interior, sendo o corpo, o núcleo dessa junção.

Uma vez que o *mindfulness* enquanto atenção plena aponte, inevitavelmente, para o corpo, sendo o corpo o lugar do encontro e a fusão da objetividade e subjetividade, do atleta exterior e do atleta interior, do sentir-se sentindo, não poderia faltar uma explicação mais apurada dessa atenção plena por meio das sensações ocorridas no próprio corpo. Em outras palavras, o fazer uso da atenção plena na percepção ao longo do próprio corpo. Em outro artigo publicado por Cebolla, cujo título é *Por que e para que praticar mindfulness? Mecanismo de ação e eficácia*, o autor ressalta o seguinte:

Outras informações básicas de *mindfulness* referem-se a levar a atenção às sensações físicas do corpo. Na realidade, existe uma prática voltada diretamente a isso (*body scan*). Por consciência corporal entende-se um processo dinâmico e interativo pelo qual se percebem os estados,

⁶²⁰ FARAH, 2018, p. 14.

⁶²¹ FARAH, 2018, p. 13.

processos e ações que ocorrem no corpo, tanto no nível interoceptivo como propioceptivo, e que podem ser observados pela própria pessoa.⁶²²

Nota-se que o *mindfulness*, enquanto atenção plena, possui uma técnica chamada *body scan* e, assim como o próprio termo sugere, é uma olhar totalmente atento ao corpo e às suas ações e reações e que, por ser o corpo o núcleo que faz encontrar e juntar o objetivo e o subjetivo, essa atenção não fica presa à parte exterior do corpo esquecendo-se, assim, do interior. Ou seja, esse *body scan* não é outra coisa senão o sentir-se sentindo.

Ao praticarmos musculação, esse *body scan*, enquanto sentir-se sentindo, é uma realidade vivida corriqueiramente e que, por ser vivida corriqueiramente, não sabemos que essa técnica existe e é colocada sempre que treinamos (e passamos pela etapa da experiência do numinoso). Tanto que não percebemos, mas praticamos, que essa técnica, na musculação, não possui nome.

Não ser percebida e não possuir um nome, não significa que não se pratique a atenção plena a partir do *body scan*. Um exemplo significativo pode ser notado durante o próprio treino. Uma pessoa mais experiente na musculação (que tenha passado pela experiência do numinoso), não mais treina com a atenção quase que totalmente voltada para a preocupação com a carga (peso) sob o qual está submetido. A carga (peso), nesse sentido, não é um fator preocupante, mas necessário e prazeroso, de modo que, no ato da execução, não é ele (peso) que chama a atenção, mas a experimentação experimentada pelo corpo. Experimentação experimentada não é uma redundância, mas um sinônimo de sentir-se se sentindo.

Tive o privilégio de ser treinado por um dos mais experientes fisiculturistas do Brasil. Colecionador de títulos – nacionais e internacionais – e um dos preparadores mais requisitados por quem almeja seguir carreira como fisiculturista ou por quem objetiva tão somente transformar a estética corporal para uma estética musculosa, não apenas instruía sobre as técnicas biomecânicas e nutricionais, mas, também, e, sobretudo, como conseguir e manter, durante os treinamentos, a atenção plena para um melhor rendimento.

⁶²² CEBOLLA, Ausiàs. Por que e para que praticar mindfulness? Mecanismo de ação e eficácia. In: MARTI, Ausiàs Cebolla I; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Atenas, 2016, p. 70.

Lembro-me de quando iniciei os treinamentos com o referido fisiculturista. Apesar da minha experiência de mais de quinze anos na prática da musculação, ao aderir a sua metodologia, a sensação que tive foi semelhante à experiência de um ou uma iniciante. Os efeitos que seus treinamentos traziam sobre mim eram experimentados externa e internamente, de modo que a sensação – o experimentar do treinamento – não cessava quando cessavam os treinos, mas permanecia o estado de experimentação ao longo do dia.

Acostumado no levantamento de pesadas cargas, o primeiro grupo muscular treinado foi o peitoral. De frente à mesa de supino reto, o fisiculturista pediu-me para pegar a barra e as anilhas e montá-las sobre o suporte da mesa de supino. Devido ao costume, eu iniciava o supino reto com uma carga de aproximadamente 90 kg (conhecido popularmente como 40 kg de cada lado – fora o peso da barra – totalizando os aproximados 90 kg) e, por isso, montei a barra de supino com essa pesagem. Ao terminar de montar a barra e dirigir-me a ele para saber qual seria a instrução, o fisiculturista, que se tornou meu treinador, olhando direto aos meus olhos perguntou o que eu faria com aquela quantidade de carga, uma vez que eu iria trabalhar os músculos de maneira minuciosa. Assim, pediu-me para retirar metade da carga, permanecendo, então, com 20 kg de carga de cada lado da barra. Tentei convencê-lo de que eu era capaz de suportar aquela carga inicial, mas meu argumento foi em vão. Pediu-me para que eu me posicionasse na cama de supino, ajustasse minhas mãos na barra e iniciasse os movimentos. Aquilo que parecia ser leve – do ponto de vista de quem suportava, inicialmente, o dobro de carga – tornou-se um grande desafio conseguir concluir os treinos a partir da metodologia aplicada, o que não significa que não tenha sido extremamente prazeroso. Mas havia um detalhe muito significativo dessa metodologia. Depois de ter executado a primeira série de supino reto, nesse intervalo de aproximadamente 30 segundos entre o término da série e o início da outra, o treinador disse para que eu me concentrasse estritamente na região trabalhada pelo exercício de supino, a saber, a região peitoral. Devido a sua experiência, sabia que a minha atenção estava no exercício, no peso, na dificuldade que trazia, e não na região trabalhada. Assim, ao me posicionar para iniciar a segunda série de supino reto, o treinador passou o dedo indicador ao longo do meu peitoral, isto é, de um lado a outro, de modo que a sensação do seu toque permanecesse por algum tempo, tempo suficiente para

executar o exercício. Em termos práticos, a sensação do dedo indicador dele passando ao longo da região peitoral permitiu que a minha atenção fosse totalmente voltada para a região trabalhada pelo exercício, mudando, drasticamente, a percepção do sentir o exercício. Assim, foi a primeira vez que pude sentir-me sentindo através do exercício físico.

Esse breve testemunho é importante porque mostra, na prática, o significado do sentir-se sentindo a partir dos exercícios físicos. Esse sentir-se sentido, isto é, sentir a si mesmo, requer uma mudança de comportamento e percepção, de modo que a atenção seja plenamente naquilo que esta sendo feito, ou seja, sentido pelo próprio corpo.

Relacionar o testemunho acima com o *mindfulness* a partir do *body scan* não é uma tentativa forçada de conciliação para fundamentar uma prática de exercícios físicos a uma determinada teoria. Muito pelo contrário! Essa relação possui fundamento e esse fundamento é fornecido por Farah.

Podemos realizar *mindfulness* na academia, mantendo o foco na musculatura que está sendo trabalhada em cada exercício. Fortalecemos o corpo treinando, melhoramos o desempenho da área trabalhada e, ao mesmo tempo, a concentração da mente. É possível, por exemplo, evitar se machucar se estamos atentos aos nossos limites, aos limites do nosso corpo.⁶²³

E acrescenta Farah:

O nosso engajamento aumenta quando temos consciência do motivo pelo qual estamos na academia, dos resultados que buscamos, da importância de manter a respiração adequada em cada exercício, da forma correta de fazer a atividade física – como a postura. Os mesmos benefícios podem ser aplicados quando estamos caminhando, correndo, nadando, andando de bicicleta, jogando bola ou fazendo qualquer outra atividade física.⁶²⁴

Essa técnica – que, muitas vezes, é colocada em prática de maneira inconsciente – não seria possível, por exemplo, no treinamento do fisiculturista Sardinha citado anteriormente se não utilizasse a atenção plena. Lembremo-nos de que o atleta estava em meio a um treino exaustivo, de modo que, quando terminou sua série, relatou que a única forma de conseguir os resultados desejados era por meio da fé, fé esta que viraria ação. Abstendo-se, neste momento, da análise feita

⁶²³ FARAH, 2018, p. 69.

⁶²⁴ FARAH, 2018, p. 69.

anteriormente, o termo fé, utilizado por Sardinha, pode ser traduzido, também, como atenção plena, de modo que, sem a atenção plena, é impossível ultrapassar os próprios limites, alcançar os resultados desejados e vislumbrar a sensação de prazer.

A explicação dos resultados positivos advindos da atenção plena no corpo por meio dos exercícios físicos é muito bem trabalhada e, portanto, esclarecida por Miranda. Tomando como referencial a tradição judaico-cristã, o autor diz que na “[...] língua hebraica, todas as partes do corpo humano são hipostasiadas e dotadas de atributos psíquicos e espirituais”.⁶²⁵ E conclui que a “[...] consciência corporal é hipóstase quando e sempre o existente coloca-se em relação com seu existir”.⁶²⁶

Esse sentir-se sentindo pode ser traduzido como a relação do atleta exterior com o atleta interior, a relação da objetividade com a subjetividade, na relação do existente com o seu existir. Porém, se a questão do sentir-se sentindo conhecida, também, como a relação do atleta exterior com o interior, ainda não tivesse promovido um convencimento de que se trata de uma jornada da espiritualidade do e da própria atleta, a contribuição de Miranda encerra todas as dúvidas que poderiam existir, de modo que essa relação não é outra coisa senão a relação do existente com o existir, da objetividade com a subjetividade, com o atleta exterior com o atleta interior, com o material e o espiritual.

A atenção plena no corpo – entendida aqui como atenção plena na integralidade da vida (objetiva e subjetivamente) – é trabalhada por Miranda de maneira detalhada. Na primeira vez em que Miranda foi citado, mais precisamente quando forneceu subsídios para relacionar de maneira consistente o ser humano enquanto objetivo e subjetivo tornando-o, assim, um ser integral, ele terminou suas considerações com a seguinte pergunta: como penetrar nesse universo de significados do corpo como Árvore das vidas? O que seria, para Miranda, o corpo enquanto Árvore das vidas? Apesar de Miranda ser um crítico à arte de esculpir corpos, uma vez que, para ele, o corpo esteticamente musculoso é uma resposta obediente às exigências dos ditames da moda⁶²⁷ e, com isso, cair na mesma “vala

⁶²⁵ MIRANDA, 2012, p. 11.

⁶²⁶ MIRANDA, 2012, p. 11.

⁶²⁷ MIRANDA, 2012, p. 22-23.

comum” das sucessivas críticas, ainda assim, vale as considerações sobre o ser humano enquanto Árvore das vidas.

Para a tradição judaica, nosso corpo e nossa pessoa crescem como Árvore das vidas e devem dar frutos como Árvore do conhecer bem e mal. Como uma árvore, o corpo humano emergiu da evolução da matéria, do universo e da vida. A palavra vida, em hebraico *chayim*, é sempre um plural, sem singular. Por essa razão os cabalistas grafam Árvore das vidas (*ets chayim*). Isso indica uma das visões tradicionais do judaísmo: uma pessoa são muitas vidas. No hebraico bíblico, a palavra *ets*, árvore, dá origem a *etsem*, osso, e significa também essência, substância e, até, o próprio corpo humano. A Árvore das vidas é a fonte da sabedoria, caminho do conhecimento, da experiência interior. A Árvore do conhecer bem e mal é a fonte da experiência concreta, caminho do sofrimento, da ascese, da busca de unidade na vivência exterior.⁶²⁸

O conceito de árvore das vidas é pertinente para esta pesquisa, quando considerado apenas essa fenomenologia do ser humano enquanto ser integral.⁶²⁹ Os desdobramentos que Miranda fornece ao conceito do ser humano enquanto árvore das vidas, entretanto, não parece ser o ideal para o desenvolvimento da nossa reflexão, uma vez que ganhará contornos diferentes do proposto por nós.

Em *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*⁶³⁰, o autor Alexander Lowen trabalha o conceito do ser humano enquanto árvore de maneira a contribuir sobremaneira a esta pesquisa. Mas antes de apresentar o desenvolvimento do conceito de árvore, é importante que entendamos a verdadeira razão pela qual o autor chega ao conceito de árvore.

Assim como sugere o próprio título de sua obra, Lowen trabalha o conceito de bioenergética. O ser humano, segundo Lowen, é um ser energético, e isso significa que o “[...] processo de estabelecer ligações com o mundo exterior é de natureza energética”.⁶³¹ Ou seja, tanto o ser humano é energético como sua relação com o exterior acontece energeticamente. Mas não é somente isso. Lowen defende que essa energia, ou melhor, essa bioenergia, é a própria espiritualidade. Segundo Lowen,

[...] a espiritualidade do corpo é um sentimento de ligação com o universo. O sentimento não é apenas uma ideia ou uma crença; envolve também o

⁶²⁸ MIRANDA, 2012, p. 11.

⁶²⁹ SUEITTI, 2015, p. 50-55.

⁶³⁰ LOWEN, Alexander. *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo: Summus, 2018.

⁶³¹ LOWEN, 2018, p. 36.

corpo e, portanto, é mais do que um processo mental. Ele é constituído por dois elementos: uma atividade corporal e a percepção mental dessa atividade. Assim, o sentimento pode ser considerado a força unificadora entre a mente e o corpo, ligando a mente consciente à atividade corporal. Esta última, por si só, não dá origem a um sentimento.⁶³²

Desta maneira, a bioenergética perpassa a subjetividade, a objetividade e tudo aquilo que se encontra exteriormente ao próprio corpo. Isso equivale dizer, como ressaltado por Lowen, que quando “[...] a pessoa se move com sentimento, a ação é graciosa porque resulta de um fluxo energético no corpo. Assim, o sentimento é a chave da graça e da espiritualidade do corpo”.⁶³³ Não é por menos que a esse processo que estamos desenvolvendo Lowen afirma que, quando “[...] nosso espírito se entrega plenamente a uma ação, esta se torna espiritual, devido à transcendência do eu”.⁶³⁴

É muito relevante essas considerações de Lowen porque vai ao encontro de tudo o que foi apresentado até o presente momento: o corpo enquanto local apropriado da espiritualidade; a espiritualidade enquanto arte de esculpir o corpo; o esculpir do corpo feito pelos atletas interior e exterior e; a atenção plena enquanto potencial energético-espiritual que dá vida ao circuito da espiritualidade. Entretanto, faltaram, propositalmente, as considerações do corpo enquanto árvore.

Para discorrer sobre a ideia do corpo enquanto árvore, Lowen reserva um capítulo inteiro de sua obra. Através do termo *grounding* – termo que sugere a conexão com a realidade –, o autor trabalha o ser humano enquanto árvore.

O nível da sensibilidade sexual de um indivíduo depende da qualidade de energia ou excitação existente em seu corpo, pois energia reduzida significa sensibilidade diminuída. Depende também do grau de graciosidade corporal; esta permite que a carga energética do corpo flua de forma livre e completa. Por fim, depende ainda do nível de *grounding* (ligação com a terra) do indivíduo. Se um sistema energético (um circuito elétrico, por exemplo) não estiver aterrado, há sempre o risco de que uma descarga excepcionalmente forte sobrecarregue o sistema e o danifique.⁶³⁵

Perceba que a metáfora da árvore não é nada mais do que o que já estamos tratando desde o início de nossa reflexão. Isso não significa que a metáfora da árvore caia naquilo que chamamos de “o mais do mesmo”. Muito pelo contrário. Ela

⁶³² LOWEN, 2018, p. 73.

⁶³³ LOWEN, 2018, p. 79.

⁶³⁴ LOWEN, 2018, p. 89.

⁶³⁵ LOWEN, 2018, p. 105.

endossa o que foi trabalhado até o presente momento, sobretudo, no que diz respeito ao desperdício da energia. Para tanto, Lowen nos alerta dizendo que se o indivíduo, neste caso, o atleta interior, não estiver aterrado como uma árvore, sua energia pode danificar o próprio circuito energético-espiritual. Em outras palavras, se no ato do treinamento, isto é, do esculpir do corpo, o atleta interior não fizer uso da atenção plena devidamente, toda sua energia será desperdiçada, de modo a comprometer o próprio circuito espiritual. Sobre isso, o autor complementa da seguinte maneira:

A fim de imprimir que isso aconteça, aqueles que não têm *grounding* precisam reduzir todas as suas sensações, visto que, se forem esmagados por elas, ficarão aterrorizados. Em contraste, o indivíduo com bom *grounding* consegue suportar uma forte excitação, que será vivenciada na forma de alegria e transcendência.⁶³⁶

Sendo assim, o *mindfulness* enquanto atenção plena permite, através dessa atenção plena, o fluir das energias psico-corporal-espiritual, concorrendo, assim, para um melhor desempenho, alegria e prazer.

8.5 O foco

Falar em atenção plena no meio esportivo, sobretudo, nas modalidades que envolvem lutas e também na musculação, é lembrar da famosa frase “olho de tigre” (*Eye of the tiger*). O termo “olho de tigre” correu o mundo como a expressão mais famosa da franquia Rocky Balboa. Surgida na terceira produção da franquia (1982),⁶³⁷ a frase em questão refere-se a uma luta que o pugilista italiano Rocky Balboa (interpretado pelo ator Sylvester Stallone) travaria, não somente com o seu rival desafiante Clubber Lang (interpretado por Laurence Tureaud), mas principalmente, consigo mesmo, uma vez que estava dividido entre a fama e o esporte e, com isso, necessitava manter-se focado como no princípio da carreira. Grosso modo, a trama do filme gira em torno da perda do foco e, com isso, o surgimento do medo. Após algumas perdas importantes, Rocky Balboa necessitou reencontrar aquilo que lhe faltava, a saber, o “olho de tigre”. Apenas depois de reconquistar o “olho de tigre” e, conseqüentemente, perder o medo, é que Balboa

⁶³⁶ LOWEN, 2018, p. 105.

⁶³⁷ ROCKY III: O desafio supremo. Direção de Sylvester Stallone. Produção de Herb Nanas et all. EUA: MGM/UA, 1982. 1 DVD (99 min.), widescreen, color.

não somente se torna novamente o campeão de boxe, como, também, faz a melhor luta de todos os tempos. É justamente nesse filme, em meio às cenas introdutórias, que a música *Eye of the tiger*, da banda de rock *Survivor*, foi tocada e se tornou um *hit* mundialmente conhecido. Muito mais do que marcar uma geração, esse filme nos traz uma lição muito importante daquilo que é entendido por atenção, concentração, foco. Mas, afinal, no que se refere o termo “olho de tigre”?

Ao trabalharmos as definições sobre atenção plena, ressaltamos que ela não era qualquer atenção, mas uma atenção com intenção de autopercepção sem ação de julgamentos, a qual resulta na experimentação de si mesmo. Assim, se não é qualquer atenção, tampouco se confunde com foco. Antes, é uma atenção diferenciada e, acreditamos, a mãe de todas os outros dispositivos que estão inseridos nesse mecanismo. Esse apontamento é necessário porque trabalharemos outro tipo de atenção, atenção esta que não se confunde com a atenção plena, visto que a atenção plena é considerada a mãe de todo esse mecanismo. Assim, é imprescindível discorrer sobre a atenção, mesmo porque, uma definição do conceito de concentração e foco são dependentes da definição do conceito de atenção.

Não há um só tipo de atenção, mas diferentes tipos de atenção, sendo esses diferentes tipos de atenção, cada qual refletido e formulado segundo a exigente realidade de sua localização. Diante dessa realidade, Patrícia Maria Uchôa Simões evidencia que

[...] essas diferenças entre as perspectivas focalizam a função seletiva de informações, ao enfatizar a limitação do processamento de informações enquanto outras ressaltam a capacidade de distribuição dos recursos cognitivos para a realização simultânea de diferentes tarefas. Ainda há autores que, mencionando tanto a função seletiva quanto a distributiva da atenção, buscam integrar numa mesma conceituação as duas funções da atenção; mas entre esses autores há consenso quanto à complexidade no envolvimento das funções da atenção e às formas diferentes de processamento em cada situação.⁶³⁸

Através da contribuição da autora, percebe-se que, ao longo dos estudos, a princípio, pelo menos, dois tipos de atenção foram estabelecidos, a saber, a atenção de função seletiva e a atenção de função distributiva. Apesar de detectar essas diferentes funções da atenção, não se pode negar a complexidade da própria função

⁶³⁸ SIMÕES, Patrícia Maria Uchôa. Análise de estudos sobre atenção publicados em periódicos brasileiros. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 18, n. 2, mai./ago. 2014, p. 322.

e, conseqüentemente, do próprio processamento que cada qual é dependente. Tanto faz sentido que no núcleo de cada função há quem defenda uma definição a partir da percepção e outros que partem da memória, ainda outros se concentram na aprendizagem e, por fim, aquela a partir da consciência.⁶³⁹

Ainda que de maneira não exaustiva a autora oferece uma visão histórica de algumas abordagens sobre a atenção que perpassa por Willian James que, em 1890, definiu a atenção a partir de uma tríade, a saber, focalização, concentração e consciência; por Wilhelm Wundt que definiu, no ano de 1911, a atenção como um foco de atenção de consciência clara e, assim, sucessivamente até os dias atuais.⁶⁴⁰ Considerando a dificuldade na conceituação da atenção, uma vez que ela depende de inúmeros fatores, fatores estes que tornam a definição transitória, no âmbito do esporte, contudo, qual seria a definição da atenção?

Ao trabalhar a atenção entre os e as atletas de ginástica aeróbica, Felipe Gustavo dos Santos contribui para uma definição mais apurada e condizente com a finalidade dessa pesquisa. Segundo o autor, a atenção, no esporte, não pode desprezar a concentração. Assim, a “[...] concentração é uma habilidade psicológica determinante para o sucesso em qualquer área esportiva, pois permite que o atleta focalize estímulos relevantes para um desempenho ótimo”.⁶⁴¹ Além dessa observação preliminar, o autor complementa sua observação ao dizer que a “[...] atenção é o processo que direciona nossa vigília quando as informações são captadas pelos nossos sentidos, ela também pode ser vista como um mecanismo que consiste na estimulação da percepção seletiva e dirigida”.⁶⁴² Ao que parece, pelo menos segundo o autor, a concentração é dependente da atenção, visto que é a atenção responsável por manter nossa vigília naquilo que nos atrai a atenção. Desta maneira, assumimos que a concentração é dependente da atenção – no que diz respeito à manutenção da concentração – e a atenção torna-se nula quando não há concentração para se empregar o mecanismo de vigília. Assim, uma é dependente da outra.

⁶³⁹ SIMÕES, 2014, p. 322.

⁶⁴⁰ SIMÕES, 2014, p. 323.

⁶⁴¹ SANTOS, Felipe Gustavo dos. *Análise da atenção e concentração para atletas de ginástica aeróbica esportiva através de um referencial teórico*. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010, p. 6.

⁶⁴² SANTOS, 2010, p. 6.

Antes de desmistificar o que significa essa vigília, é importante ressaltar que esse processo de concentração-atenção, assim como aponta Simões e Santos, acontece por meio dos sentidos, isto é, é um processo cognitivo.

Sobre esse assunto, são curiosos os chamados números do cérebro apresentado por Harris. Conforme evidencia o autor, o cérebro possui “[...] duzentos milhões de fibras nervosas que parecem insuficientes para integrar a atividade simultânea de 20 bilhões de neurônios no córtex cerebral, cada um deles fazendo centenas ou milhares (às vezes dezenas de milhares) de conexões com seus vizinhos”.⁶⁴³ Todo esse aparato concorre, também, para o processo de concentração-atenção.

Apesar dos impressionantes números do cérebro e, conseqüentemente, o seu complexo e minucioso funcionamento, ele, como aponta Farah, “[...] não foca duas coisas ao mesmo tempo, ou seja, o nosso cérebro não funciona em paralelo. Quando estamos fazendo duas ou mais coisas ao mesmo tempo é como se o cérebro estivesse levando a sua atenção para uma coisa de cada vez e pulando rapidamente para a outra”.⁶⁴⁴ Isso porque, segundo Farah, “[...] provoca perda de parte das informações, reduz a percepção e dificulta a concentração, limitando as melhores respostas”.⁶⁴⁵ Esse apontamento significativo de Farah corrobora o nosso pressuposto assumido anteriormente, a saber, que a concentração é dependente da atenção e, por sua vez, a atenção não existe sem a concentração, pois, a perda de uma das duas, dificulta o trabalhar do próprio cérebro.

Essa conclusão faz todo o sentido quando analisada pelo viés do esporte, visto que todo e toda atleta é dependente desse mecanismo concentração-atenção feito pelo cérebro. De modo que, segundo aponta Santos, a “[...] concentração pode ser definida como a focalização da atenção em um determinado objeto ou em uma ação, ou seja, a capacidade de dirigir com consciência a atenção a um ponto específico no campo da percepção”.⁶⁴⁶

No início do desenvolvimento acerca da definição da atenção entrelaçada com a concentração, dissemos que desmistificaríamos, com base na prática dos exercícios físicos, o termo vigília. Lembremo-nos que o termo vigília se refere à

⁶⁴³ HARRIS, 2015, p. 82.

⁶⁴⁴ FARAHA, 2018, p. 30.

⁶⁴⁵ FARAHA, 2018, p. 30.

⁶⁴⁶ SANTOS, 2010, p. 6-7.

conservação da concentração. Dito de outro modo, a continuidade da concentração só é possível mediante a vigília feita pela atenção. Na verdade, entre a concentração e a atenção existe um dispositivo importante responsável por manter a atenção na concentração. Esta vigília é conhecida como foco.

Foco, segundo o Dicionário Michaelis, dentre algumas possibilidades de definições, tanto significa “ponto para o qual se converge alguma coisa” como, também, “ponto central para onde concentramos nosso olhar”.⁶⁴⁷ Mas não é tão simples quanto apontado pelo dicionário. Foco, como vimos e veremos, é muito mais do que manter os olhos fixos em um determinado ponto.

Em *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*, o autor Daniel Goleman, ao discorrer sobre o foco, diz que “[...] nosso foco está continuamente lutando contra distrações, tanto internas quanto externas”.⁶⁴⁸ Aqui há duas importantes informações. Primeiro, é que o foco luta continuamente contra distrações. Em outras palavras e, como já mencionado, foco é o fator primordial que mantém a concentração e a atenção ligadas uma a outra, de modo que a consequência disso é a permanência do ato de focar. Segundo, é que o foco, enquanto mediador e sustentador do processo de concentração-atenção, concorre, também, para a experiência externa e interna, objetiva e subjetiva, do atleta-exterior-interior com a sua realidade cultural e, por que não, religiosa. Ainda que possamos concluir desta maneira, ainda nos faltam outras informações.

Ainda sobre o foco, Goleman informa seus e suas leitoras de que a “[...] capacidade de manter o foco em um alvo e ignorar todo o resto opera na região pré-frontal do cérebro”.⁶⁴⁹ E não somente isso. O autor acrescenta que o “[...] circuito especializado desta área aumenta a força dos sinais em que queremos nos concentrar (aquele e-mail) e diminui a força do que escolhemos ignorar (aquelas pessoas tagarelando na mesa ao lado)”.⁶⁵⁰

Essa constatação de Goleman tanto faz sentido que Harris a evidencia de maneira inversa, a saber, a partir do processo de perda do foco por meio de constatação de neuroimagem.

⁶⁴⁷ FOCO. Dicionário Michaelis. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/foco>>. Acesso em: 21 abr. 2020.

⁶⁴⁸ GOLEMAN, Daniel. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. [recurso eletrônico] Tradução de Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013, p. 33.

⁶⁴⁹ GOLEMAN, 2013, p. 38.

⁶⁵⁰ GOLEMAN, 2013, p. 38.

A mente divagante foi correlacionada à atividade nas regiões da linha mediana do cérebro, em especial o córtex pré-frontal medial e o córtex parietal medial. Essas áreas com frequência são chamadas de “rede padrão” ou “rede de estado de repouso” porque são as mais ativas quando estamos apenas em compasso de espera, aguardando que algo aconteça. A atividade na rede padrão [*default-mode network*, abreviada como DMN] diminui quando os sujeitos se concentram em tarefas do tipo empregado na maioria dos experimentos com neuroimagem.⁶⁵¹

Desta feita, a importância do foco está, justamente, nessa capacidade de unir concentração e atenção. Por isso, muitas pessoas chamam esse circuito de concentração-atenção de foco. Ou seja, foco é a capacidade de permanecer fixo naquilo que se pretende. Em termos de esporte, Millman apresenta um exemplo digno de ser citado. Segundo Millman, se “[...] os ginastas caem da barra, sua mente já terá caído antes. Para manter o perfeito equilíbrio, eles têm de manter a mente (ou a atenção) concentrada estritamente na barra. [...] o fenômeno não é só uma questão de condicionamento físico, mas de treinamento mental”.⁶⁵² Sobre isso Farah salienta que o desempenho máximo só é possível quando aprendemos “[...] a focar a mente. Quanto mais concentração, mais maestria, seja no que for. O compromisso interno precisa ser lembrado a toda hora. E lembrar significa realizar na prática. Precisamos levar a mente à academia com mais frequência do que levamos o corpo”.⁶⁵³ Se o que foi apresentado fosse o suficiente, Millman apresenta aquilo que, para esta pesquisa, é de suma importância diante do que está sendo desenvolvido e, sobretudo, “pelo conjunto da obra”.

A liberdade da distração mental equivale a ter poder. Os levantadores de peso olímpicos que são campeões não têm apenas corpos robustos; têm mentes fortes. Essa mesma qualidade da atenção nos liberta, nos momentos da verdade, de todo pensamento relativo à ideia que temos de nós mesmos às críticas ou ao medo. Os atletas interiores chegam eventualmente a perceber que este e todo momento, dentro e fora do campo, são o momento da verdade.⁶⁵⁴

Ainda que Millman não se refira ao fisiculturismo em específico, mas a uma modalidade que faz uso dos mesmos aparelhos que esculpem os corpos, o que vale nessa observação magnífica de Millman é que a atenção, concentração ou foco, seja lá como definido por quem pratica atividade física, a mente do atleta interior torna-se forte para se colocar diante dos obstáculos e superá-los.

⁶⁵¹ HARRIS, 2015, p. 131.

⁶⁵² MILLMAN, 2007, p. 83.

⁶⁵³ FARAH, 2018, p. 50.

⁶⁵⁴ MILLMAN, 2007, p. 85.

Nota-se, diante do presente exposto, que o desenvolvimento que perpassou pela concentração e, em seguida, pela atenção, resultou no foco, e o foco – enquanto mediador entre a concentração e a atenção –, por sua vez, chegou no esporte e, ainda que timidamente, na religião por meio de sua atuação externa e internamento ao indivíduo.

Antes de relacionarmos o presente exposto com o conceito de religião vivida, é importante fazer menção à pesquisa de Marcus Levi Lopes Barbosa sobre os determinantes motivacionais geradores da autodeterminação. Intitulada *Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca*⁶⁵⁵, sua tese consiste na aplicação de “[...] um novo modelo para explicar o processo de ‘autodeterminação’ de praticantes de atividades esportivas em ambiente escolar, baseado em dois modelos distintos, mas complementares: o *Modelo hierárquico de motivação intrínseca e extrínseca* e o *Modelo explicativo de comportamento*.”⁶⁵⁶ Interessante notar que Barbosa, ao mesmo tempo, tanto objetiva desvelar as possíveis motivações que concorrem para a autodeterminação dos e das estudantes para a prática esportiva como, também, aplicar um novo modelo (dois modelos complementares) encarregados de extrair tais informações. A designação dada por Barbosa de ‘novo modelo’ significa que, ainda nos anos correspondentes à sua pesquisa, pesquisa essa concluída em 2011, tais modelos de coleta de dados não haviam sido empregados no contexto brasileiro⁶⁵⁷ e, assim, testado sua eficácia na medição dos pormenores que resultam na autodeterminação.

Ao tomar como base a Teoria da Autodeterminação, Barbosa salienta que a mesma consiste em um modelo orgânico-dialético, visto que “[...] as pessoas são organismos ativos que possuem a tendência para evoluir, crescer e dominar os desafios do ambiente de maneira a integrar e dar sentido as novas experiências.”⁶⁵⁸ Apesar disso, Barbosa ressalta que as tendências naturais desse evoluir, crescer e dominar não acontecem de maneira automática, mas, diferentemente disso,

⁶⁵⁵ BARBOSA, Marcus Levi Lopes. *Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca*. Tese (doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, RS, 2011.

⁶⁵⁶ BARBOSA, 2011, p. 15.

⁶⁵⁷ BARBOSA, 2011, p. 15.

⁶⁵⁸ BARBOSA, 2011, p. 18.

precisam ser conduzidas e alimentadas socialmente.⁶⁵⁹ Isso significa que “[...] a relação dialética entre o organismo ativo e o contexto social é a base de toda Teoria da Autodeterminação.”⁶⁶⁰ Uma vez que a Teoria da Autodeterminação compreende o organismo ativo e o contexto social, logo os Modelos teórico-explicativos se valem da *motivação intrínseca* e da *motivação extrínseca*.⁶⁶¹ Em outras palavras, o modelo teórico-explicativo adotado por Barbosa para desvelar as motivações que concorrem para a autodeterminação na prática esportiva dos e das estudantes considera os “[...] fatores sociais, diferentes níveis de motivação, diferentes orientações de causalidade e as relações entre as necessidades básicas, sua satisfação, metas e a motivação.”⁶⁶² Esse modelo teórico-explicativo somado aos fatores supramencionados resultam, conforme aponta Barbosa, “[...] num *continuum* motivacional que se estende da ‘amotinação’ a ‘motivação intrínseca’.”⁶⁶³ Ainda que a pesquisa de Barbosa não tenha uma relação direta com esta pesquisa, a questão da motivação, a partir do *continuum* motivacional, permite estabelecer um diálogo no sentido de compreender que a atenção plena, a concentração e o foco podem indicar mais de uma motivação além dos ídolos/mitos da cultura *fitness* mencionados ao longo desta pesquisa. Mesmo porque Barbosa, ao explicar o *continuum* motivacional, salienta que uma pessoa pode ser motivada de diversas maneiras, isto é, tanto intrínseca como extrinsecamente, de modo que uma pessoa motivada intrinsecamente é aquela que “[...] ingressa numa atividade por vontade própria, diga-se, pelo prazer e pela satisfação do processo de conhecer uma nova atividade [...]”⁶⁶⁴, e uma pessoa motivada extrinsecamente é aquela que “[...]”

⁶⁵⁹ BARBOSA, 2011, p. 18.

⁶⁶⁰ BARBOSA, 2011, p. 18.

⁶⁶¹ “Modelos teórico-explicativos desenvolvidos no contexto da TAD (DECI; RYAN, 1985; 2000; RYAN; DECI, 2000) devem contemplar os pressupostos destas cinco subteorias. A subteoria da avaliação cognitiva tem como foco central a ‘motivação intrínseca’. Esta subteoria postula que aspectos ambientais suportam e incrementam a ‘motivação intrínseca’. A segunda é a subteoria da Integração Orgânica, que contempla os comportamentos extrinsecamente motivados, pressupondo que podem ser internalizados e integrados ao repertório dos comportamentos que satisfazem as necessidades básicas de um indivíduo. A terceira é a subteoria da Orientação Causal. Esta teoria examina as diferenças individuais (nas tendências pessoais) para perseguir e se engajar em comportamentos autodeterminados. A quarta é a subteoria das Necessidades Básicas, que examina as relações entre as necessidades psicológicas básicas, suas origens e sua integração no enquadramento compreensivo da motivação. A quinta e última denomina-se subteoria da Orientação de Metas. De acordo com esta subteoria a natureza das metas de uma pessoa em uma atividade explica a motivação – mais ou menos – autônoma em uma atividade (VANSTEENKISTE et al., 2010).” – BARBOSA, 2011, p. 19.

⁶⁶² BARBOSA, p. 2011, p. 20.

⁶⁶³ BARBOSA, p. 2011, p. 20.

⁶⁶⁴ BARBOSA, 2011, p. 20.

ingressa em uma atividade por expectativas de resultados favoráveis ou por contingências não necessariamente inerentes à própria atividade.”⁶⁶⁵

O já citado Lenhoard, ao trabalhar a linguagem corporal, elege o foco como elemento essencial, fundamental, primordial na constatação de uma religião vivida nesse processo comunicativo do corpo. O foco, para o autor, “[...] é uma maneira de estar ciente do sentimento corporal na percepção do mundo”.⁶⁶⁶ Ou seja, foco é uma maneira de estar ciente (uso da mente) do sentimento corporal (sentir-se a si mesmo) na percepção do mundo (relação cultural). Além disso, Lenhoard, ao se aprofundar nessa questão do foco enquanto elemento fundamental para o detectar de uma religião vivida no processo de comunicação, afirma o seguinte:

Essa comunicação da religião, de uma maneira orientada para o corpo, não é apenas um sentimento interno, como Freud postulou. À primeira vista, o foco parece ser uma maneira de se comunicar consigo mesmo. Indo e voltando ao sentido do que é ou pode ser a religião, é uma maneira experiencial de falar sobre religião e criar o significado da religião - primeiro para quem atualmente está focado nela, dentro da situação mais próxima e mais ampla. Mas mesmo neste caso, falar dessa maneira situada significa que é uma maneira de implicar o contexto em que ocorre.⁶⁶⁷

O autor Lenhoard, ao discorrer sobre o foco, não aponta nada além do que os e as autoras citadas anteriormente apontaram, senão que o foco, por ser esse dispositivo que permite a experimentação do sentimento interno e externo, permite o vislumbre de uma religião vivida. Ou seja, para o autor, o ato de experimentar e focar nessa experimentação é um sentido religioso.

E, para concluir, é mister apresentar as considerações de Schwarzenegger – sobre o foco nos treinos com vista à superação – e de Lenhoard – sobre o foco na comunicação corporal com vista à religião vivida – de modo a colocá-los em diálogo no interior desta pesquisa. Para Schwarzenegger, a mente é

⁶⁶⁵ BARBOSA, 2011, p. 21-22.

⁶⁶⁶ Tradução Nossa: “*Focusing is a way to be aware of bodily feeling in situated perceiving of the world.*” – LENHOARD, 2008, p. 135-136.

⁶⁶⁷ Tradução nossa: “*Such communication of religion in a way of body-oriented communication is not only an internal feeling like Freud postured. At first sight Focusing seems to be a way to communicate with oneself. Going back and forth to the felt sense of what religion is or can be, it is an experiential way of talking about religion and creating the meaning of religion—first for the one who is currently focusing on it, within the nearer and wider situation. But even in this case, speaking in this situated way means that it is a way of implicizing the context in which it takes place.*” – LENHOARD, 2008, p. 136.

[...] tão crucial em todos os esportes, incluindo o fisiculturismo. Sua mente deve primeiro criar a imagem, e seu treino de estar em sintonia com essa visualização. À medida que você começa a ver a mudança, começa sentir-se melhor em relação a si mesmo. O resultado é um processo de autoperpetuação: você concentra a mente para treinar o corpo, e as mudanças que começam a ocorrer também influenciam a mente. Sonhe, acredite e conseguirá!⁶⁶⁸

E, para Lenhoard,

[...] o objetivo de realizar o foco é entrar em contato com as atitudes do outro, não arbitrarias e em qualquer ordem, mas sem uma intenção especial, apenas para permitir que ela flua. A consciência corporal leva a comunicar a religião em simbolizações específicas visíveis, audíveis e palpáveis. Suas figuras são moldadas, com tons e ecos próprios sendo que o outro pode se tornar mais concreto. A comunicação religiosa nesse sentido, mesmo que refletindo, significa estar conectado e de maneira corporal ser tocado por alguma coisa. Contar, descrever, ouvir e ler processos de percepções vividas contribui para uma comunidade de compartilhamento.⁶⁶⁹

Portanto, assim como uma afinação sinfônica perfeita, é perfeita a sintonia entre Schwarzenegger e Lenhoard no que diz respeito ao foco enquanto elemento sinalizador da experimentação religiosa. Isso porque o foco, segundo Lenhoard, faz com que o corpo comunique religião através de simbolização específica, criando figuras moldadas e condizente com o processo pelo qual é comunicada. É interessante esse apontamento de Lenhoard, não somente porque o foco é parte indispensável nesse processo, mas, também, porque os próprios símbolos e figuras são, por vezes, associadas à religião. E é nesse ponto que Schwarzenegger dialoga com Lenhoard. Assim como Lenhoard, ao apontar o foco, inclui os símbolos e figuras, Schwarzenegger, ao falar do foco, vai falar que a mente cria imagens e que por meio delas é que o e a fisiculturista experimenta a si mesmo numa dinâmica de concentrar (treinar) a mente para treinar (experimentar) o corpo. Ou seja, não há nada mais religioso do que esse processo de focalização.

⁶⁶⁸ SCHWARZENEGGER, 2013, p. 15.

⁶⁶⁹ Tradução nossa: “[...] *the aim of performing Focusing is to get in touched contact with the attitudes of the other, not arbitrary and in any order, but without a special intention, just only to let it fl ow. Bodily awareness leads to communicate religion in specific visible, hearable and touchable symbolizations of the unutterable. Its fi gures get shaped, shades and echoes of the own and the other can become more concrete. Religious communication in this sense, even in a refl ecting way, means to be connected and in a bodily way get touched by something. Telling, describing, hearing and reading processes of lived perceivings contributes to a sharing community.*” – LENHOARD, 2008, p. 142.

8.6 A respiração

Alguém falou que o respirar é o primeiro e o último ato de vida, isso porque não há vida humana sem o ato de respirar. Coincidentemente, o sistema respiratório dos seres humanos, devido ao seu formato anatômico e, também, seu funcionamento, é denominado de Árvore Respiratória. Por ser o ser humano um ser aeróbio, logo o oxigênio é um elemento indispensável para a sua sobrevivência e, por esse motivo, a obtenção desse gás é de fundamental importância. Assim, nesse processo, torna-se vital a obtenção desse gás e a sua circulação nas células para a utilização do metabolismo aeróbio. Do contrário, isto é, sem a utilização desse gás, o ser humano morre. Mas não é tão simples assim. Há um funcionamento extremamente articulado que envolve troca de gases entre o meio ambiente e o ser humano, a saber, o oxigênio (O_2) e o gás carbônico (CO_2). Apesar de outras funções, de modo geral, a troca de gás é a principal função do sistema respiratório.⁶⁷⁰ Em *Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano*, os autores William D. McArdle, Frank I. Katch e Victor Katch nos informam como acontece essa troca de gases.

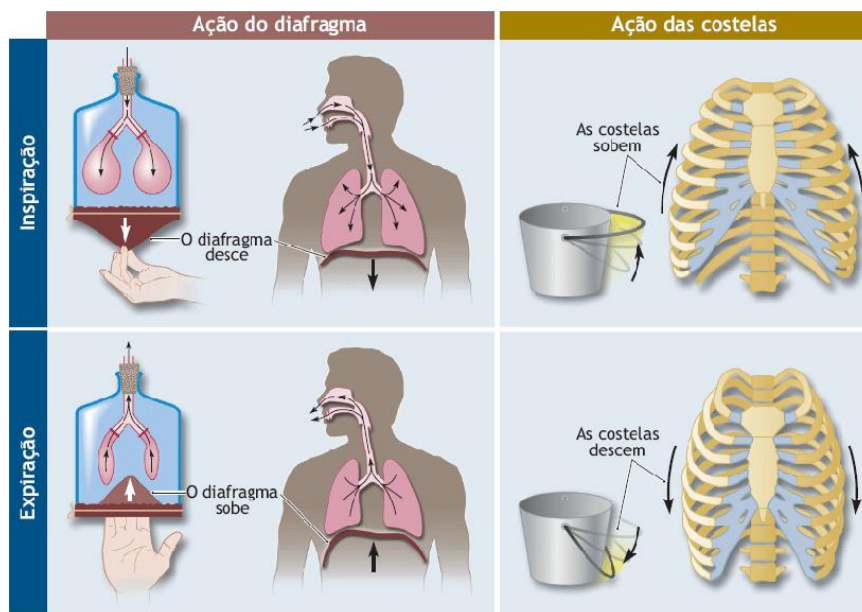
Ventilação pulmonar descreve o processo de movimento e troca do ar ambiente com o ar existente nos pulmões. O ar que penetra pelo nariz e pela boca flui para a porção condutora do sistema respiratório, onde se ajusta à temperatura corporal, e é filtrado e quase completamente umedecido ao passar pela traqueia. O ar inspirado, então, penetra nos dois brônquios, que são as grandes vias respiratórias de primeira geração que funcionam como condutos primários para cada um dos pulmões. Os brônquios subdividem-se em numerosos bronquíolos que conduzem o ar inspirado por um trajeto tortuoso e estreito até que acabe se misturando com o ar existente nos ductos alveolares. Os alvéolos pulmonares microscópicos, ou cavidades terminais ocas que são projeções esféricas dos bronquíolos respiratórios, envolvem completamente esses ductos.⁶⁷¹

Como forma de exemplificar esse mecanismo respiratório, os autores fornecem uma ilustração tomando como base o processo de inspiração e expiração através da ação do diafragma e das costelas.

Ilustração 19: Mecanismo respiratório

⁶⁷⁰ NAVARRO, Martina (Org.). *Fisiologia do sistema respiratório: material teórico*. São Paulo: Unicsul, [s.d.], p. 7.

⁶⁷¹ MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. *Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano*. 8. ed. [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016, p. 426.



Fonte: Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano

Obviamente que a presente ilustração não fornece o processo completo do sistema respiratório, mesmo porque McArdle fornece muitas outras ilustrações a depender do desenvolvimento progressivo de suas explicações sobre o sistema respiratório. Como o nosso objetivo não é o estudo exaustivo do sistema respiratório, mas somente aquilo que possui relação com o direcionamento da discussão, a saber, discorrer sobre a respiração e sua função na jornada da espiritualidade do atleta interior, esta ilustração exemplifica e, portanto, atende no que diz respeito à explicação ilustrativa.

O diafragma, segundo McArdle, é um músculo respirador primário, “[...] cuja densidade do volume mitocondrial, capacidade oxidativa das fibras musculares e capacidade aeróbica ultrapassam em até quatro vezes aquela da maioria dos outros músculos estriados esqueléticos, cria uma separação hermética entre as cavidades abdominal e torácica”.⁶⁷² Além disso, o diafragma “[...] apresenta algumas aberturas através das quais passam o esôfago, vasos sanguíneos e nervos. Essa membrana de separação tem um alto potencial oxidativo e a maior capacidade de todos os músculos respiratórios em termos de encurtamento e de modificação volêmica”.⁶⁷³ Essa explicação técnica de McArdle não somente corrobora a ilustração acima – no que diz respeito ao movimento de encurtamento e expansão no ato da chamada

⁶⁷² MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016, p. 431.

⁶⁷³ MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016, p. 431.

respiração – como, também, mostra que o diafragma é um dos músculos mais importantes – senão o mais importante – do aparelho respiratório.⁶⁷⁴

Desta maneira, a entrada e a saída de ar dos pulmões dependem de todo funcionamento perfeito do aparelho respiratório que inclui, evidentemente, o diafragma. Isso porque ao se contrair, isto é, ao fazer o movimento de inspiração, o diafragma permite a entrada de ar nos pulmões⁶⁷⁵ que deverá sair por meio da expiração.⁶⁷⁶

Em termos práticos, a principal função do sistema respiratório é a troca de gases entre o ambiente e o ser humano, de modo que essa função permite a regulação equilibrada do ácido-básico durante o exercício. A estrutura do sistema respiratório respeita a seguinte ordem: nariz, cavidade nasal, faringe, traqueia, árvore brônquica e pulmões; bem como a vértebras torácicas, discos intervertebrais, costelas, cartilagens costais, e esterno (que formam o tórax). Já o sistema pulmonar conta com um grupo que filtra o ar levado aos pulmões, conforme aponta Maiza Ritomy Ide.⁶⁷⁷ Mas o que isso tem a ver com a musculação e a jornada da espiritualidade do atleta interior? Apesar de mostrar que essa função produz equilíbrio regulado do ácido-básico durante o exercício físico, o que mais poderia contribuir esse sistema respiratório?

Em meio à atividade física, isto é, na labuta do exercício-físico-artístico, o ou a escultora que esculpe a si mesma depende de uma resposta condizente de seu sistema respiratório e cardiovascular. Isso porque a demanda de oxigênio, em meio à atividade física, é muito elevada, necessitando, assim, que se retire o excesso de gás carbônico para a entrada do oxigênio. Ou seja, o exercício físico “[...] produz grande aumento da ventilação alveolar, que tem relação importante com o consumo de oxigênio e a produção de CO₂”.⁶⁷⁸ Devido ao ajuste feito pelo sistema respiratório e cardiovascular, “[...] as pressões parciais dos gases pouco se alteram em relação à condição de repouso no lado arterial da circulação”.⁶⁷⁹ Em termos práticos

⁶⁷⁴ NAVARRO, [s.d.], p. 10.

⁶⁷⁵ NAVARRO, [s.d.], p. 17.

⁶⁷⁶ MCARDLE; KATCH; KATCH, 2016, p. 432.

⁶⁷⁷ IDE, Maiza, Ritomy. *Estudo comparativo dos efeitos de um protocolo de cinesioterapia respiratória*. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Programa de Fisiopatologia Experimental, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004, p. 20.

⁶⁷⁸ NAVARRO, [s.d.], p. 19.

⁶⁷⁹ NAVARRO, [s.d.], p. 19.

[...] quando se inicia o exercício físico, há um rápido aumento da respiração nos primeiros segundos de atividade. Em seguida, a ventilação continua aumentando, porém, gradativamente, até atingir um nível de estabilidade. Quando a atividade física termina, o retorno ao padrão respiratório de repouso também tem um componente inicial muito rápido e, subseqüentemente, há um retorno ao repouso também gradativo. Esses componentes de ativação e desativação rápido e lento depende de influências neurais (rápidas) e hormonais e químicas (lentas) responsáveis pelo controle da respiração durante o exercício físico.⁶⁸⁰

A presente observação corrobora o que conclui Ide quando diz que os exercícios físicos fortalecem os músculos respiratórios e, os músculos respiratórios fortalecidos, concorrem para um melhor desempenho na prática esportiva.⁶⁸¹

Intitulada de *Existe um jeito certo de respirar na musculação?*, o *Caderno VivaBem* do site *Uol* traz uma entrevista feita por Maria Júlia Marques com algumas autoridades no assunto, a começar com o médico Páblus Staduto Braga, médico do esporte do Hospital Nove de Julho, em São Paulo. Segundo Braga, ao respirar, durante uma atividade física, a pessoa manda mais oxigênio para os músculos, concorrendo, assim, para a diminuição da fadiga e a facilitação dos movimentos musculares e biomecânicos dos exercícios. Além disso, dependendo do esforço físico – numa carga elevada, por exemplo – onde necessita colocar muita força, é natural que a mente, nesse momento, fique focada no músculo trabalhado, concentrando as cargas elétricas naquela região, como forma de ajudar na conclusão do exercício. Mas não somente isso. Nesse processo, a pessoa guarda uma quantidade significativa de oxigênio – de modo a entrar na apneia por rápidos segundos – para poder, com isso, completar o exercício, explica Bizaco.⁶⁸² Neste caso, a respiração é de fundamental importância, não somente para a vida, mas, também, para os exercícios físicos.

Sobre a relação da respiração com o atleta interior, Millman coloca que, além “[...] de sua conotação comum, ‘inspiração’ também significa inalação. A respiração é a chave do nosso estado emocional porque reflete e pode controlar o nosso nível de tensão”.⁶⁸³ Assim, quando aprendemos a respirar adequadamente

⁶⁸⁰ NAVARRO, [s.d.], p. 19.

⁶⁸¹ IDE, 2004, p. 53-54.

⁶⁸² VIVABEM. *Existe um jeito certo de respirar na musculação?* Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/11/30/existe-um-jeito-certo-de-respirar-na-musculacao.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

⁶⁸³ MILLMAN, 2007, p. 92.

afirma Millman, nós adquirimos “[...] a capacidade quase literal de ‘inspirar-se’”.⁶⁸⁴ Por isso, Lowen salienta que a respiração “[...] não é simplesmente uma operação mecânica. É um aspecto do mesmo ritmo corpóreo subjacente de expansão e contração que também se manifesta nos batimentos cardíacos”.⁶⁸⁵ E, como complemento, diz que mais do que sua função mecânica, a respiração “[...] é uma manifestação da espiritualidade do corpo”.⁶⁸⁶ Vale lembrar, assim como evidencia Harris, que o termo espírito “[...] vem do latim *spiritus*, uma tradução do termo grego *pneuma*, que significa ‘respirar’”.⁶⁸⁷ Diante dessas considerações, podemos concluir que o ato de respirar é, também, uma experimentação espiritual constante, em outros termos, é uma jornada da espiritualidade.

Lowen fornece uma experiência pessoal sobre a questão da respiração bastante oportuna diante do exposto. Segundo Lowen, na época em que estava na universidade e tentava uma vaga no Corpo de Treinamento de Oficiais da Reserva, teve aquela que foi considerada a sua primeira experiência entre tensão e respiração. Uma vez que estava se candidatando à instituição acima citada, Lowen treinava exaustivamente o chamado tiro ao alvo, de modo que esse tiro ao alvo era feito com um fuzil. Conforme nos informa Lowen, por mais que treinasse e tentasse acertar o alvo, aquilo, para ele, era impossível. Fez inúmeros disparos. Tentou de diversas formas. Enfim, tentou de tudo, mas, como ele mesmo diz, continuava errando o alvo. Não demorou até que alguém notasse essa dificuldade apresentada por Lowen, sendo “esse alguém” o próprio instrutor de tiros. Lowen relata que o instrutor foi conversar com ele e lhe sugeriu que respirasse por três vezes antes de disparar o fuzil, de modo que, somente durante a terceira expiração, apertasse lentamente o gatilho. Lowen fez exatamente como sugerido pelo instrutor. Não somente acertou o alvo como aprendeu uma grande lição sobre respiração.⁶⁸⁸ Tanto que, anos mais tarde, essa lição aprendida o ajudou a passar por algumas situações de maneira tranquila e consciente.

A utilidade dessa concentração foi-me demonstrada diversas vezes quando me submeti a tratamentos dentários. A não ser que o dentista estivesse perfurando uma área muito sensível, eu conseguia suportar facilmente a dor sem necessidade de anestesia. Nos anos que se seguiram à minha terapia

⁶⁸⁴ MILLMAN, 2007, p. 92.

⁶⁸⁵ LOWEN, 2018, p. 45.

⁶⁸⁶ LOWEN, 2018, p. 45.

⁶⁸⁷ HARRIS, 2015, p. 15.

⁶⁸⁸ LOWEN, 2018, p. 46.

com Reich, trabalhei a respiração, de início tornando-me mais consciente dela e, depois, efetuando os exercícios respiratórios bioenergéticos [...]. Eles diferem dos exercícios respiratórios comuns por estimularem uma espécie de respiração involuntária, mais profunda e natural. Esse trabalho teve para mim uma importância inestimável. Melhorou minha saúde, fortaleceu minha vida e permitiu-me atuar de forma mais livre e desembaraçada em todas as situações de estresse.⁶⁸⁹

Certa feita, em meio à academia de musculação relativamente cheia de praticantes, algo inusitado aconteceu. Enquanto as pessoas estavam se exercitando, um som muito alto de um estouro tirou a atenção de todos e todas que ali estavam. A princípio, os olhares ficaram dispersos à procura do local de onde veio o estrondo. Aos poucos, esses olhares se dirigiram ao enorme espelho que se estendia ao lado de uma parede, parede esta que era a maior da academia. Para a surpresa de todos e todas que olharam, depois de alguns segundos, para a referida parede, o que viram foi tão somente a parede, pois o enorme espelho havia estourado. Então, percebendo que o espelho havia estourado, alguns e algumas foram em direção à parede, de modo a socorrer alguém que, por ventura, tivesse sido atingido por alguma parte do espelho. Foi quando alguns poucos correram para uma pessoa que estava agachada no chão ao lado de uma mesa de supino. O jovem, que era um fisiculturista, aparentava estar sentindo dores na região do peito e no braço direito. Nesse momento, a maioria das pessoas que estavam na academia foi até esse jovem fisiculturista acreditando ser ele o motivo do estouro do espelho, mesmo porque apresentava dores no peito e no braço. Levado a se afastar das pessoas para poder respirar e tomar água, aos poucos foi se recuperando. Foi quando disse, para a surpresa de todos e todas, não ter tido absolutamente nada a ver com o estouro do espelho. O que acontece com ele, nesse sentido, é que o barulho aconteceu justamente no momento em que estava concentradíssimo nas últimas repetições de supino, barulho esse suficiente para tirá-lo completamente da atenção ao ponto de desequilibrar a barra com mais de 100 kg de peso. Ao se desequilibrar, essa barra pendeu para um dos lados deixando cair algumas anilhas. Foi quando a barra escapou de uma de suas mãos e, ainda com algum peso, caiu sobre o seu peito, machucando-o. No caso do espelho, ele foi quebrado, por descuido, por uma pessoa que, ao pegar uma barra para montar o supino, acabou deixando batê-la no espelho, e o resultado foi sua completa destruição acompanhada por um enorme estrondo.

⁶⁸⁹ LOWEN, 2018, p. 46.

O que chama a atenção, tanto nesta história, como no exemplo de Lowen, é que ambos mostram a importância do foco, de modo que o foco não acontece sem o auxílio da respiração. Assim, descontrolar a respiração no ato do exercício é, também, perder o foco e, perder o foco, é comprometer a atenção plena, assim como veremos no decorrer da discussão.

A explicação que Millman fornece sobre a experiência de Lowen e do atleta acidentado e outras experiências parecidas, como, por exemplo, a própria atividade física, é a seguinte:

Em última análise, você vai sentir que a sua respiração movimenta o seu corpo, libertando-o do esforço muscular desnecessário. Sempre que *perceber* que está tenso, concentre sua atenção em *sentir* o prazer da respiração lenta, profunda e relaxada. [...] Em poucos minutos, você vai sentir a diferença. O controle da respiração é apenas uma das maneiras pelas quais podemos exercer o controle sobre as reações emocionais – não pela repressão, mas pela transcendência.⁶⁹⁰

Se pegarmos a experiência de Lowen, inclusive, ao testemunhar que a respiração o levou à concentração, isto é, ao foco, e analisarmos sob a luz das definições iniciais e, sobretudo, a partir da explicação de Millman, a saber, que a eficácia da nossa respiração diante do controle sobre as nossas reações e emoções ocorre por meio da transcendência, e não da repressão, fica notória, novamente, a experimentação da espiritualidade.

É interessante que o *mindfulness*, enquanto atenção plena, aponta para a respiração. Visto que as sensações físicas, bem como sugere Cebolla e Damarzo, “[...] costumam ser o terreno adequado para começar a dirigir a atenção. Uma vez focada a atenção no ponto determinado, costuma surgir um evento de distração, seja um pensamento, preocupação, planos, sensação, emoção etc.”⁶⁹¹ Antes de dar continuidade na explicação dos autores, perceba que a distração, não significa uma ausência da consciência, uma espécie de “sonho-acordado”, mas sim, uma distração enquanto foco naquilo que está sendo experimentado. Em caráter de exemplo, é como aquele pai ou aquela mãe que, para poder fazer alguma tarefa, distrai a criança com alguma atividade. Perceba que a criança é distraída com alguma atividade, e isso não significa estar fora de si, mas focada em algo. Dito isto, seguimos com a conclusão dos autores. Para ambos, quando essa respiração,

⁶⁹⁰ MILLMAN, 2007, p. 94-95.

⁶⁹¹ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 25.

auxiliadora da atenção plena acontece, “[...] a instrução é observar esse evento, sem avaliá-lo e, pouco a pouco, voltar gentilmente a atenção à respiração ou ao corpo. Essa instrução aparentemente tão simples gera um tipo de observação da própria experiência, sem julgamento, que produz processos psicológicos associados à promoção da saúde [...]”.⁶⁹² É com base nessa respiração enquanto auxiliadora da atenção plena que Ignasi Cifre e Joaquim Soler concluem que isso “[...] é o que acontece no caso da observação da sensação física da respiração nas narinas ou a observação das sensações que surgem em todo o corpo na exploração corporal”.⁶⁹³

À vista disso, a respiração não somente aponta para o mecanismo respiratório do ser humano, mas, também, para a própria vida, de modo que essa vida pode ser traduzida por jornada da espiritualidade. Se podemos substituir o termo vida por jornada da espiritualidade, de igual modo podemos, de forma definitiva, dizer que a respiração é parte daquilo que adotamos como etapa da jornada espiritual do atleta interior. Assim, aquele ou aquela que submete a si mesmo para se autoesculpir, necessariamente passa por tais etapas. Isso não significa que seja exatamente nessa sequência, mesmo porque não é a sequência que move essa jornada, mas o próprio experimentar de nós mesmos. E não há outro lugar, na cultura *fitness*, para uma experimentação tão autêntica como o corpo e a partir da arte de esculpi-lo. Portanto, a nossa jornada da espiritualidade conta com a experiência do numinoso, a atenção plena, o foco (concentração e atenção) e a respiração. O que mais poderia ser abordado como fato concreto nessa jornada da espiritualidade do atleta interior?

8.7 A meditação

Parece soar estranho o termo “meditação” em meio às considerações sobre a prática dos exercícios físicos na musculação com vista à religião vivida. Isso porque o termo meditação é vinculado demasiadamente às religiões oficialmente reconhecidas e às práticas orientais. Desta maneira, devido ao que continuamente é propagado sobre meditação e, conseqüentemente, o conformismo diante do que é propagado, se perpetua uma ideia de que meditação é tão somente esse

⁶⁹² CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 25.

⁶⁹³ CIFRE, Ignasi; SOLER, Joaquim. Mindfulness e neuroimagem: o cérebro das pessoas que praticam. In: MARTI, Ausiàs Cebolla I; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Atenas, 2016, p. 79.

reducionismo apresentado e bem presente no senso comum. Entretanto, a meditação, assim como a espiritualidade, extrapola os limites das instituições religiosas oficialmente reconhecidas e até mesmo das práticas zen. Conforme evidencia Farah,

[...] no Ocidente, percebo que o uso da palavra *mindfulness* teve maior impulso – e existe um uso mais amplo desta palavra nas pesquisas sobre seus efeitos – por ser uma alternativa para designar o estado meditativo e as técnicas de foco e atenção sem associá-los a uma visão religiosa, já que a meditação é muitas vezes entendida como uma prática exclusiva de determinada religião. Entretanto, a meditação não é exclusividade de nenhuma religião. Ela está presente em todas as principais tradições religiosas, em seus diferentes formatos, mas isso não significa que quem a pratica seja ligado a qualquer religião.⁶⁹⁴

Diante disso, antes de entrarmos nas considerações conceituais sobre meditação, é importante colocar à disposição um detalhe importante sobre os treinos de musculação e aquilo que parece ser uma prática meditativa.

Quando uma pessoa inicia os treinos de musculação, pouco sabe daquilo que irá treinar no dia seguinte. Essa pessoa fica à mercê daquilo que o professor ou professora (instrutor ou instrutora) de musculação vai orientá-lo ou orientá-la a fazer. Aos poucos, conforme a prática vai se tornando mais íntima, essa pessoa começa a compreender a dinâmica dos exercícios físicos e a relação com o seu corpo. Timidamente, essa pessoa começa a desafiar a si mesma e iniciar algumas tentativas de combinação de exercícios e repetições. Mas fica somente na tentativa, pois ainda está sob os cuidados do professor ou professora (instrutor ou instrutora) de musculação. Ao perceber que seu aluno ou aluna está apto ou apta para treinar sozinho ou sozinha, o professor ou a professora (instrutor ou instrutora) permite essa “liberdade” para que tal pessoa possa treinar. Com o tempo, não somente aprende tudo aquilo que lhe foi ensinado, como, também, busca conhecimento de outros treinamentos, técnicas e dietas. É justamente a partir desse conhecimento, em outras palavras, dessa maturação no campo da musculação, que a pessoa começa a fazer projeções para aquilo que ela espera de sua condição estética. Ou seja, estando totalmente inserida na cultura *fitness*, de modo a criar uma rotina de treinamentos, refeições... Essa pessoa começa a projetar sua rotina semanal (ou mensal) de treinamentos e refeições. É nesse momento que acontece algo inusitado

⁶⁹⁴ FARAH, 2018, p. 17.

e que, na maioria das vezes, não é levado em consideração, a saber, se ver treinando antes mesmo de ter treinado; de se ver praticando os exercícios físicos, dias ou horas antes de ir praticá-los; de, até mesmo sentir as sensações promovidas pelo treinamento, sem que esteja em meio ao treino.

Sobre essa projeção vivida e sentida antecipadamente, aprendi daquele fisiculturista que me ensinou a focar a atenção plena na região corporal treinada, que se não projetarmos o treino, se não vivermos a ação de treinar, se não fingirmos estar executando determinado movimento de maneira antecipada ao verdadeiro treino, além de não conquistarmos o foco necessário, não teremos oportunidade melhor de corrigiremos nossas falhas em relação ao treino e à própria estética corporal. Isso justifica, inclusive, as inúmeras vezes que um ou uma praticante de musculação busca se olhar no espelho. Olhar no espelho, nesse caso em específico, é uma maneira de se corrigir. À vista do presente exposto pergunta-se: qual a sua relação com a meditação?

Iniciamos esse tópico fazendo uma observação que dizia que meditação não pode ser considerada a partir do entendimento reducionista no qual foi e é comumente apresentado. Tanto faz sentido que Farah a define como “[...] uma técnica que altera o estado de consciência utilizando o foco em algo, normalmente associado com relaxamento e autoindução. Esse estado provoca uma modificação no sistema nervoso”.⁶⁹⁵ Essa definição de Farah seria suficiente para relacionar o relato da experiência da musculação acima citado com a meditação, pois a meditação consiste em alterar o estado de consciência utilizando o foco, de modo que o resultado disso concorre para a autoindução. Ou seja, se a jornada da espiritualidade do atleta interior conta com o foco e, pelo relato apresentado acima, pode-se antecipar uma experimentação mesmo antes de praticá-la, experimentação essa definida por Farah por autoindução, não restam dúvidas de que a prática da musculação conta com a prática da meditação. Principalmente quando consideramos a continuidade da exposição de Farah, quando diz que a “[...] meditação engloba uma ampla gama de práticas”.⁶⁹⁶ Apesar dessa significativa constatação, é prematuro uma conclusão sem, antes, avançarmos para mais

⁶⁹⁵ FARAH, 2018, p. 16.

⁶⁹⁶ FARAH, 2018, p. 16.

detalhes que ajudam a compreender com mais clareza tanto a meditação quanto sua prática na musculação.

Uma vez que a proposta escolhida sobre meditação foi uma abordagem que extrapola aquele entendimento limitado sobre sua função, achamos razoável trabalharmos o conceito de meditação a partir do *mindfulness* enquanto atenção plena, assim como orientado desde o quando iniciamos as argumentações sobre a jornada do atleta interior.

No âmbito científico, o *mindfulness*, enquanto atenção plena, é praticada sob duas maneiras distintas: a *prática formal* – a partir de técnicas meditativas – e a *prática informal* – que consiste em buscar qualidade de vida na esfera cotidiana – assim como apontam Cebolla e Demarzo.⁶⁹⁷ Nota-se que os autores, ao fazerem distinção entre dois tipos de práticas do *mindfulness* enquanto atenção plena, declaram que a prática consiste em técnicas meditativas, parecendo, assim, cometerem o mesmo reducionismo conceitual de outrora. Porém, essa consideração fica apenas no campo das aparências, quando observamos a continuidade de suas considerações.

[...] as técnicas informais referem-se a um processo muito semelhante ao das técnicas formais, com a diferença de não serem praticadas na posição sentada, sobre uma almofada de meditação, mas realizada em eventos cotidianos (lavar as mãos, passear, comer etc.). Em outras palavras, são exercícios simples de tomada de consciência, de observação dos sentidos e atenção ao que ocorre no presente. Do ponto de vista clínico, o verdadeiro objetivo de toda intervenção baseada no treinamento em *mindfulness* é o estabelecimento da prática informal nos usuários e, para isso, utiliza-se a prática formal.⁶⁹⁸

Ou seja, a diferença entre prática formal e a informal não é a meditação, mas o ambiente, de modo que a prática informal, além de ser dimensionada aos eventos cotidianos de toda sorte, não está isenta de práticas meditativas. Desta maneira, se a prática meditativa pode ser empregada nos mais variados eventos cotidianos, isso significa que o *mindfulness* enquanto atenção plena não limita o conceito e a própria prática meditativa. Por outro lado, isso não quer dizer que o *mindfulness* enquanto atenção plena seja meditação e vice-versa. Apesar de haver essas inúmeras confusões acerca desse impasse, como afirmam Cebolla e Demarzo, a “[...] meditação inclui um número enorme de práticas diferentes, mas

⁶⁹⁷ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 24.

⁶⁹⁸ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 25.

nem todas têm como objetivo aumentar ou treinar a capacidade de *mindfulness* [...]”⁶⁹⁹ enquanto atenção plena. A meditação, neste caso, “[...] é considerada uma técnica adequada, que ajuda a treinar a capacidade e a habilidade de *mindfulness*, embora o objetivo de um treinamento em *mindfulness* não seja a meditação em si [...] mas sim o aumento da capacidade ou habilidade de qualidade de atenção do tipo *mindfulness*”.⁷⁰⁰ Essa relação é constatada por Farah da seguinte maneira:

Podemos classificá-las em aspectos distintos, sendo *mindfulness* uma técnica mais voltada para o foco – desmembrando a palavra em inglês, temos o sentido da mente plenamente preenchida em algo – e a meditação, um estado de união profunda com todos e com tudo o que existe. Alguns textos falam inclusive de meditação *mindfulness*.⁷⁰¹

Ainda que na teoria percebamos uma certa diferenciação entre as duas técnicas, na prática, ao que tudo indica, uma é dependente da outra, visto que o *mindfulness* enquanto atenção plena necessita dessa meditação para que essa atenção plena seja concretizada. Mesmo porque, assim como trabalhado no início da discussão, a atenção plena promove o chamado sentir-se a si mesmo, promoção esta possível na meditação.

Seja lá como for, Harris, ao falar sobre *mindfulness* enquanto atenção plena e meditação, salienta que, independente das considerações teóricas, toda “[...] a experiência de uma pessoa pode se tornar terreno da contemplação”.⁷⁰² Isso porque um “[...] dos aspectos fortes dessa técnica de meditação, do ponto de vista secular, é que ela não requer que adotemos quaisquer artificialidades culturais ou crenças injustificadas. Exige apenas que prestemos muita atenção ao fluxo das experiências em cada momento”.⁷⁰³

Muitos são os benefícios da meditação atestados por psicólogos e neurocientistas. Estes e estas constataram que a tendência da mente humana é entrar em um estado de divagação chamada tecnicamente de “pensamentos independentes de estímulos”. À vista disso, por meio de um método chamado “amostragem de experiência” pode fornecer dados extremamente importantes sobre

⁶⁹⁹ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 24.

⁷⁰⁰ CEBOLLA; DEMARZO, 2016, p. 24-25.

⁷⁰¹ FARAH, 2018, p. 16.

⁷⁰² HARRIS, 2015, p. 45.

⁷⁰³ HARRIS, 2015, p. 46.

essa divagação da mente.⁷⁰⁴ Este método consiste em descrever, a partir do relato da própria pessoa, o que ela fez nos períodos de intervalos considerados aleatórios, isto é, no “descanso” entre uma atividade e outra. Aplicado esse teste, constatou-se que “[...] quando lhes perguntaram se sua mente estava divagando – isto é, se eles pensavam em algo sem relação com a experiência do momento –, os sujeitos relataram que estavam perdidos em pensamentos em 46,90% do tempo”.⁷⁰⁵ Segundo Harris, toda “[...] pessoa com treinamento em meditação sabe que essa percentagem sem dúvida é maior – em especial se fôssemos contar todos os pensamentos que, embora talvez relacionados de modo superficial com a tarefa presente, ainda assim constituem uma distração desnecessária”.⁷⁰⁶ O contrário é verdadeiro, a saber, que a meditação traz benefícios ao ser humano como um todo, a começar pela própria cognição. Segundo Cebolla, estudos revelaram que pessoas que praticam meditação apresentaram “[...] melhores respostas em tarefas cognitivas atencionais”.⁷⁰⁷ Essa melhora na resposta em tarefas cognitivas atencionais favorece sobremaneira o *mindfulness* enquanto atenção plena, de modo que diversos profissionais da área da psicologia e neurociência confirmam sua eficácia no tratamento do transtorno de déficit de atenção e na redução de transtornos que apresentam impulsividade, inclusive, de níveis graves.⁷⁰⁸

Longe de propor uma lista de benefícios advindos da meditação, vale ressaltar, ainda, que a prática meditativa, constatada por meio de estudos e divulgada por Harris, promove uma sensação de felicidade, de modo que “[...] as pessoas são conscientemente menos felizes quando sua mente divaga, mesmo se o conteúdo dos pensamentos for agradável. Os autores concluíram que ‘a mente humana é divagante, e uma mente divagante é uma mente infeliz’”.⁷⁰⁹ Isso ocorre porque a prática da meditação – tanto formal como informal – está

[...] associada a uma variedade de mudanças estruturais no cérebro. Meditadores tendem a possuir corpo caloso e hipocampo maiores (nos dois hemisférios). A prática também está relacionada a uma maior espessura da substância cinzenta e à maior formação de sulco e giros no córtex. Algumas dessas diferenças se salientam em especial em praticantes mais velhos, o que sugere que a meditação poderia proteger contra um adelgaçamento do

⁷⁰⁴ HARRIS, 2015, p. 130.

⁷⁰⁵ HARRIS, 2015, p. 130.

⁷⁰⁶ HARRIS, 2015, p. 130.

⁷⁰⁷ CEBOLLA, 2016, p. 66.

⁷⁰⁸ CEBOLLA, 2016, p. 66.

⁷⁰⁹ HARRIS, 2015, p. 130-131.

córtex devido à idade. A importância cognitiva, emocional e comportamental desses achados anatômicos ainda não foi estudada, mas não é difícil ver que eles poderiam explicar os tipos de experiências e mudanças psicológicas relatadas por meditadores.⁷¹⁰

Se a meditação promove um melhoramento na saúde física psiquiátrica, afirmar que sua prática consiste na experimentação de uma saúde e bem-estar mais feliz não é nenhum absurdo, principalmente quando considerado a contribuição de Millman sobre a prática meditativa do atleta interior e seus benefícios:

As práticas da meditação têm como centro a introvisão e a liberação dos pensamentos. À medida que nos libertamos dos pensamentos, emoções fluem naturalmente e o corpo relaxa. Partindo de outra direção, você pode enfatizar o relaxamento do corpo. À proporção que o corpo relaxa, a mente também tende a se aquietar e as emoções circulam livremente. Todas as várias abordagens do bem-estar são apenas maneiras de redespertar o atleta natural que existe dentro de nós.⁷¹¹

Desta maneira, não podemos desconsiderar que a prática da meditação traz benefícios à saúde física e mental de modo que pode ser exercitada das mais variadas maneiras, inclusive, na esfera do esporte e, com isso, na musculação. Se a prática da meditação trabalha inclusive a introspecção e autoindução, esta, tanto se apresenta como um dispositivo indispensável à arte de esculpir o corpo como, também, é parte integrante da chamada jornada da espiritualidade do atleta interior. Lembremo-nos da imagem do escultor esculpindo a si mesmo. Ele foca os olhos naquilo que está sendo feito. A atenção não poderia ser outra senão uma atenção plena, visto que não pode se desconcentrar porque, senão, os minuciosos detalhes da arte podem ser comprometidos. Respirar fundo e deixar a arte de esculpir fluir como uma energia positiva que torna a dor um prazer imensurável, concorre para a perfeição da obra de arte, perfeição esta que começa no interior da própria escultura, na sua subjetividade, na mediação que vislumbra antecipadamente os contornos e a simetria perfeita. Verdadeiramente é um estado de presença,⁷¹² uma presença plena, uma transcendência-imanente⁷¹³ do próprio escultor enquanto escultura, do próprio e da própria praticante enquanto atleta interior, a vivência da experimentação de uma jornada da espiritualidade que faz crescer a fé e o corpo musculoso.

⁷¹⁰ HARRIS, 2015, p. 132.

⁷¹¹ MILLMAN, 2007, p. 92-93.

⁷¹² FARAH, 2018, p. 170.

⁷¹³ HENRY, 2012, p. 24-25.

9 POR QUE RELIGIÃO VIVIDA E NÃO CIÊNCIA DA RELIGIÃO?

Quando me foi apresentado o conceito de religião vivida pelo professor Adam através de um artigo do professor Ganzevoort, à primeira vista fiquei com a impressão de que o referido conceito não era outra coisa senão a ciência da religião na sua mais pura forma de abordagem. Assim, religião vivida era um novo termo para referir-se à mesma coisa, uma espécie de embelezamento do conceito de ciência da religião ou de sua ferramenta hermenêutica.

Certa feita, em um almoço cuja convidada era uma professora da área de ciência da religião, ao falar para ela sobre a cultura *fitness* enquanto religião vivida, ela me indagou da seguinte maneira: “por que religião vivida e não ciência da religião?”. Foi quando houve necessidade de discorrer sobre aquilo que dava à religião vivida, enquanto hermenêutica da teologia prática, vida própria sem qualquer necessidade de ser confundida com ciência da religião ou com suas ferramentas de abordagem. Diante dessa interpelação, acredito ser necessário enfatizar a(s) características(s) que tornam a religião vivida uma ferramenta hermenêutica exclusiva da teologia prática e, como consequência, situar definitivamente esta pesquisa na área da teologia prática.

Não é de hoje que tenho observado que muitos e muitas jovens que frequentam igrejas frequentam, também, academia de musculação. Percebo, também, que, antigamente, no âmbito da academia de musculação, esses e essas jovens não falavam abertamente ser um e uma frequentadora de igreja, de modo que, na igreja, também não declaravam ser um e uma praticante de musculação. Por não ter nada que as identificassem como sendo um e uma frequentadora de igreja, identificação esta baseada em alguma coisa que pudesse apontar pelo menos como sugestão, tais pessoas não eram vistas como religiosas. Contudo, na igreja, apesar de não tocarem nesse assunto (não porque era proibido, mas porque, talvez, era sem relevância para o local e o objetivo que os e as que estavam ali tinham), a estética corporal denunciava que aquela pessoa praticavam musculação.

Com o tempo, esse distanciamento foi sendo aproximado, de modo que, nos dias atuais, não há mais esse distanciamento e, conseqüentemente, tanto se fala no âmbito da academia de musculação sobre a prática de fé, como, também, na igreja se fala da prática dos exercícios físicos. Tanto que, em algumas pregações –

católicas e evangélicas – já foi falado sobre os benefícios da atividade física e, também, da musculação.

Lembro-me, certa feita, de ter sido indagado por um rapaz jovem, filho de um pastor batista, sobre a minha estética corporal musculosa e a relação com a igreja. A preocupação desse jovem era saber como lidar com um corpo musculoso no âmbito da igreja, uma vez que, para ele – a partir dos ensinamentos do próprio pastor –, era impossível conciliar um corpo musculoso e a prática da fé. Para esse jovem, o corpo não era outra coisa senão a “parte” humana pecaminosa, de modo que, para justificar essa argumentação, fez uso dos anabolizantes como argumentação. O mais curioso de tudo isso é saber que essa conversa se deu no âmbito da academia de musculação, e não na igreja. Isso significa que o jovem que acabara de condenar o corpo, ele mesmo era praticante de musculação há aproximadamente seis meses.

Outro caso marcante ocorrido há pouco mais de três anos foi o do jovem, mencionado na primeira parte, que abandonara seu emprego em uma multinacional para se dedicar à musculação para se tornar um *vlogger*. Ele era presbítero da Assembleia de Deus e, por conta do corpo musculoso que conquistou, foi disciplinado e orientado a abandonar a musculação porque seu corpo se tornara uma ferramenta de sedução. Ainda que o jovem fosse muito dedicado ao serviço da igreja e, também, longe de qualquer situação que pudesse escandalizar a instituição religiosa, não houve qualquer recuo por parte da liderança e, como consequência, esse jovem se desligou da referida instituição. Essa situação incômoda me possibilitou pastoreá-lo na própria academia, de modo que, após nossos treinos, falávamos acerca do evangelho. Não demorou até que o indiquei a uma igreja que, tanto o aceitou – sem a necessidade de abandonar sua prática esportiva – como, também, possibilitou que pudesse desenvolver seu chamado vocacional naquela nova instituição.

Não menos importante que os dois jovens mencionados acima, recentemente fui procurado por um jovem de uma igreja presbiteriana localizada na região da zona leste de São Paulo que queria marcar uma agenda comigo para que pudéssemos conversar e tomar um café. Marcado horário e local, direcionei-me à agenda marcada com esse jovem. Ouvi com atenção tudo o que falou, principalmente, sobre sua vida esportiva. Aparentando ter aproximadamente uns 33

anos de idade, na mesma proporção em que não sentia mais vontade de estar nos cultos públicos de sua igreja, era um frequentador assíduo e entusiasmado na academia de musculação.

Essa discrepância tanto me chamou a atenção que concentrei nosso diálogo nessa relação conflituosa, de modo a perceber e compreender onde estava situado o possível problema, dito de outro modo, o que gerava essa falta de ânimo para com a igreja. Foi quando perguntei o que o atraía na academia que não mais o atraía na igreja. A resposta foi muito contundente de modo que, certamente, concorrerá para refletir acerca do papel da religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática e, conseqüentemente, a relevância dessa pesquisa na reflexão acerca da necessidade de atualização teológica. Porém, antes de fornecermos a resposta desse jovem, primeiro, é necessário apresentar algumas informações relevantes à continuidade dessa reflexão.

Nota-se que os jovens citados acima se depararam com os mesmos problemas em diferentes instituições. Apesar das diferenças doutrinárias, as respectivas instituições são consideradas teologicamente históricas, exceto a pentecostal, mas que, por ser considerada conservadora, une-se às demais. Diante disso, poderíamos fazer a seguinte pergunta: esses problemas enfrentados pelos jovens seriam característicos das instituições históricas e conservadoras? Guardadas as devidas proporções, as instituições históricas não têm adesão com o público jovem devido à falta de atualização teológica e modernização litúrgica?

Quando iniciamos essa parte da pesquisa, fizemos alguns apontamentos sobre a questão da teologia enquanto sistema fechado. Concluimos que uma teologia (hermenêutica) que tem por objetivo tão somente blindar o texto bíblico para não dialogar com o mundo, corresponde a uma teologia (hermenêutica) enferrujada e fadada ao fracasso.

Segundo Adam, a vivência religiosa no Brasil vive sob os efeitos da diversidade e hibridismo de outrora, de modo a experimentar “[...] um excesso de religião que excede o próprio campo religioso”.⁷¹⁴ Com o surgimento das novas igrejas e os movimentos carismáticos surgidos nas últimas décadas, o “[...] sincretismo, hibridismo, e bricolagem religiosa, mobilidade religiosa fazem parte das

⁷¹⁴ ADAM, 2019, p. 320.

tendências visíveis do campo religioso”.⁷¹⁵ Diante disso e, sobretudo, da chamada “explosão evangélica” da década de 1990, “houve interesse nos estudos envolvendo esse fenômeno, de modo que, os estudos mais recentes identificaram uma queda significativa no número de membros nas denominações históricas”.⁷¹⁶ Por que essa queda de adesão?

Essa constatação fica ainda mais evidente quando relacionada com o relato dos jovens seguido das considerações de Miranda sobre a diferença entre conservadorismo e tradição:

Para os cristãos, a tradição eclesial não trata essencialmente da conservação ou da preservação de algo imutável ou passado, mas de uma *presença* atual, a de Cristo. Nos evangelhos, a controvérsia sobre a tradição, tendo de um lado Jesus e do outro os fariseus e escribas, marca desde o início essa perspectiva renovadora do cristianismo (Mt 15.1-9; Mc 7.1-13). Mesmo assim, muita gente associa a ideia de tradição ao conservadorismo, à manutenção de práticas, costumes e ideias ultrapassadas ou arcaicas. Na realidade, a tradição judeu-cristã significa a perene atualização no presente do que recebemos no passado.⁷¹⁷

O autor aponta que o próprio Jesus combateu veementemente a questão do conservadorismo enquanto dispositivo enrijecedor da teologia, conservadorismo este praticado por quem se dizia conhecedor da Lei. Sendo assim, Jesus mostra que conservar algo, na intenção da não permissão ao diálogo e à atualização, resulta em costumes e ideias ultrapassadas e, portanto, arcaicas. Diferentemente de conservar, o ideal é a manutenção da tradição, sem que esta assuma uma posição autoritária e carente de amor.

Nessa mesma linha, Gottfried Brakemeier, em *Autoridade da Bíblia: controvérsias, significado e fundamento*, ressalta que a Bíblia “[...] desautoriza a padronização do direito eclesiástico e a uniformização ritual. O mesmo vale para a piedade e as expressões do credo. A leitura seletiva da Bíblia e a ‘canonização’ das passagens ‘simpáticas’ equivalem a violência hermenêutica”.⁷¹⁸ E não somente isso, mas a Bíblia “[...] lida na íntegra, preconiza pluralidade como um bem, enquanto compatível e mutuamente complementar. Dá espaço para a diferença”.⁷¹⁹ Por isso

⁷¹⁵ ADAM, 2019, p. 321.

⁷¹⁶ ADAM, 2019, p. 321.

⁷¹⁷ MIRANDA, 2012, p. 14.

⁷¹⁸ BRAKEMEIER, Gottfried. *A autoridade da Bíblia: controvérsias, significado, fundamento*. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, CEBI, 2012, p. 81.

⁷¹⁹ BRAKEMEIER, 2012, p. 81.

mesmo, isto é, devido à Bíblia não permitir o conservadorismo enquanto elemento enrijecedor da teologia, Jesus, assim como mencionado anteriormente, e posto por Brakemeier, “[...] não quer revogar a lei e os profetas, e, sim, cumprir. Mas o cumprimento exige refazer determinadas formulações e conteúdos”.⁷²⁰

À vista de tudo o que foi mencionado, sobretudo, as considerações de Miranda e Brakemeier sobre a abertura para uma renovação teológica e uma modernização litúrgica, podemos revelar a resposta do jovem quando perguntado sobre o que o atraía na academia que não mais o atraía na igreja. Numa expressão de pesar, o jovem falou que a igreja não o atraía mais porque não havia nenhuma novidade naquilo que ocorria no culto como um todo, de modo que não precisaria sair de sua casa para ver e ouvir as mesmas coisas. Nada mais o surpreendia. As coisas são estáticas, sem vida, robotizadas. Tanto que as pessoas que frequentam os cultos não o experimentam, não participam efetivamente, apenas assistem como espectadoras daquilo que já estava previsto acontecer. É uma espécie de grande sala de espera que, apesar da espera, no final, não chega aquilo que se esperava, apenas se repetiu o óbvio. Não me é ofertado nada que me faça ter desejo de retornar no próximo culto dominical. Estou sem chão. Totalmente previsível, declarou o jovem. Mas não somente isso. O jovem direcionou suas considerações à academia de musculação, mais precisamente aos exercícios físicos. Disse que apesar de ir diariamente à academia para praticar os exercícios físicos e, aparentemente ser uma atividade que se repete diariamente, assim como a igreja (dominicalmente), essa constatação é tão somente uma aparência, visto que o corpo reage de forma diferente, experimenta de diversas maneiras e, a cada dia, é uma nova experiência de superação. De modo que são essas experimentações diversificadas diariamente que fazem a diferença na sua participação diária na academia de musculação.

Perceba que o jovem não se queixa exatamente da frequência dominical na igreja. Mesmo porque ele vai diariamente à academia. Frequência por frequência, o jovem vai seis vezes por semana à academia de musculação enquanto o culto acontece uma vez por semana. Se o problema fosse a frequência, não restam dúvidas de que o total de seis vezes semanais na academia de musculação seria por demais desgastante e estressante em comparação ao culto público dominical.

⁷²⁰ BRAKEMEIER, 2012, p. 75.

Mas, como demonstrou o jovem, sua insatisfação não está na frequência, mas na experimentação daquilo que o local frequentado não possibilita experimentar, na novidade daquilo que o local frequentado, por não trazer nada de novo, não surpreende, daquilo que o local frequentado poderia conduzir como plano de superação por meio dos mais variados desafios, conduz a um mero marasmo conformista das mesmas coisas que se repetem sem grandes efeitos.

Obviamente que se trata de uma leitura de um determinado jovem de uma determinada igreja e, por isso, não pode ser considerado como uma única voz que determina essa constatação como realidade única. Ainda assim, vale considerar esse grito das profundezas do atleta interior, sobretudo, quando comparado a uma pesquisa sobre a mesma constatação.

Numa interessante pesquisa de conclusão de curso em teologia, o autor Davi dos Santos Santana fornece alguns dados importantes sobre a saída dos jovens de uma determinada igreja batista localizada na zona leste de São Paulo. Por meio de revisão bibliográfica e pesquisa de campo, o autor entrevistou cerca de 41 jovens com idade entre 18 e 35 anos,⁷²¹ chegando a algumas conclusões relevantes para este assunto: a) 95,12% dos jovens que saíram se consideram cristãos;⁷²² b) 96,55% não deixou de acreditar em Deus;⁷²³ c) 58,62% não retornaram para nenhuma igreja depois da saída;⁷²⁴ dentre outros dados. Com base nos levantamentos, o autor conclui que

[...] a idade que ocorre o maior índice de abandono é dos 18 aos 29 anos, tendo um pico na idade de 18 a 21 anos. A maioria dos jovens fica afastada mais de um ano da igreja, mesmo assim, ainda se considera cristão. Os motivos que mais chamam atenção é o abandono por falta de espaço na igreja, a faculdade e o namoro. Acreditar que a igreja é exclusivista, homofóbica, legalista, repressora, entre outros motivos. [...] Assim, muitos jovens abandonam a igreja por fatores diretamente relacionados à própria igreja.⁷²⁵

Ainda que haja outros fatores não relacionados diretamente com a igreja, mas sim, com questões externas, ainda assim não se pode negar que um dos

⁷²¹ SANTANA, Davi dos Santos. *O abandono do jovem da Primeira Igreja Batista da Penha*. Monografia (Bacharelado em Teologia) – Curso de Graduação em Teologia, Faculdade Teológica Batista de São Paulo, São Paulo, 2018, p. 9.

⁷²² SANTANA, 2018, p. 40.

⁷²³ SANTANA, 2018, p. 43.

⁷²⁴ SANTANA, 2018, p. 46-47.

⁷²⁵ SANTANA, 2018, p. 48.

maiores fatores da saída dos jovens da referida igreja é a maneira como ela se apresenta para os jovens da atualidade. Isso fica evidente a partir da fundamentação teórica da pesquisa. Ao fazer uso dos argumentos de Dan Kimball, Santana afirma que “[...] a grande dificuldade que os jovens têm com as igrejas parece ser com a organização e a dinâmica que os cultos oferecem [...]”,⁷²⁶ visto que “[...] muitos jovens veem alguns padrões da igreja como quase irrelevantes. Eles lutam com a formalidade hierárquica, seca, de grande parte da liturgia, formas de adoração e suas abordagens que parecem tão distantes do mundo real”.⁷²⁷ Diante disso, Santana faz um apelo muito relevante, a saber, que na “[...] visão do jovem a igreja está preocupada com a organização e a hierarquia e não se preocupa com as pessoas. O jovem desta geração tem colocações importantes que as igrejas precisam parar e refletir sobre estas questões”.⁷²⁸

Essa constatação de Santana é de fundamental importância e deve ser analisada pausada e juntamente com os relatos expostos anteriormente. Veja que Santana diz que os e as jovens de hoje não estão interessados e interessadas na forma rígida do culto, isto é, na liturgia enquanto estética previsível e monótona, mas esperam um culto experimental e experiencial de modo a surpreendê-los e surpreendê-las a cada domingo como uma espécie de convite ao próximo culto. Isso vai direto ao encontro do conteúdo da conversa com o jovem que não mais era atraído pela igreja. Diante das razões pelas quais demonstrou sua desafeição com a forma do culto, expressou que essa forma não lhe oferecia alguma coisa pela qual pudesse servir de estímulo para o seu retorno ao próximo culto. No caso da prática dos exercícios físicos, como vimos a partir da jornada da espiritualidade do atleta interior, ela possibilita um experimentar a si mesmo (subjetividade) e um experimentar do próprio corpo (objetividade) a partir da mudança estética e das sensações prazerosas dos músculos doloridos. Essa experimentação torna-se uma novidade diária concorrendo para experimentá-la ao longo do dia, motivando-o a experimentar no dia seguinte.

Parece que o jovem que não mais se identificava com a igreja encontra, a partir de Santana, um respaldo às suas queixas, visto que outros e outras jovens queixam-se das mesmas coisas e, por isso mesmo, Santana faz o apelo para que

⁷²⁶ SANTANA, 2018, p. 24.

⁷²⁷ SANTANA, 2018, p. 26.

⁷²⁸ SANTANA, 2018, p. 26.

deem ouvidos aos e às jovens, pois suas considerações podem, inclusive, apontar os rumos que a igreja deve tomar diante da realidade atual.

Diante do presente exposto, o que pode ser considerado concretamente como uma constatação de que a presente pesquisa está situada na religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática e não nas ciências da religião?

De modo geral, o espectro disciplinar da ciência da religião, com todo o seu bojo disciplinar, pode ser definido, conforme ressalta Frank Usarski, como uma “[...] disciplina empírica – e, portanto, como um empreendedorismo intelectual que localiza seus objetos no contínuo espaço-tempo”.⁷²⁹ Por isso, sua abordagem perpassa por diversas disciplinas, que vão desde a sociologia da religião – a partir do trabalho de identificação das origens e das funções sociais dos mitos, das doutrinas e dos dogmas religiosos⁷³⁰ – como pela antropologia da religião – cujo conceito-chave restringe-se na maneira como as pessoas de diferentes religiões concebem sua sociedade e o próprio mundo em que vivem⁷³¹ – e, também, a psicologia da religião – a partir de uma abordagem psicológica do comportamento do indivíduo religioso e não religioso diante daquilo considerado sagrado⁷³² – para citar algumas abordagens. Apesar dessa magnífica abordagem e amplitude investigativa, a ciência da religião não tem um compromisso com a edificação da igreja e/ou com a ação pastoral. Em outras palavras, suas reflexões até podem ganhar as dimensões internas das instituições religiosas, mas essa penetração acontece por livre juízo de seus teólogos e teólogas, e não pela intenção da própria ciência da religião.

De modo a pontuar a diferença entre a ciência da religião e a religião vivida como hermenêutica da teologia prática, é imprescindível o apontamento feito por Adam. Segundo Adam, a religião vivida

[...] não passa de uma hermenêutica contextual da mudança da religião e da cultura, uma leitura das manifestações e vivência individuais de pessoas, da busca de sentido e significado expresso através da estética e da comunicação, para num segundo momento, dialogar com a base de sentido, com a comunicação e a tradição da Teologia e da Igreja.

⁷²⁹ USARSK, Frank. A geografia da religião. In: USARSK, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p.173.

⁷³⁰ NUNES, Maria José Rosado. A sociologia da religião. In: USARSK, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 104.

⁷³¹ SCHMIDT, Bettina E. A antropologia da religião. In: USARSK, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 78.

⁷³² VALLE, Edênio. A psicologia da religião. In: USARSK, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 125.

Diante dessa importante contribuição de Adam, podemos tanto mostrar a diferença entre a ciência da religião e a religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática, como, também, situar, definitivamente, essa pesquisa no âmbito da teologia prática, e não na ciência da religião. Isso porque o conceito de religião vivida fornece um elemento a mais naquilo que ambas – tanto ciência da religião e teologia prática – têm em comum. Dito de outro modo, a semelhança entre a ciência da religião e a teologia prática é a sua dimensão de investigação, visto que o espectro disciplinar é exatamente o mesmo, isto é, ambas fazem uso das mesmas disciplinas e abordagens. Entretanto, a teologia prática, no uso da religião vivida como instrumento hermenêutico, não apenas investigar as religiões e toda sorte de fenômenos religiosos, como, também, retorna com essas impressões para dentro da própria religião com vista à edificação e melhoramento da religião e da prática pastoral.

Uma vez que nos foi apresentada a característica singular da religião vivida enquanto hermenêutica da teologia prática em detrimento da ciência da religião, cabe, agora, evidenciar aquilo que faz da abordagem dessa pesquisa uma reflexão, também, para dentro das instituições religiosas.

Desde o início dessa pesquisa, os exercícios físicos, a religião e o ser humano foram trabalhados como elementos fundamentais das mais variadas abordagens. Fosse para desvelar suas histórias, para evidenciar um discurso religioso e para propor uma jornada da espiritualidade, não faltaram esses três elementos como base da nossa reflexão. À vista disso, poderíamos eleger quais dos três elementos possuem mais relevância diante de tudo o que nos foi apresentado. Teríamos uma excelente base para falar, tanto dos exercícios físicos, como da religião e, também, do ser humano enquanto praticante da religião, ou da musculação, ou ainda da religião e da musculação, a depender para onde se queira levar tal abordagem.

Entretanto, uma vez que a exigência, neste momento, é provar a relevância dessa discussão para dentro das instituições religiosas, não há outra forma senão levar em conta as considerações daquele jovem insatisfeito com a igreja, visto que seus apontamentos são emblemáticos e percorrem por todos os capítulos: trata-se de um religioso, um praticante de musculação e, também, decepcionado com a religião por não ter mais afeição por ela. Um dos detalhes de suas considerações

que mais chamou a atenção – e que, propositalmente, não foi trabalhado – diz respeito à sensação de ter “perdido o chão”.

A ideia de trabalharmos a questão da jornada da espiritualidade do atleta interior foi mostrar que essa jornada espiritual possui uma eficácia pessoal para o equilíbrio mental e espiritual, isto é, promove a saúde e bem-estar. No caso do jovem em questão, apesar de se apresentar satisfeito com a vida esportiva adotada, não escondeu a decepção e o pesar de estar distante da igreja. Mas é verdade, também, que, ainda que não tenha escondido a decepção e o pesar de estar distante da igreja, não hesitou em apontar aquilo que entendia como uma barreira para o seu retorno. Conforme nos mostrou Santana, deve-se dar ouvidos aos e às que, por algum motivo, estão desafeiçoados e desafeiçoadas com a igreja, visto que podem contribuir, inclusive, para que se pense em uma atualização teológica e uma modernização litúrgica. Lembremo-nos de que o outro jovem presbítero e praticante de musculação, por conta do corpo musculoso, foi disciplinado, disciplina essa que exigia o abandono total da prática da musculação. Como resultado, esse jovem se desligou da igreja e, por alguns meses, foi pastoreado na academia de musculação, sendo, com o tempo, reintegrado em outra igreja.

Por que essa comparação entre os dois jovens? Por que se necessita dessa linha de raciocínio para mostrar que essa pesquisa contribui, também, para dentro das instituições religiosas? A comparação entre os dois jovens é importante para mostrar que ambos estão vivenciando a mesma situação, de modo que um, depois de sair de uma igreja que não o aceitava, depois de ter sido pastoreado dentro de uma academia de musculação, tornou-se membro de uma igreja que o aceitou como praticante de musculação e esteticamente musculoso. Já o outro, também praticante de musculação, não consegue permanecer em sua igreja porque seus cultos são extremamente mecanizados. Apesar de não estar satisfeito com sua igreja, assim como o outro jovem, está sendo pastoreado fora da igreja.

Para responder à segunda pergunta, necessitamos retomar a metáfora do ser humano enquanto árvore e o papel, ainda que resumidamente, do terapeuta, pedagogo, professor, pastor. Segundo Leloup, a função do terapeuta “[...] é o de convidar a pessoa a deixar sua palavra nascer. Não a palavra dos pais, não a palavra da sociedade, não a palavra herdada de todo um passado, não repetições, mas encontrar a sua própria palavra, encontrar o seu próprio nome. E conhecer,

então, o seu próprio desejo”.⁷³³ Veja que o mecanismo a ser praticado não é aquele em que a pessoa é incentivada a anular sua própria identidade para viver uma identidade que não é dela mesma. Geralmente as instituições religiosas pregam que as pessoas devem viver a partir de uma nova identidade, sendo essa nova identidade a identidade de Jesus. Entretanto, essa nova identidade, muitas vezes, é tão somente um mecanismo de padronização teológica das próprias instituições religiosas e totalmente descaracterizadas de Jesus. Jesus dos evangelhos jamais exigiu que algum seguidor ou seguidora deixasse de ser ele ou ela mesma. Muito pelo contrário. Jesus reforça a identidade de cada qual, de modo a extrair o melhor de cada pessoa e, com isso, viver a partir desse melhor. Ou seja, não há necessidade de deixarmos de ser quem somos, apenas necessitamos viver a partir daquilo que há de melhor em cada pessoa, de modo que, se a pessoa é praticante de atividade física, que assim faça para a glória de Deus.

Essa maneira de auxiliar as pessoas de modo a ajudá-las a conhecer a elas mesmas encontra respaldo quando vista sob os ensinamentos dos pés, do pedagogo e do terapeuta (apesar do pedagogo e do terapeuta serem utilizados, aqui, como características de uma mesma pessoa).

Segundo Leloup, a “[...] palavra pé, *podos* em grego, está estritamente relacionada à palavra *paidos*, usada para significar criança”.⁷³⁴ De modo que o termo pedagogo diz respeito àquela pessoa especialista em cuidar “[...] dos pés do ser humano, desde que cuidar dos pés de alguém significa cuidar da criança que está nele”.⁷³⁵ Cuidar do pé, aqui, é uma metáfora para se referir à orientação do caminho onde a pessoa deve andar. Dessa maneira, padre, pastor e pastora, professor e professora (instrutor e instrutora) são considerados e consideradas pedagogos e pedagogas porque são responsáveis por auxiliar seu público na jornada da vida, isto é, como um atleta interior.

O jovem que falava não ter mais afeição pela igreja informou que se sentia “sem chão”. Em outras palavras, que não estava com os pés no chão, isto é, estava desequilibrado devido à falta da igreja que não mais falava ao coração dele. Diante dessa metáfora dos pés e do pedagogo, Leloup diz que para “[...] cada um de nós o

⁷³³ LELOUP, 2015, p. 118.

⁷³⁴ LELOUP, 2015, p. 34.

⁷³⁵ LELOUP, 2015, p. 34.

importante é nos reerguemos mantendo os dois pés sobre a terra. Reencontrarmos este sentido de equilíbrio. Então, poderemos cuidar em nós deste pé ferido de Édipo e do calcanhar vulnerável de Aquiles”.⁷³⁶ Não podemos, com isso, nos esquecermos de Jesus e o lavar dos pés. Sobre isso Leloup faz uma leitura muito interessante:

O Evangelho diz que Jesus lavou os pés dos seus discípulos. De um ponto de vista simbólico, lavar os pés de alguém é devolver-lhe sua capacidade de prazer, é recolocá-lo de pé. Quando Jesus está aos pés de seus discípulos, não é apenas por um gesto de humildade, mas é, também, como um gesto de cura e de amor. Porque não se pode amar alguém e olhá-lo de cima. E também não se trata de olhá-lo de baixo para cima, sendo-lhe submisso. Trata-se de colocar-se a seus pés para ajudá-lo a reerguer-se.⁷³⁷

A missão de um líder ou uma líder religiosa, de um ou uma professora (de um ou uma instrutora) é oferecer ajuda às pessoas que necessitam estar, espiritualmente, firmando-as com os dois pés no chão, isto é, equilibrá-las espiritualmente. Desta maneira, aparece a outra característica de quem tem a incumbência de cuidar dos pés daqueles e daquelas que caminham, a saber, o e a terapeuta.

Conforme aponta Miranda, a palavra “[...] grega *therapeuèn* tem um sentido mais amplo do que simples curar. Os terapeutas, de que falava Fílon de Alexandria, eram mais do que restabelecedores de saúde. Eles eram iniciadores”.⁷³⁸ Ou seja, os terapeutas tanto curavam como eram iniciadores, isto é, aquele que acompanha, acompanhamento este vai ao encontro do pedagogo. Mas não é somente isso. Miranda complementa seu apontamento dizendo que existe “[...] uma impressionante proximidade fonética entre a palavra grega terapia e seu equivalente em hebraico, *terufa*, usado para designar a cura”.⁷³⁹ Assim, Miranda faz o seguinte apelo:

Para a igreja, os cristãos tornam-se sábios e médicos da alma quando diante de doentes e dos que sofrem, podem não somente curá-los *mas também iniciá-los no sentido da vida e do sofrimento*. Até porque, em muitos casos, a doença é apenas o sintoma de uma enfermidade muito mais essencial, um esquecimento de si e do Ser, da alegria de existir. Quantos doentes não são de fato os autores de sua doença? O papel do terapeuta é

⁷³⁶ LELOUP, 2015, p. 35.

⁷³⁷ LELOUP, 2015, p. 31.

⁷³⁸ MIRANDA, 2012, p. 34.

⁷³⁹ MIRANDA, 2012, p. 34.

o de permitir à pessoa sofredora o reencontro com a saúde total, tanto físico-psíquica como espiritual.⁷⁴⁰

Quer desconsiderando o conceito de atleta interior quer considerando-o, não se pode negar que os e as professoras (instrutores e instrutoras) são verdadeiros e verdadeiras pedagogas – porque auxiliam na caminhada da jornada do atleta interior – como, também, verdadeiros e verdadeiras terapeutas – porque cuidam da espiritualidade do atleta interior. Talvez muitos e muitas não se deem conta desse papel importante que suas respectivas profissões representam. Tanto que muitas pessoas que apresentavam depressão devido à baixa autoestima, depois que começou a frequentar academia de musculação e fazer os exercícios físicos, sua vida mudou drasticamente. Não somente sua vida emocional ficou re-estabelecida, mas sua saúde e bem-estar também. Poderíamos citar inúmeros testemunhos de superação que a prática da musculação proporciona. Mas o caso em específico não é mostrar a quantidade, e sim, o potencial curativo que existe na prática da musculação, sendo que esse potencial curativo perpassa, inevitavelmente, pela vida espiritual de cada praticante.

⁷⁴⁰ MIRANDA, 2012, p. 34.

CONCLUSÃO DA TERCEIRA PARTE

Essa realidade deveria ser entendida pelas instituições religiosas, sobretudo, brasileiras. A proposta de experimentação do corpo, a novidade a cada treinamento, o ambiente de amizade entre tantos outros elementos, atrai inúmeras pessoas, inclusive membros de igreja para as academias. Podemos ver que em muitos casos as academias estão mais cheias do que as igrejas, sendo que muitas pessoas abandonaram as igrejas e migraram para as academias. Como vimos na segunda parte, muitas igrejas nos Estados Unidos, percebendo possíveis falhas na leitura de mundo que estava sendo feita e, com isso, perdendo membros, não somente corrigiram tais falhas como, também, trouxeram, em alguns casos, as academias para dentro das igrejas, de modo a ofertar um cuidado holístico, ou seja, um cuidado com o corpo de maneira objetiva e subjetiva. Portanto, se há algo que esta abordagem pode ofertar às instituições religiosas não seria outra senão a provocação, no sentido de considerar essa realidade bem presente – as academias de musculação que a cada dia atraem mais fiéis – e a partir da reflexão dessa realidade bem presente buscar estratégias que permitam uma atualização teológica e uma modernização litúrgica de modo a ser uma oferta para aqueles e aquelas que não mais frequentam uma igreja.

CONCLUSÃO

Nomeado como *Treino Básico: a tríade teórica da cultura fitness* e direcionado pelo questionamento “*O que caracteriza a cultura fitness como uma cultura?*”, a primeira parte buscou oferecer elementos que pudessem evidenciar os pormenores que dão robustez à chamada cultura *fitness*. Para tanto, foi estabelecido, como componente orientador, uma tríade teórica composta pelo resgate histórico dos exercícios físicos, pelos arranjos culturais estruturais e pelo funcionamento – fomento, combustível – que permite a manutenção cultural.

Sobre a história dos exercícios físicos, observou-se que eles são mais remotos do que aparentam. Sua existência (ou prática) é anterior à cultura grega e romana antiga, de modo que não há como precisar em que momento exato da história ocorreu o seu surgimento. Acredita-se, assim como mencionado, que onde há registro da existência humana, há também evidências da prática dos exercícios físicos. Isso equivale dizer que os exercícios físicos são praticados desde os primórdios. Não significa, porém, que os exercícios físicos praticados entre os seres humanos dos primórdios tenham sido exercícios com finalidades estéticas. Diferentemente dos exercícios físicos praticados na atualidade, os exercícios físicos nos primórdios eram exercícios físicos feitos de forma natural, isto é, praticados enquanto prática da vida cotidiana (ex.: nadar longas distâncias à procura de mantimentos, deslocar pesadas pedras para fazer um bloqueio contra prováveis ameaças) e, por isso, não intencional no que diz respeito à estética corporal. Por ser os exercícios físicos praticados de forma natural, eles estavam, já nos primórdios das primeiras civilizações, relacionados à atividade religiosa, uma vez que os preparativos para a proteção contra as forças da natureza, forças essas consideradas intervenção direta dos e das deusas, exigiam força e resistência por parte dos e das primatas.

Conforme o ser humano foi descobrindo novas coisas, adaptando-se às novas descobertas e, ao mesmo tempo, descobrindo a si mesmo, houve necessidade, também, de aprimorar aquilo que disponha para a sua sobrevivência. Uma das coisas que passou por esse processo de aprimoramento, segundo as necessidades vigentes desse processo histórico humano, foram os exercícios físicos. Diferente dos exercícios físicos naturais, os exercícios físicos, entre as

civilizações antigas do Mediterrâneo, foram praticados intencionalmente. Entretanto, essa intenção na prática dos exercícios físicos foi empregada, também, na vida cotidiana. A diferença entre o aspecto natural e o intencional dos exercícios físicos, é que o aspecto intencional objetivava um aprimoramento para as atividades cotidianas, objetivo este que não contemplava os exercícios físicos naturais. Essa diferenciação é percebida pela finalidade dos exercícios físicos e pelo próprio aprimoramento que tais atividades promoviam. Ou seja, entre os antigos povos do Mediterrâneo, os exercícios físicos possuíam finalidades guerreira, competitiva e ritual, bem como aprimoramento físico que correspondia à força, agilidade, e resistência.

Uma vez que a dinâmica da vida cotidiana exige aprimoramentos com base nas novas descobertas, os exercícios físicos, por serem parte inseparável do ser humano, inevitavelmente se aprimoraram e se aprimoram com essas mudanças da vida cotidiana. Nesse sentido, notou-se que, já no Egito antigo, os exercícios físicos, no que diz respeito às suas características e finalidades, além de serem exercícios sistemáticos com finalidade guerreira, competitiva e ritual, ganharam mais um elemento importante, a saber, a prática para fins estéticos. É verdade que no Egito antigo a prática dos exercícios físicos para finalidade estética se apresenta timidamente. Essa expressão estética vai ganhar evidência na cultura grega e romana antiga. Por meio de uma excelente programação de exercícios físicos, tais culturas possibilitaram um aspecto educativo, cívico, guerreiro, religioso e, sobretudo, estético. O corpo, nessas culturas, ganha destaque na sua forma e na sua exposição. De modo que um cidadão era considerado público quando apresentava uma estética corporal musculosa. Assim, era quase uma ordem possuir um corpo esteticamente musculoso.

Se na cultura grega e romana antiga a estética corporal musculosa possuiu uma grande importância, na Idade Média abandonou-se a estética de modo a prevalecer a força física, justificada pela brutalidade das inúmeras cruzadas, inclusive, feitas pela Igreja. Evidenciou-se, nesse momento, que um dos objetivos, sempre presente ao longo da história dos exercícios físicos, foi o religioso, por meio dos rituais. Apesar do objetivo estético musculoso ter sido abandonado na Idade Média e na Idade Moderna, não podemos falar o mesmo sobre o objetivo religioso, ainda que na Modernidade tenha se apresentado timidamente.

Mas é na atualidade, com o advento das competições de levantamento de peso e, conseqüentemente, do fisiculturismo, que os exercícios físicos se apresentam como atividade essencial para o ser humano. Não que os exercícios físicos de outrora não fossem essenciais, mas sim, que depois de passar por períodos em que a prática pedagógica e disciplinar dos exercícios físicos havia perdido o aspecto essencial, é no período em questão que os exercícios físicos ganham, novamente, notoriedade. Os exercícios físicos ganham, a partir das competições de levantamento de peso e do fisiculturismo, uma noção multidisciplinar e, portanto, programado sistematicamente, concorrendo para diferentes finalidades, inclusive, estética.

No segundo ponto da tríade, foram trabalhados os pormenores que dão sustentação estrutural à cultura *fitness*, a saber, a sua estrutura cultural. Como forma de organizar o entendimento, essa estrutura foi apresentada a partir de algumas particularidades. Primeiro, concentrou-se os aspectos material e não material da cultura *fitness*. Destacou-se, enquanto cultura material, aspectos considerados tangíveis, como, por exemplo, o espaço físico das academias de musculação, os aparelhos de exercícios físicos, os eventos juntamente com seus respectivos produtos, o corpo enquanto produto da cultura *fitness* etc. Em relação à cultura não material, isto é, o aspecto intangível, foi-nos apresentado o corpo enquanto símbolo identitário da cultura *fitness*, sua submissão aos ditames da moda e, conseqüentemente, o capitalismo enquanto senhor do uso do corpo para fins de mercado de consumo.

Sobre o funcionamento da cultura *fitness*, ponto este apresentado como último aspecto da tríade cultural, a pesquisa buscou evidenciar que o funcionamento da cultura em questão se dá por meio do capital. O corpo é escravizado, vira isca da moda colocada pelo pescador chamado mercado. O mercado entende o corpo como um peixe de ouro para lucrar com a venda de seus mais variados produtos, de modo que os produtos não seriam consumidos se o corpo não fosse uma espécie de cartão de visita. Desta maneira, o corpo tanto é o objeto consumidor como consumido, tanto é peixe como a própria isca, tanto é objeto de encantamento como ele mesmo é encantado. Assim sendo, o corpo para o mercado *fitness* é a maior fonte de lucro e, por isso, o combustível dessa cultura é o capital financeiro, pois este faz girar a roda da fortuna.

Uma vez que a primeira parte tratou de apresentar aquilo que faz da cultura *fitness* uma cultura, coube à segunda parte apresentar às razões pelas quais a cultura *fitness* é uma religião.

Intitulado de *Treino Intermediário: a cultura fitness sob o olhar dos conceitos clássicos de religião* e conduzido pela pergunta “*O que caracteriza a cultura fitness (musculação) como uma religião?*”, o referido capítulo objetivou mostrar aquilo que faz da cultura *fitness* uma religião. De maneira a organizar a segunda parte para uma compreensão mais apurada sobre o assunto, esta foi dividida em dois momentos, primeiro, os testemunhos internos da cultura *fitness* e, segundo, o confronto desses testemunhos com os conceitos clássicos de religião.

Sobre os testemunhos internos da cultura *fitness*, a pesquisa elegeu os mais variados fragmentos que testemunham para um aspecto religioso da referida cultura. Como vimos, esses fragmentos foram organizados da seguinte maneira: *por meio de declarações* – evidenciou-se algumas considerações de atletas sobre o vislumbre religioso na cultura *fitness*, mais precisamente suas falas enfáticas de que a cultura *fitness* é uma religião. *Por meio de músicas* – cujas letras são carregadas de termos próprios das religiões que, longe de serem meros termos que fantasiam essas letras deixando-as mais “exótica” e, portanto, despretensiosas e com fim nelas mesmas, na realidade tais letras indicam uma perspectiva verdadeira de uma realidade vivida por quem pratica esse esporte. *Por meio de orações* – fossem as chamadas *Orações do Marombeiro* ou indicação de vídeos que mostram atletas orando antes dos treinos, por exemplo, caracterizou a aproximação desse esporte com expressões de fé. *Por meio da arte* – destacou-se frase de camiseta, imagem de um suposto quadro, fotos de atletas e o próprio espaço arquitetônico onde os elementos da cultura *fitness* se misturam aos elementos religiosos, concorreram para uma evidência da cultura *fitness* enquanto religião. *Por meio da análise fílmica* – que permitiu aproximações entre a musculação e a religião através de tomadas de cenas próprias dos filmes do gênero religioso apropriados para documentário da cultura *fitness*. E não somente isso, mas as entrevistas existentes nos documentários, as falas dos entrevistados, as considerações dos narradores contribuíram, exponencialmente, para o espectro religioso nas dependências da cultura *fitness*. *Por meio da aproximação entre igreja e cultura fitness* – a pesquisa buscou mostrar essa relação a partir de modelos de igreja que adotaram, não somente como forma

de atrair novo público, mas para promover um cuidado também com a saúde e bem-estar, programações de atividade física em suas dependências, inclusive, igrejas que, no ato da atividade física, buscam, por meio de uma estratégia antecipada, evangelizar quem pratica tais atividades em suas dependências. Além disso, oferta de consultoria que ajuda a tornar a igreja um local, também, de atividade física com vista à aproximação de novo público.

Diante desses mais variados elementos considerados testemunhos internos da cultura *fitness*, o segundo momento do respectivo capítulo buscou confrontá-los com os conceitos clássicos de religião. Adotou-se como conceitos clássicos de religião, a ideia de sagrado, rito e mito.

Através das contribuições de diferentes autores e autoras, o sagrado, nas suas mais variadas compreensões, pode ser considerado aquilo que o próprio ser humano elege como sagrado. Isto é, o sagrado pode ser sagrado não por sua exclusiva força, mas pela força das considerações de quem assim elege algo como sagrado. Desta maneira, o sagrado na cultura *fitness* pode ser desde os elementos materiais como os não materiais existentes nessa cultura. Isso equivale dizer que o espaço físico pode ser considerado sagrado, a atividade física empregada nesse espaço pode ser sagrada, enfim, o corpo na cultura *fitness* é um corpo considerado sagrado. Sobre o corpo, basta que consideremos o cuidado despendido sobre ele, de modo que absolutamente nada pode contrariá-lo e/ou ofendê-lo, assim como é feito pelos fiéis que adoram e cultuam determinada divindade. Assim, o testemunho interno da cultura *fitness* vem ao encontro da noção do sagrado, isso porque mostra os próprios elementos avaliados – enquanto sagrado – pelos e pelas próprias participantes dessa cultura. Não seria o Oriente Médio a Meca do fisiculturismo? E como mencionado na canção de Jax Maromba, a academia como um santuário bem sagrado movido por devoção?

O segundo elemento dos conceitos clássicos de religião adotado nessa pesquisa foi o conceito de rito. Como vimos, o(s) rito(s) permeiam a cultura *fitness* completamente. Desde o ingresso na academia, a experimentação dos exercícios físicos, a adaptação gradual à nova atividade física, enfim, são muitos detalhes existentes na cultura *fitness* que confirmam a existência dos mais variados ritos na referida cultura. Dentre as características mais notáveis dos ritos trabalhadas na pesquisa, encontra-se o seu aspecto repetitivo. Ir à academia diariamente, repetir

semanalmente as mesmas regiões musculares por meios dos mesmos exercícios, a própria execução das séries constituídas por repetições, as refeições diárias e a cada três horas de intervalo entre outros detalhes, são evidências concretas de que a cultura *fitness* é constituída por ritos das mais variadas categorias. O conjunto de ritos refletidos na pesquisa possui como autenticidade a questão da sensação de pertencimento. Os ritos praticados pelos e pelas participantes da cultura *fitness* contribuem, exponencialmente, para a sensação de pertencimento, assim como os ritos das religiões oficialmente reconhecidas promovem em seus e suas fiéis seguidoras.

A terceira e última abordagem, no que diz respeito ao confronto do testemunho interno com os conceitos clássicos de religião, foi o conceito de mito. Evidenciou-se que a ideia de mito é bem presente na cultura *fitness*. Segundo o que constou, aquilo que é considerado mito na cultura *fitness* não é outra coisa senão aqueles e aquelas que se apresentam como modelos exemplares a serem seguidos. Esses modelos exemplares são identificados, sobretudo, pela estética corporal musculosa e, também, pela afinidade que cada qual apresenta para com aqueles e aquelas que assim o e a consideram. O mito, nesse sentido, é um modelo exemplar porque, antes, é assim considerado por quem os e as admira. Mas não é somente pela representação estética. O mito, como abordado, percorre um caminho, uma jornada, e é pela jornada caminha e o objetivo alcançado que o mito ganha *status* de mito. Visto sob o ângulo da cultura *fitness*, um mito se constitui pela jornada percorrida na construção da estética corporal musculosa e, conseqüentemente, pela conclusão vitoriosa nesse processo percorrido. Assim, subtende-se que um corpo esteticamente musculoso é um corpo cujo trabalho significa uma jornada de labor e a conclusão vitoriosa dessa jornada, de modo que esse corpo conquistado se torna modelo exemplar a ser seguido por quem o admira, constituindo-se, assim, enquanto mito. Interessante notar que tanto o mito quanto o sagrado partem, segundo a delimitação dos referenciais utilizados, das considerações de quem assim os elegeu. Desta maneira, mito, nessa cultura, pode ser considerado como sagrado. Vale lembrar que Schwarzenegger foi, assim, vislumbrado por algumas pessoas apresentadas no testemunho interno da cultura *fitness*.

Ficou expresso, já na segunda parte, que a cultura *fitness* pode ser considerada uma religião vivida. Ainda que refletida a luz dos conceitos clássicos de religião, o testemunho interno proporciona vislumbrar essa possibilidade.

Sob o título de *Treino Avançado: a cultura fitness como religião vivida*, a terceira parte explora o significado de teórico de religião vivida entrelaçado com o processo prático da arte de esculpir o corpo, organizando, assim, a reflexão em quatro momentos.

Como primeiro momento, foi-nos apresentado, a partir de um processo de delimitação, as definições de teologia, teologia prática e o conceito de religião vivida enquanto hermenêutica. Percebeu-se, antes de tudo, que uma teologia apropriada e alinhada ao evangelho e à tradição teológica, permite, entre outras coisas, um diálogo com os mais variados saberes, incluindo, como vimos, a própria cultura *fitness*. Dificilmente uma teologia fechada permitiria esse entrelaçamento, concorrendo, assim, para uma ação infrutífera. Notou-se, desta maneira, que a teologia prática, ao fazer uso da religião vivida enquanto hermenêutica, possibilitou refletir sobre o caminho percorrido na construção de um corpo esteticamente musculoso, sendo que esse caminho não somente foi chamado de jornada, mas, também, pelo vislumbre da condição (ou da sensação) subjetiva daquele ou daquela que se coloca como escultor e escultora do próprio corpo, a identificação do atleta interior.

Foi-nos mostrado que todas as pessoas que praticam os exercícios físicos promovidos pela musculação passam, consciente ou inconscientemente, pela jornada da espiritualidade e, por isso, estas são consideradas atletas interiores. Essa jornada da espiritualidade, caracterizada pela arte de esculpir o corpo, é refletida por meio de cinco etapas: *a experimentação do numinoso* – que diz respeito à experimentação do novo, do inusitado, da surpresa inescapável daquilo com o qual se é deparado. Interessante notar que essa experimentação do numinoso, por ser o experimentar de si mesmo, é identificado pelo lema da própria cultura *fitness*, isto é, “Sem dor. Sem ganho”. O prazer da dor, como vimos, promove uma “experimentação de si mesmo” de modo que o numinoso é a própria consciência dessa experimentação. *A atenção plena e bioenergética* – exemplificado a partir do conceito de *mindfulness*, a atenção plena significa uma atenção total naquilo que é feito e sentido, é um vislumbre externo e interno, objetivo e subjetivo. Essa atenção

plena rompe definitivamente com o conceito dualista, visto que o ser humano, enquanto praticante de musculação e já afetado pela experiência do numinoso, sente a si mesmo sem nenhuma ruptura entre o externo e o interno. Em termo de prática de exercício físico, não é mais sentir o peso, é sentir aquilo que é sentido. O *foco* – esse conjunto de experiência não seria possível se não fosse com o auxílio do foco, conhecido, na cultura *fitness*, como olho de tigre. O foco acontece, como vimos, no equilíbrio da concentração e da atenção, de modo que, caso ocorra um desequilíbrio entre ambos, o foco é afetado. Vale ressaltar que os e as religiosas, na sua experiência religiosa, aproveitam-se do foco enquanto experimentação com o sagrado. Não é por menos que um treino é dependente do foco, sendo o foco alicerçado na experimentação da atenção plena. A *respiração* – outro elemento indispensável nessa jornada da espiritualidade é a respiração. A respiração é um mecanismo utilizado por diversas práticas religiosas como método de auxílio à atenção e concentração com vista à experimentação do sagrado. Mas a respiração encontra, nos exercícios físicos, um papel de vital importância, visto que sem uma respiração adequada não há êxito na prática dos exercícios físicos. E o processo de respiração é exatamente o mesmo utilizado nas diversas religiões, isso porque a respiração, em ambos os seguimentos, se apresenta como um dispositivo vital para a concentração e atenção, ou seja, para o foco. A *meditação* – longe de ser uma prática das religiões oficialmente reconhecidas, a meditação encontra na prática dos exercícios físicos um lugar adequado para sua promoção. Isso porque sem meditação – enquanto antecipação da experimentação daquilo que vai ser praticado – é inevitável que a prática dos exercícios físicos seja uma prática longe de alcançar seu maior aproveitamento.

O desvelar dessa jornada da espiritualidade concorreu, como terceiro momento, para uma reflexão acerca do papel da igreja e/ou da religião frente aos modelos litúrgicos arcaicos e uma teologia esterilizada, a qual muitas instituições insistem em dar continuidade. Por meio de exemplos reais, ficou claro que a igreja e/ou religiões podem e devem refletir sobre suas práticas a partir da realidade atual e da necessidade da sociedade. Dificilmente uma liturgia não modernizada e uma teologia desatualizada alcançarão esses jovens dos dias atuais. Os jovens de hoje buscam uma experimentação em que possam sentir eles mesmos, e a igreja, por

sua vez, devidamente atualizada, pode ofertar essa experimentação por meio de uma liturgia e teologia formulada adequadamente.

As três partes da pesquisa não deixaram dúvidas de que estamos diante de uma religião vivida. Isso porque desde os primórdios até os dias atuais a prática de atividade física sempre esteve entrelaçada com a religião. De modo que esse entrelaçamento é muito presente nos dias atuais, seja por meio do vislumbre dos testemunhos internos da cultura *fitness* ou pela leitura teológica a partir da religião vivida. O que não pode ser negado é que lá estará a religião *fitness* marcando presença no cotidiano por meio da ação religiosa do próprio ser humano praticante de exercícios físicos. Isso porque ele e ela sempre estarão em meio à sua jornada da espiritualidade, sendo experimentado e experimentando a partir das etapas identificadas.

Outro detalhe importante diz respeito ao termo “religião vivida”. Ao longo da narrativa, pouco aparece o termo “religião vivida” na primeira parte da pesquisa, sobretudo, quando comparado com a quantidade de ocorrências existentes na segunda e, principalmente, na terceira parte. Essa discrepância pode levar o leitor e a leitora compreender que “religião vivida” acontece apenas a partir da segunda e da terceira parte, justamente onde há maior ocorrência do termo. Entretanto, “religião vivida” tem a ver com a vida, com o cotidiano e, na pesquisa, com a contação dessas histórias. Por isso que, concluir que “religião vivida” acontece tão somente na segunda e na terceira parte da pesquisa é, na verdade, um equívoco no entendimento do que é religião vivida. Independentemente do termo “religião vivida” aparecer em menor quantidade na primeira parte, não significa que a primeira parte não trate da religião vivida. Muito pelo contrário. É na primeira parte que acontece, por exemplo, a linha histórica dos exercícios físicos e sua prática, daquilo que os e as praticantes fazem na sua cultura etc. Ou seja, desde a primeira parte até a conclusão da pesquisa o que não falta é a abordagem do cotidiano, da vida vivida e, por isso, da religião vivida. A pesquisa fala e é uma religião vivida.

Além disso, a presente pesquisa deixa aberta novas possibilidades de investigação que podem, inclusive, vislumbrar outros elementos dos testemunhos internos dessa religião vivida, bem como identificar outras etapas da jornada da espiritualidade vivenciada pelas e pelos atletas interiores. Isso equivale dizer, na

prática, que “quem com o ferro se fere, com o ferro será fundido”. *Hasta la vista, baby!*

REFERÊNCIAS

A BÍBLIA SAGRADA. Nova Versão Internacional. São Paulo: Vida, 2014.

ADAM, Júlio César. Deus e o diabo na terra do sol: religião vivida, conflito e intolerância em filmes brasileiros. *Estudos de Religião*, v. 31, n. 2, mai./ago. 2017, p. 77-99.

_____. Mal-estar no púlpito: repensando teologicamente a pregação cristã na sociedade da informação. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, ano 53, n. 1, 2013, p. 160-175.

_____. Religião vivida e a teologia prática: possibilidades de relacionamento no contexto brasileiro. *Perspect. Teol.*, Belo Horizonte, v. 51, n. 2, mai./ago. 2019, p. 311-328.

_____. Religião vivida na mídia como subsídio para o Ensino Religioso. In: BRANDENBURG, Laude E.; KLEIN, Remí; REBLIN, Iuri A.; STRECK, Gisela I. W. (Orgs.). *Ensino Religioso e Docência e(m) formação*. São Leopoldo: Sinodal, 2013, p. 78-92.

_____. Teologia em movimento: perspectivas da teologia prática como hermenêutica da religião vivida a partir do cinema brasileiro. *NUMEN: Revista de Estudos e Pesquisa da Religião*, Juiz de Fora, v. 21, n. 1, jan./jun. 2018, p. 114-128.

AGOSTINHO, Santo. *Confissões*. Livros VII, X e XI. Tradução de Arnaldo do Espírito Santo et al. Lisboa: LusoSofia, 2008.

AGUIAR, João Valente; BASTOS, Nádia. Arte como conceito e como imagem: a redefinição da “arte pela arte”. *Tempo Social, revista de sociologia da USP*, v. 25, n. 2, nov. 2013, p. 181-303.

ALÉM DA HIPERTROFIA: educação física com humor. Disponível em: <<https://alemdahipertrofia.wordpress.com/2011/10/10/oracao-do-marombeiro/>>. Acesso em: 09 out. 2019.

ALVES, Antônio Gabriel de Lima; BELLINI, Magda Amabile Biazus Carpeggiani. Influência da música nos exercícios resistidos. *Do Corpo: Ciências e arte*, v. 7, n. 1, 2017, p. 128-147.

ALVES, Rubem. *O enigma da religião*. 4. ed. Campinas: Papirus, 1988.

_____. *O que é religião?* 3. ed. São Paulo: Loyola, 2001.

_____. *Variações sobre a vida e a morte*. 2. ed. São Paulo: Loyola, 2009.

Amazon.com. Disponível em: <<https://www.amazon.com/Bodybuilding-My-Religion-Gym-Church/dp/B079QL51TG>>. Acesso em: 14 set. 2019.

ARNOLD CLASSIC SOUTH AMERICA 2017. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 76, abr./mai. 2017.

ARNOLD CLASSIC SOUTH AMERICA 2018. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 80, jun./jul. 2018.

ARNOLD CLASSIC SOUTH AMERICA 2019. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 84, jun. 2019.

ARNOLD Schwarzenegger é reeleito Governador da Califórnia. Disponível em: <<http://g1.globo.com/Noticias/Mundo/0,,AA1342231-5602,00-ARNOLD+SCHWARZENEGGER+REELEITO+GOVERNADOR+DA+CALIFORNIA.html>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

ARNOLD Schwarzenegger eleito Governador da Califórnia. Disponível em: <<http://revistaepoca.globo.com/Revista/Epoca/0,,EDG60469-6013,00-ARNOLD+SCHWARZENEGGER+E+O+NOVO+GOVERNADOR+DA+CALIFORNIA.html>>. Acesso em: 13 fev. 2020.

ARNOLD SPORTS FESTIVAL SOUTH AMERICA. Disponível em: <<http://arnoldsportsouthamerica.com.br/pt-br/evento/sobre-o-evento/>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

ARTE de esculpir o corpo. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/633881716284858470/>>. Acesso em: 26 mar. 2020.

ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE FISCULTURISTA AMADORES. Disponível em: <<https://nabba.co.uk/about/>>. Acesso em: 25 mai. 2018.

AZEVEDO, Cristiane A. de. A procura do conceito de religio: entre o relegere e o religare. *Religare*, Universidade Federal de Juiz de Fora, v. 7, n. 3, 2010, p. 90-96.

BALDWIN, Joyce G. *Daniel*: introdução e comentário. São Paulo: Vida Nova, 2008.

BARBOSA, Marcus Levi Lopes. *Autodeterminação no esporte: o modelo dialético da motivação intrínseca e extrínseca*. Tese (doutorado) – Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Escola de Educação Física, Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano, Porto Alegre, RS, 2011.

BIERITZ, Karl-Heinrich. Fundamentação antropológica. In: SCHMIDT-LAUBER, H.-C. et al. (Orgs.). *Manual de Ciência Litúrgica*. v. 1. São Leopoldo: EST/Sinodal, 2011, p. 136-186.

BITTENCOURT, Nelson Gonçalves. *Musculação: uma abordagem metodológica*. Rio de Janeiro: Sprint, 1984.

BNEWS. Michelly Crisfepe. Disponível em: <<https://www.bnews.com.br/noticias/entretenimento/entretenimento/54220,ex-bbb-diz-que-musculacao-e-igual-a-religiao.html>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

BOBSIN, Oneide. O subterrâneo religioso da vida eclesial: escuta pastoral. *Reflexão*, Campinas, v. 41, n. 2, jun./dez., 2016, p. 179-197.

BODYBUILDING IS MY RELIGION. Disponível em:
<<https://www.amazon.com/Bodybuilding-My-Religion-Gym-Church/dp/B079QL51TG>>. Acesso em: 14 set. 2019.

BODYBUILDING MOTIVATION. Disponível em:
<<https://www.youtube.com/watch?v=SgvCMxYPOFs>>. Acesso em: 19 jun. 2018.

BOURDIEU, Pierre. *O poder simbólico*. Tradução de Fernando Tomaz. 12. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2009.

BRAKEMEIER, Gottfried. *A autoridade da Bíblia: controvérsias, significado, fundamento*. 3. ed. São Leopoldo: Sinodal, CEBI, 2012.

BRASNUTRI. Panorama do setor. Disponível em:
<http://www.brasnutri.org.br/arquivos/numeros_setor/2017_atualizado.pdf>. Acesso em: 19 set. 2018.

BRAUNSTEIN, Florence; PÉPIN, Jean-François. *O Lugar do Corpo na Cultura Ocidental*. Tradução de João Duarte Silva. Lisboa: Instituto Piaget, [s.d.].

BRETON, David Le. *A Sociologia do Corpo*. Tradução de Sonia M. S. Fuhmann. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2007.

CAHALAN, Kathleen A. Three approaches to practical theology, theological education, and the church's ministry. *International Journal of Practical Theology*, v. 9, n. 1, 2005, p. 64-94.

CAMPBELL, Joseph. *O herói de mil faces*. São Paulo: Cultrix, 2005.

CEBOLLA, Ausiàs. Por que e para que praticar mindfulness? Mecanismo de ação e eficácia. In: MARTI, Ausiàs Cebolla; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Atenas, 2016, p. 57-72.

CEBOLLA, Ausiàs; DEMARZO, Marcelo. O que é mindfulness? In: MARTI, Ausiàs Cebolla; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Atenas, 2016, p. 19-36.

CHAMPLIN, Russell Norman. *O Antigo Testamento Interpretado Versículo por Versículo – Dicionário – M-Z*. v.7, 1. ed. São Paulo: Candeia, 2000.

CIFRE, Ignasi; SOLER, Joaquim. Mindfulness e neuroimagem: o cérebro das pessoas que praticam. In: MARTI, Ausiàs Cebolla; GARCÍA-CAMPAYO, Javier; DEMARZO, Marcelo. (Orgs.). *Mindfulness e ciência: da tradição à modernidade*. Tradução de Denise Sanematsu Kato. São Paulo: Palas Atenas, 2016, p. 73-87.

CITELLI, Adilson. *Linguagem e persuasão*. 16. ed. São Paulo: Ática, 2012.

COENEN, Lothar; BROWN, Colin. *Dicionário Internacional de Teologia do Novo Testamento*. 2. ed. São Paulo: Vida Nova, 2007.

COMBLIN, José. Cristianismo e Corporeidade. In: SOTER (Org.). *Corporeidade e Teologia*. São Paulo: Paulinas, 2005.

COSTA JÚNIOR, Gilvam Rodrigues. et al. Qualidade de vida, estilo de vida e saúde: um artigo de revisão. *Revista Amazônia, Tocantins*, v. 1, n. 1, 2013, p. 33-40.

COSTA, Jurandir Freire. *O Vestígio e a Aura: corpo e consumismo na moral do espetáculo*. Rio de Janeiro: Garamond, 2004.

CUCHE, Denys. *A noção de cultura nas ciências sociais*. Bauru: EDUSC, 1999.

CURCIO, Cristiane S. S.; MOREIRA-ALMEIDA, A. Investigação dos conceitos de religiosidade e espiritualidade em amostra clínica e não clínica em contexto brasileiro: uma análise qualitativa. *Interação em Psicologia*, v. 23, n. 2, 2019, p. 281-292.

DAMATTA, Roberto et al. *Universo do futebol: esporte e sociedade brasileira*. Rio de Janeiro: Pinakotheke, 1982.

DAOLIO, Jocimar. *Da Cultura do Corpo*. 17. ed. Campinas: Papirus, 2013.

David Barton Gym. Disponível em:
<http://www.davidbartongym.com/dbgyms/limelight/>>. Acesso em: 05 nov. 2019

DIAS, Paula Barata. A linguagem dos alimentos nos textos bíblicos: sentido para a fome e para a abundância. *Humanitas, Coimbra*, v. 60, [s.n.], 2008, p. 157-175.

DIETA de Daniel. Disponível em: <<https://www.gazetadopovo.com.br/viver-bem/saude-e-bem-estar/o-que-e-a-dieta-de-daniel-inspirada-na-biblia/>>. Acesso em: 10 de fev. 2020.

DIETA de Daniel. Disponível em:
<<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/01/16/chris-pratt-faz-dieta-restritiva-inspirada-na-biblia-mas-funciona-mesmo.htm>>. Acesso em: 10 fev. 2020.

DREZACS, Andreza Souza. O fisiculturismo no Brasil: relações entre identidade e relações sociais. *XI Congresso Argentino de Antropología Social*. Rosário, 2014, p. 1-15.

DROOGERS, André. Espiritualidade: o problema de definição. *Estudos Teológicos*, v. 23, n. 2, 1983, p. 111-128.

DURKHEIM, Émile. *As Formas Elementares de Vida Religiosa*. 3. ed. São Paulo: Paulus, 2008.

EAGLETON, Terry. *A ideia de cultura*. Tradução de Sandra Castello Branco. 2. ed. São Paulo: Unesp, 2011.

ELIADE, Mircea. *Mito e realidade*. 6. ed. Tradução de Pola Civelli. São Paulo: Perspectiva, 2013.

_____. *O Sagrado e o Profano: a essência das religiões*. Tradução de Rogério Fernandes. 3. ed. São Paulo: Martins Fontes, 2010.

ESCULPINDO O CORPO. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/633881716284858470/>>. Acesso em: 26 mar. 2020.

ESTADÃO. *Caderno Economia & Negócios*. Mercado *fitness* movimentada mais de US\$ 2 bilhões, de acordo com pesquisa. Disponível em: <<https://economia.estadao.com.br/noticias/releases-ae,mercado-fitness-movimentada-mais-de-us-2-bilhoes-de-acordo-com-pesquisa,70001666907>>. Acesso em: 19 set. 2018.

EU ATLETA. Disponível em: <<http://globoesporte.globo.com/eu-atleta/corridas-e-eventos/noticia/2016/04/treinos-diarios-marmidas-e-vida-social-zero-dura-rotina-dos-atletas-fitness.html>>. Acesso em: 14 set. 2019.

FÁBRICA DE MONSTROS. Disponível em: <<https://www.facebook.com/FDMOCANAL/photos/a.683947028337921/1302229579842993/?type=3&theater>>. Acesso em: 16 out. 2019.

FAITH & FITNESS MAGAZINE. David Barton Gym. Disponível em: <<https://faithandfitness.net/new-yorks-cathedral-of-sweat/>>. Acesso em: 06 nov. 2019.

_____. Disponível em: <<https://faithandfitness.net/about-us/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

FARAH, Eduardo Elias. *Mindfulness para uma vida melhor*. Rio de Janeiro: Sextante, 2018.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE FISCULTURISMO E FITNESS. Disponível em: <<https://www.ifbb.com/about-the-ifbb/>>. Acesso em: 25 mai. 2018.

Feito de Iridium. Disponível em: <<https://www.feitodeiridium.com.br/treino-arnold-mr-olympia-1974/>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

FELIZ, Roni Elter. *O retorno do sagrado a partir de Dietrich Bonhoeffer: a contribuição de Bonhoeffer para uma vivência ética espiritual renovada nos dias de hoje*. Dissertação (Mestrado em Teologia) – Programa de Pós-Graduação, Faculdades EST, São Leopoldo, 2016.

FLORES, Moacyr. Heródoto e a construção da história. *Historiae*, v. 1, n. 3, 2010, p. 9-16.

FLUCK, Marlon Ronald. Espiritualidade e cotidiano. *Revista Cristã*, Canoas, v. 6, n. 1, 1988, p. 104-113.

FOCO. Dicionário Michaelis. Disponível em: <<https://michaelis.uol.com.br/moderno-portugues/busca/portugues-brasileiro/foco>>. Acesso em: 21 abr. 2020.

GALLO, Sílvio. Corpo Ativo e a Filosofia. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org). *Século XXI: a era do corpo ativo*. Campinas: Papirus, 2006, p. 9-30.

GANZEVOORT, R. Ruard. Encruzilhadas do caminho e rastro do sagrado: a teologia prática como hermenêutica da religião vivenciada. *Estudos Teológicos*, São Leopoldo, v. 49, n. 2, jul./dez. 2009, p. 317-343.

GANZEVOORT, R. Ruard; ROELAND, Johan H. Lived religion: the praxis of practical theology. *International Journal of Practical Theology*, v. 18, n. 1, 2014, p. 91-101.

GEERTZ, Clifford. *A interpretação das culturas*. 1. ed. Rio de Janeiro: LTC, 2013.

GENERATION Iron I. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=G66z7sbA7oY>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

GENERATION Iron I. Produção de Vlad Yudin e Edwin Mejia. Direção de Vlad Yudin. EUA: VLADAR COMPANY, 2013. 1 DVD (106 min.), widescreen, color.

GENERATION Iron II. Disponível em:

<<https://www.netflix.com/watch/80172937?trackId=13752289&tctx=0%2C0%2C97d8014c684de0f626ffb5cef23ead6003ad3e03%3A30a99bc0cf19efac2a98f0ab3f58cd0751dcc6bd%2C97d8014c684de0f626ffb5cef23ead6003ad3e03%3A30a99bc0cf19efac2a98f0ab3f58cd0751dcc6bd%2C%2C>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

GENERATION Iron II. Produção de Vlad Yudin. Direção de Vlad Yudin e Michael Kupisk. EUA: VLADAR COMPANY, 2017. 1 DVD (106 min.), widescreen, color.

GENERATION Iron III. Disponível em:

<<https://www.netflix.com/watch/81018181?trackId=13752289&tctx=0%2C1%2C97d8014c684de0f626ffb5cef23ead6003ad3e03%3A30a99bc0cf19efac2a98f0ab3f58cd0751dcc6bd%2C97d8014c684de0f626ffb5cef23ead6003ad3e03%3A30a99bc0cf19efac2a98f0ab3f58cd0751dcc6bd%2C%2C>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

GENERATION Iron III. Produção de Vlad Yudin. Direção de Vlad Yudin e Michael Kupisk. EUA: VLADAR COMPANY, 2018. 1 DVD (95 min.), widescreen, color.

GENNEP, Arnold van. *Os ritos de passagem...* Tradução de Mariano Ferreira. 4. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

GIBELLINI, Rosino. *Teologia do século XX*. Tradução de João Paixão Netto. 3. ed. São Paulo: Loyola, 2012.

GINGRICH, F. Wilbur. *Léxico do Novo Testamento: grego, português*. São Paulo: Vida Nova, 2007.

GOELLNER, Silvana Vilodre; SILVA, André Luiz dos Santos. Biotecnologia e Neoeugenia: Olhares a partir do esporte e da cultura fitness. In: COUTO, Edivaldo Souza; GOELLNER, Silvana Vilodre (Orgs.). *O Triunfo do Corpo: Polêmicas contemporâneas*. Petrópolis: Vozes, 2012, p. 205-220.

GOFF, Jacques Le; TRUONG, Nicolas. *Uma história do corpo na Idade Média*. Tradução Marcos Flamínio Peres. 2. ed. Rio de Janeiro: Civilização Brasileira, 2010.

GOLDHILL, Simon. *Amor, sexo e tragédia: como gregos e romanos influenciam nossas vidas até hoje*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2007.

GOLEMAN, Daniel. *Foco: a atenção e seu papel fundamental para o sucesso*. [recurso eletrônico] Tradução de Cássia Zanon. Rio de Janeiro: Objetiva, 2013.

GOSPEL PRIME. *Fé fitness: igrejas apostam em academias para aumentar rebanho*. Disponível em: <<https://www.gospelprime.com.br/fe-fitness-igrejas-academias-aumentar-rebanho/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

GREGOS. Disponível em: <<https://www.facebook.com/GREGOSGYM/posts/321201828006588>>. Acesso em: 16 out. 2019.

HAAKEDAL, Elisabet. Lived religion in norwegian pupils' religious education workbooks. In: STREIB, Heinz; DINTER, Astrid; SÖDERBLOM, Kerstin. *Lived religion: conceptual, empirical and practical-theological approaches – essays in honor of Hans-Günter Heimbrock*. Leiden, Boston: BRILL, 2008, p. 39-51.

HALL, Jonathan Mark. Quem eram os gregos. *Rev. do Museu de Arqueologia e Etnologia*, São Paulo, 11, 2001, p. 213-225.

HAN, Byung-Chul. *Sociedade do cansaço*. Tradução de Enio Paulo Giachini. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 2017.

HARRIS, Sam. *Despertar: um guia para a espiritualidade sem religião*. Tradução de Laura Teixeira Motta. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

HELLWIG, Elpídio Carlos. Espiritualidade cristã em contexto urbano: limites e possibilidades. In: ZWETSCH, Roberto E. (Org.). *Cenários urbanos: realidade e esperança. Desafios às comunidades cristãs*. São Leopoldo: Sinodal, EST, 2014, p. 169-204.

HENRY, Michel. *A barbárie*. São Paulo: É Realizações, 2012.

_____. *Encarnação: uma filosofia da carne*. Tradução de Carlos Nougué. São Paulo: É Realizações, 2014.

_____. *Filosofia e fenomenologia do corpo: ensaio sobre a ontologia Beraniana*. Tradução de Luis Paulo Rouanet. São Paulo: É Realizações, 2012.

HINKELAMMERT, Franz. *As armas ideológicas da morte*. São Paulo: Paulinas, 1983.

HOCH, Lothar Carlos. O lugar da Teologia Prática como disciplina teológica. In: SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph; ZWETSCH, Roberto E. *Teologia Prática no contexto da América Latina*. 3. ed. rev. e ampl. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2011, p. 23-35.

_____. Reflexões em torno do método da teologia prática. In: SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph; ZWETSCH, Roberto E. *Teologia Prática no contexto da América Latina*. 3. ed. rev. e ampl. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2011, p. 59-72.

HOUSTON'S FIRST BAPTIST CHURCH. Debbie Brown. Disponível em: <<https://houstonfirst.org/people/debbie-brown>>. Acesso em: 16 out. 2019.

_____. Disponível em: <<https://houstonfirst.org/spanish/>>. Acesso em: 16 out. 2019.

IDE, Maiza, Ritomy. *Estudo comparativo dos efeitos de um protocolo de cinesioterapia respiratória*. Dissertação (Mestrado em Ciências) – Programa de Fisiopatologia Experimental, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2004.

INTEGRAL TV. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/integralmedica/about>>. Acesso em: 06 fev. 2020.

INTEGRALMÉDICA. Disponível em: <<https://www.integralmedica.com.br/>>. Acesso em: 06 fev. 2020.

JAX MAROMBA. Disponível em: <<https://www.instagram.com/jaxmaromba/?hl=pt-br>>. Acesso em: 24 set. 2019.

JAX RAP MOTIVACIONAL. Disponível em: <https://www.facebook.com/pg/jaxmaromba/about/?ref=page_internal>. Acesso em: 24 set. 2019.

JAX. Disponível em: <<https://www.youtube.com/user/ermackbca>>. Acesso em: 24 set. 2019.

JESUS de Nazaré. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=l3lz7eLq1Ws&t=16692s>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

KÄSER, Lothar. *Diferentes culturas: uma introdução à etnologia*. Londrina: Descoberta, 2004.

KELEMAN, Stanley. *Mito e corpo: uma conversa com Joseph Campbell*. 3. ed. Tradução de Denise Maria Bolanho. São Paulo: Summus, 2001.

LARAIA, Roque de Barros. *Cultura: um conceito antropológico*. Rio de Janeiro: Zahar, 1986.

LARISSA CUNHA. *Combat Sport*, São Paulo, v. [s.n.], n. 85, set. 2019.

LAVRADOR, José Luís Pimentel. *Ao sabor da Bíblia*. Dissertação (Mestrado em Alimentação: Fontes, Culturas e Sociedade) – *Universidade de Coimbra*, Coimbra, 2010.

LELOUP, Jean-Yves. *O corpo e seus símbolos: uma antropologia essencial*. 23. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

LELOUP, Jean-Yves; BOFF, Leonardo. *Terapeutas do deserto: de Filon de Alexandre e Francisco de Assis a Graf Dürckheim*. 16. ed. Petrópolis: Vozes, 2013.

LEONHARD, Silke. Religion in the bodily communication: a fenomeno-logical snapshot. In: STREIB, Heinz; DINTER, Astrid; SÖDERBLOM, Kerstin. *Lived religion: conceptual, empirical and practical-theological approaches – essays in honor of Hans-Günter Heimbrock*. Leiden, Boston: BRILL, 2008, p. 135-143.

LIBANIO, J. B. *Introdução à teologia: perfil, enfoques, tarefas*. 9. ed. São Paulo: Loyola, 2014.

LIPOVETSKY, Gilles; SERROY, Jean. *A estetização do mundo: viver na era do capitalismo artista*. Tradução de Eduardo Brandão. 1. ed. São Paulo: Companhia das Letras, 2015.

LOWEN, Alexander. *A espiritualidade do corpo: bioenergética para a beleza e a harmonia*. São Paulo: Summus, 2018.

MACFADDEN, Bernarr. Disponível em: <<http://www.bernarrmacfadden.com/macfadden2.html>>. Acesso em: 13 set. 2019.

MACHADO, Raoni Perrucci Toledo. *Esporte e religião no imaginário da Grécia antiga*. Dissertação (Mestrado) – Universidade de São Paulo, São Paulo.

MADEIRA, Francilene Batista. et al. Estilo de vida, *habitus* e promoção da saúde: algumas aproximações. *Saúde Soc.* São Paulo, v. 27, n. 1, 2018, p. 106-115.

MADURO, Otto. *Religião e luta de classes: quadro teórico para a análise de suas inter-relações na América Latina*. Tradução de Clarêncio Neotti; Ephraim Ferreira de Alves. 2. ed. Petrópolis: Vozes, 1983.

MARTINS, António Manuel Alves. As formas do espírito: espiritualidade, teologia e arte. *Theologica*, v. 45, n. 2, 2010, p. 297-312.

MCARDLE, William D.; KATCH, Frank I.; KATCH, Victor L. *Fisiologia do exercício: nutrição, energia e desempenho humano*. 8. ed. [recurso eletrônico]. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2016.

MCCRACKEN, Grant. *Cultura e consumo: novas abordagens de caráter simbólico dos bens e das atividades de consumo*. Rio de Janeiro: MAUAD, 2003.

MCGUIRE, Meredith B. *Lived Religion: faith and practice in everyday life*. New York: Oxford University Press, 2008.

MELLO, Luiz Gonzaga de. *Antropologia cultural: iniciação, teoria e temas*. 20. ed. Petrópolis: Vozes, 2015.

MESTERS, Carlos. *Por trás das palavras: um estudo sobre a porta de entrada no mundo da Bíblia*. 11. ed. Petrópolis: Vozes, 2012.

MILLEN, Maria Inês de Castro; BINGEMER, Maria Clara Lucchetti. Corporeidade e Violência: o templo profanado. In: SOTER (Org.). *Corporeidade e Teologia*. São Paulo: Paulinas, 2005, p. 177-230.

MILLMAN, Dan. *O atleta interior: como atingir a plenitude do seu potencial físico e espiritual*. Tradução de Adail Ubirajara Sobral; Maria Estela Gonçalves. São Paulo: Pensamento, 2007.

MIRANDA, Evaristo Eduardo de. *Corpo: território do sagrado*. 7. ed. São Paulo: Loyola, 2012.

MOLDADOS NO FERRO. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=sTR0snbWBpE>>. Acesso em: 24 set. 2019.

MR. OLYMPIA. Disponível em: <<http://mrolympia.com/2018/mr-olympia>>. Acesso em: 25 mai. 2018.

MURAD, Afonso. *Gestão e espiritualidade: uma porta entreaberta*. São Paulo: Paulinas, 2007.

NAVARRO, Martina (Org.). *Fisiologia do sistema respiratório: material teórico*. São Paulo: Unicsul, [s.d.].

NUNES, Maria José Rosado. A sociologia da religião. In: USARSKI, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 99-119.

OLIVEIRA, José de Oliveira; ARAUJO, Claudio Gil Soares. Proposição de um Critério Antropométrico para Suspeita Diagnóstica de Dismorfia Muscular. *Rev Bras Med Esporte*, Rio de Janeiro, v. 10, n. 3, maio/jun. 2004, p. 187-190.

OLIVEIRA, Mauricio dos Santos de. *A microcultura de um ginásio de treinamento de ginástica artística feminina de alto rendimento*. Tese (Doutorado em Educação Física) – Universidade de São Paulo, São Paulo, 2014.

OLIVEIRA, Maurício Santos; NUNOMURA, Myrian. A produção histórica em ginástica e a construção desse campo de conhecimento na atualidade. *Revista da Faculdade de Educação Física da UNICAMP*, Campinas, v. 10, n. esp., dez. 2012, p. 80-97.

OLIVEIRA, Willian Kaizer de. A gastronomia do sagrado. In: TEIXEIRA, Helio Aparecido; REBLIN, Iuri Andréas; PAZ, Nivia Ivette Núñez de la (Orgs.). *Subterrâneo religioso: reflexões a partir do pensamento de Oneide Bobsin*. São Leopoldo: Karywa, 2016, 175-198.

OTTO, Rudolf. *O sagrado: os aspectos irracionais na noção do divino e sua relação com o racional*. 3. ed. Tradução de Walter O. Schlupp. São Leopoldo: Sinodal/EST; Petrópolis: Vozes, 2014.

PAIVA, Geraldo José. Religiosidade clássica, espiritualidade contemporânea e qualidade de vida: discussões psicológicas. *Relegens Thréskeia: estudos e pesquisas em religião*, v. 4, n. 1, 2015, p. 1-13.

PANZA, Vilma Pereira et al. Consumo alimentar de atletas: reflexões sobre recomendações nutricionais, hábitos alimentares e método de avaliação do gasto e consumo energéticos. *Rev. Nutr.*, Campinas, v. 20, n. 6, 2007, p. 681-692.

PAULA, Darlei de. Espiritualidade no cotidiano: um olhar a partir do corpo masculino. *Protestantismo em Revista*. São Leopoldo, v. 44, n. 01, jan./jun. 2018, p. 238-257.

PESSOA, Kaline L. E. C.; FRANCO, Marcel Alves; MENDES, Maria I. B. de S. “No pain, No gain” e a produção de subjetividades pela renúncia de si. *R. bras. Ci. e Mov*, v. 26, n. 2, 2018, p. 63-74.

Pinterest. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/710231803710573864/>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

_____. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/808185095611288215/?lp=true>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

_____. Paul Dillet. Disponível em: <<https://br.pinterest.com/pin/527695281338817972/>>. Acesso em: 07 nov. 2019.

RAMOS, Jayr Jordão. *Os exercícios físicos na história e na arte: do homem primitivo aos nossos dias*. São Paulo: IBRASA, 1983.

REBLIN, Iuri Andréas. *Outros cheiros, outros sabores...: o pensamento teológico de Rubem Alves*. 2. ed. rev. atual. São Leopoldo: Oikos, 2014.

RELATÓRIO global sobre *fitness* e a dura realidade do mercado brasileiro. In: MERCADO mundial de *fitness* em números. *Revista ACADBRASIL*, Rio de Janeiro, ano 18, ago./set. 2017. Disponível em: <<http://www.acadbrasil.com.br/revista/revista78/index.html>>. Acesso em: 17 set. 2018.

REVISTA Combat Sport. Disponível em: <<http://combatsport.com.br/larissa-cunha-icone-do-fisiculturismo-em-entrevista-exclusiva/>>. Acesso em: 01 jul. 2020.

REVISTA ISTOÉ. Disponível em: <https://istoe.com.br/111471_O+FITNESS+DA+FE/>. Acesso em: 05 dez. 2019.

RITSCHL, Dietrich; HAILER, Martin. *Fundamentos da teologia cristã*. Tradução de Nélio Schneider. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2012.

RIVIÈRE, Claude. *Introdução à antropologia*. Lisboa: Edições 70, 2013.

_____. *Os Ritos Profanos*. Tradução de Guilherme João de Freitas Teixeira. Petrópolis: Vozes, 1997.

ROCHA, Everardo. *O que é mito*. 7. ed. São Paulo: Brasiliense, 2012.

ROCKY III: O desafio supremo. Direção de Sylvester Stallone. Produção de Herb Nanas et all. EUA: MGM/UA, 1982. 1 DVD (99 min.), widescreen, color.

RONNIE Coleman: The King. Disponível em: <<https://www.netflix.com/watch/81018183?trackId=254761469&tctx=17%2C0%2C2a5dcd0f-b1a3-4f85-9bb8-3be643ae5de2-103306408%2C%2C%2C>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

RONNIE Coleman: The King. Produção de Vlad Yudin. Direção de Vlad Yudin. EUA: VLADAR COMPANY, 2018. 1 DVD (93 min.), widescreen, color.

RÚBIO, Katia. *O atleta e o mito do herói: o imaginário esportivo contemporâneo*. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2001.

SAMPAIO, Tânia M. Vieira. Corpo Ativo e Religião. In: MOREIRA, Wagner Wey (Org). *Século XXI: A era do corpo ativo*. Campinas: Papirus, 2006, p. 65-83.

SANTAELLA, Lucia. *Corpo e Comunicação: sintoma da cultura*. São Paulo: Paulus, 2004.

SANTANA, Davi dos Santos. *O abandono do jovem da Primeira Igreja Batista da Penha*. Monografia (Bacharelado em Teologia) – Curso de Graduação em Teologia, Faculdade Teológica Batista de São Paulo, São Paulo, 2018.

SANTOS, Ana Raquel Mendes dos. et al. Revisão sistemática acerca da influência da religiosidade na adoção de estilo de vida ativo. *Rev. Bras. Promoc. Saúde*, v. 26, n. 3, jul./set. 2013, p. 419-425.

SANTOS, Felipe Gustavo dos. *Análise da atenção e concentração para atletas de ginástica aeróbica esportiva através de um referencial teórico*. Monografia (Bacharelado em Educação Física) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2010.

SANTOS, Maria das Graças Vieira Proença. *História da arte*. 16. ed. São Paulo: Ática, 2004.

SANTUÁRIO. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=ZxYtOOfnwco>>. Acesso em: 24 set. 2019.

SARDINHA EVOLUTION. Disponível em: <<https://sardinhaevolution.com.br/>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

SARDINHA. Disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=MuaUiMHgZgM>>. Acesso em: 02 dez. 2019.

SBARDELOTTO, Moisés. *Deus digital, religiosidade online, fiel conectado: estudos sobre religião e internet*. São Leopoldo: IHU/Unisinos, 2012.

SCHMIDT, Bettina E. A antropologia da religião. In: USARSKI, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 53-95.

SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph. Aspectos históricos e concepções contemporâneas da teologia prática. In: SCHNEIDER-HARPPRECHT, Christoph; ZWETSCH, Roberto E. *Teologia Prática no contexto da América Latina*. 3. ed. rev. e ampl. São Leopoldo: Sinodal/ EST, 2011, p. 36-58.

SCHWARZENEGGER, Arnold. *Enciclopédia de fisiculturismo e musculação*. Tradução de Márcia dos Santos Dornelles; Jussara Burnier. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2013.

SILVA, Sheila Alice Gomes da. *Negros em Guaianases: cultura e memória*. Dissertação (Mestrado) – Pontifícia Universidade Católica de São Paulo, São Paulo, 2015.

SIMÕES, Patrícia Maria Uchôa. Análise de estudos sobre atenção publicados em periódicos brasileiros. *Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional*, São Paulo, v. 18, n. 2, mai./ago. 2014, p. 321-330.

SOLER, T. S. et al. Vigorexia e Níveis de Dependência de Exercício em Frequentadores de Academias e Fisiculturistas. *Rev Bras Med Esporte*, v. 19, n. 5, set./out. 2013, p. 343-348.

SOUZA, Dalva Inês de et al. *Manual de Orientação para Projetos Científicos*. Novo Hamburgo: FESLSVC, 2013.

SOUZA, Patrícia Rodrigues de. Religião e comida: como as práticas alimentares no contexto religioso auxiliam na construção do homem. Dissertação (Mestrado em Ciências da Religião) – Pontífice Universidade Católica de São Paulo – PUC-SP, São Paulo, 2014.

SOUZA, Yonel Ricardo de; SILVA, Eduardo Ramos da. Efeitos psicofísicos da música no exercício: uma revisão. *Revista Brasileira de Psicologia do Esporte*, v. 3, n. 2, p. 35, 2010, p. 33-45.

STARK, Rodney; BAINBRIGDE, William Sims. *Uma teoria da religião*. Tradução de Rodrigo Inácio Ribeiro de Sá Menezes. São Paulo: Paulinas, 2008.

STREIB, Heinz; DINTER, Astrid; SÖDERBLOM, Kerstin. *Lived religion: conceptual, empirical and practical-theological approaches – essays in honor of Hans-Günter Heimbrock*. Leiden, Boston: BRILL, 2008.

SUEITTI, Marco Antonio Guermandi. *O culto ao corpo e os transtornos da imagem corporal: a antropologia teológica frente aos desafios da cultura do corpo fisicamente perfeito*. Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Teologia, Faculdades EST, São Leopoldo, 2015.

_____. Sobre a musculação edificarei a minha religião: entrelaçamento entre teologia prática e religião vivida a parti de expressões de fé próprias da cultura fitness e obtidas em rede social. In: REBLIN, Iuri Andréas; ADAM, Júlio César (Orgs). *Atravessando o espelho de Alice: estudos sobre religião, cultura pop e mídia*. São Leopoldo: *Faculdades EST; CULT de Cultura*, 2017, p. 145-170.

SUEITTI, Marco A. Guermandi; ADAM, Júlio César. A simetria entre a cultura *fitness* e a estrutura antropológica do culto cristão. *Caminhos*, Goiânia, v. 16, n. 2, 2018, p. 173-187.

SUSIN, Luiz Carlos. Isto é meu Corpo dado por vós. In: SOTER (Org.). *Corporeidade e Teologia*. São Paulo: Paulinas, 2005, p. 231-262.

THE LIVING Bible. Disponível em: <<https://www.dailymotion.com/video/x22bjy4>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

TRANSAMÉRICA EXPO CENTER. Disponível em: <<http://www.transamericaexpo.com.br/sobre-a-empresa/#quem-somos>>. Acesso em: 20 jun. 2018.

TREINO HARDCORE. Disponível em:

<<http://www.treinohardcore.com/hardcore.htm>>. Acesso em: 30 nov. 2019.

UBINHA, Paulo de Tarso; CASSORLA, Roosevelt M. Smeke. Narciso: polimorfismo das versões e das interpretações psicanalíticas do mito. *Rev. Estudos de Psicologia*, PUC-Campinas, v. 20, n. 3, 2003, p. 69-81.

USARSK, Frank. A geografia da religião. In: USARSKI, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 173-195.

VALLE, Edênio. A psicologia da religião. In: USARSKI, Frank (Org.). *O espectro disciplinar da ciência da religião*. São Paulo: Paulinas, 2007, p. 121-167.

VAUX, Roland de. *Instituições de Israel no Antigo Testamento*. Tradução de Daniel de Oliveira. São Paulo: Vida Nova, 2004.

VENICE. *Muscle Beach*. Disponível em: <<http://www.musclebeach.net/new/venice/>>. Acesso em: 18 jun. 2018.

VIVABEM. *Existe um jeito certo de respirar na musculação?* Disponível em: <<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2018/11/30/existe-um-jeito-certo-de-respirar-na-musculacao.htm>>. Acesso em: 23 abr. 2020.

VLADAR COMPANY. Disponível em: <<https://vladar.com/>>. Acesso em: 29 nov. 2019.

VOCÊ precisa assistir isso: Cariani e Sardinha. Disponível em:

<<https://www.youtube.com/watch?v=dDWUGrqrkTqY>>. Acesso em: 06 fev. 2020.

ZABATIERO, Júlio. *Fundamentos da teologia prática*. São Paulo: Mundo Cristão, 2005.

ZWETSCH, Roberto E. *Teologia e prática da missão na perspectiva luterana*. São Leopoldo: Sinodal/EST, 2009.