

O homem disciplinado: incentivo da TV para um corpo economicamente ativo

pg 107 - 116

Jeferson Bertolini¹

Resumo

Este artigo apresenta resultados de pesquisa sobre a *disciplina*. Trata-se do conjunto de técnicas de poder que busca disciplinar os indivíduos e produzir corpos ativos (FOUCAULT, 2013). O objetivo do estudo é analisar dois eventos emergentes no Brasil: o aumento do tema saúde em programas de TV e a crescente dedicação ao corpo por parte do público. O trabalho usa análise de conteúdo de programa de TV sobre saúde e bem-estar (nos quais a disciplina corporal e alimentar é incentivada) e observação participante em supermercado e academia de ginástica (onde se compra alimentos e se exercita o corpo, respectivamente). O manuscrito conclui que, estimulado a controlar a alimentação e exercitar o corpo, o homem contemporâneo se firma como sujeito disciplinado, que se dedica ao corpo como quem se dedica ao trabalho.

Palavras-chave: Disciplina. Corpo. Televisão. Saúde. Atividade física

THE DISCIPLINED MAN: TELEVISIVE INCENTIVE FOR AN ECONOMICALLY ACTIVE BODY

Abstract

This article presents research results about the discipline. It is the set of power techniques that seeks to discipline individuals and produce active bodies (FOUCAULT, 2013). The objective of the study is to analyze two emerging events in Brazil: the increase of the health theme in TV programs and the increasing dedication to the body by the public. The work uses TV program content analysis on health and wellness (in which body and food discipline is encouraged) and participant observation in supermarket and gym (where one buys food and exercises body respectively). The manuscript concludes that, stimulated to control the diet and exercise the body, contemporary man stands as a disciplined subject, who dedicates himself to the body as if engaged in work.

Keywords: Discipline. Body. TV. Health. Physical activity

Introdução

Este artigo apresenta resultados de pesquisa empírica sobre *disciplina*. Trata-se do conjunto de técnicas de poder que busca disciplinar os indivíduos para produzir corpos economicamente ativos (FOUCAULT, 2013). Buscou-se saber o que diz a TV em termos de *disciplina* e o que pratica o público, entendido aqui como um conjunto heterogêneo de indivíduos de uma população, em relação à *disciplina*.

No Brasil, programas de TV sobre saúde e bem-estar incentivam a disciplina corporal. Esses programas tornaram-se comuns a partir de 2000, quando o médico Drauzio Varella participou do

¹ Doutor em Ciências Humanas, Universidade Federal de Santa Catarina. E-mail: jefersonbertolini@gmail.com

dominical *Fantástico*, da *Rede Globo*, apresentando a série *Viagem ao corpo humano*. A aceitação foi tamanha que, em 2011, a emissora criou um programa diário para tratar do tema: o *Bem Estar*.

Este trabalho diz que, no momento em que a TV detalha os segredos do corpo em programas diários, e no momento em que se nota uma crescente preocupação com o corpo por parte do público, o homem contemporâneo se consolida como um sujeito disciplinado, que cuida do corpo com o mesmo afincamento com que trata atividades básicas, como o trabalho.

Tal afirmação se baseia em pesquisa que articula análise de conteúdo de programa de TV sobre saúde e bem-estar (nos quais a disciplina corporal e alimentar é incentivada) e observação participante em supermercado e academia de ginástica (onde as pessoas compram alimentos e exercitam o corpo, respectivamente).

A primeira técnica tenta mostrar o que diz a mídia em termos de disciplina. A segunda observa-se o cotidiano de clientes de supermercado e alunos de academia contempla elementos do discurso midiático sobre disciplina. Não se trata de um estudo de recepção. Não se procura apurar se o que é dito pela mídia influencia o público. Apenas se observa no público a mesma categoria analisada na TV.

Embora não busque medir a influência da mídia, este trabalho observa que, mesmo as camadas da população não expostas à mídia de maneira direta, sejam tocadas de maneira indireta por ela, via amigos, família etc. “Os processos de comunicação sofrem a influência dos meios de comunicação de massa, seja de modo direto, seja em maior escala através dos líderes de opinião” (HABERMAS, 1978, p. 197).

Este é um estudo interdisciplinar. Associa temas da Filosofia, da Sociologia, da Antropologia e de outras ciências humanas à Comunicação Social. A interdisciplinaridade “não é um método novo; é uma estratégia eficiente para a compreensão,

interpretação e explicação de temas complexos” (MINAYO, 2010, p. 441). É “um conceito que invocamos sempre que nos defrontamos com um problema cujo princípio de solução exige o consumo de múltiplas e diferentes perspectivas” (POMBO, 2007, p. 7).

O texto está dividido em cinco seções. A primeira apresenta o conceito de disciplina em Foucault (2013). A segunda destaca a metodologia do trabalho. A terceira aborda o programa *Bem Estar*, alvo da análise de conteúdo por ser o primeiro do país sobre o tema. A quarta traz frases extraídas da análise de conteúdo compatíveis com o conceito de disciplina. A quinta apresenta os resultados da observação participante.

O manuscrito conclui que, estimulado a controlar a alimentação e a exercitar o corpo com afincamento e regularidade, o homem contemporâneo se firma como sujeito disciplinado, que se dedica ao corpo como quem se dedica ao trabalho.

Disciplina

Na análise foucaultiana, a disciplina como tecnologia de poder ganha força a partir do século 17, quando o modelo corporal do soldado, baseado no vigor físico, passou a ser valorizado. No século 18, esse perfil se converteu em algo que se aplica a todos os indivíduos. “A disciplina é um conjunto de métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação de docilidade-utilidade” (FOUCAULT, 2013, p. 133).

Antes de a disciplina aparecer como tecnologia de poder, processos disciplinares já existiam nos conventos, nos exércitos e em outras instituições clássicas. Mas no decorrer dos séculos 17 e 18 nota-se o estabelecimento de fórmulas gerais de dominação.

Estas fórmulas eram diferentes da escravidão, da domesticidade, da vassalagem e das

disciplinas monásticas porque, com elas, o corpo humano é submetido a uma maquinaria de poder que o esquadriha, o desarticula e o recompõe. “A disciplina fabrica corpos submissos e exercitados, corpos dóceis. A disciplina aumenta as forças do corpo (em termos econômicos de utilidade) e diminui essas mesmas forças (em termos políticos de obediência)” (FOUCAULT, 2013, p. 134).

Esta anatomia política não deve ser entendida como descoberta repentina. Pois a era clássica não inaugurou o poder disciplinar. Ela o acelerou, mudou sua escala, deu-lhe instrumentos precisos.

No gabarito foucaultiano, a disciplina produz, a partir dos corpos que controla, individualidades dotadas de quatro características: celular, porque distribui os indivíduos no espaço; orgânica, pelo controle das atividades; genética, pela acumulação do tempo; combinatória, pela composição das forças.

No conjunto, estas quatro técnicas se servem de uma engrenagem fundamental: a norma. A lei e a norma funcionam de maneira diferente. A lei discrimina entre o permitido e o proibido; busca separar os não adequados do legalmente estabelecido. A norma atua na comparação com a qual há maior ou menor adequação a respeito do que se considera ótimo.

Para Foucault (2013), o sucesso do poder disciplinar se deve a três instrumentos ligados à norma: o olhar hierárquico (refere-se ao dispositivo que obriga pelo olhar), a sanção normalizadora (refere-se a um tipo de mecanismo penal, que tem suas leis próprias, seus delitos especificados e suas próprias instâncias de julgamento) e o exame (combina as técnicas da hierarquia que vigia e as das sanções que normalizam).

Neste contexto, o indivíduo torna-se uma realidade fabricada pela disciplina. “Temos que deixar de descrever os efeitos de poder em termos negativos: ele exclui, reprime, recalca, censura, abstrai, esconde. Na verdade o poder produz; ele

produz realidade; produz campos de objetos e rituais de verdade” (FOUCAULT, 2013, p. 185).

Foucault (2015) afirma que não se explica o poder pelo viés da repressão porque seu objetivo básico não é expulsar os homens da vida social, impedir o exercício de suas atividades, mas gerir suas vidas, controlar suas ações para que seja possível utilizá-los ao máximo. “Objetivo ao mesmo tempo econômico e político: aumento do efeito de seu trabalho; diminuição de sua capacidade de revolta, de luta, de insurreição contra as ordens do poder, isto é, tornar os homens mais dóceis politicamente” (MACHADO, 2015, p. 20).

Para Foucault (2015), o poder não é exclusivo do Estado, porque é algo que se expande por toda a sociedade (poderes moleculares); não é apenas repressivo, mas disciplinar e normalizador (o poder produz); o saber deve ser visto como peça de um dispositivo político que produz o poder e que acaba sendo intensificado por ele (onde há poder, ele se exerce). Em suma, o poder é uma relação.

A genealogia dos dispositivos disciplinares em Foucault (2013) começa pela oposição entre dois modelos punitivos: o *suplício*, ilustrado pelo esquartejamento de Damiens, em Paris, em 1757; e o *emprego do tempo*, ilustrado pelo regulamento elaborado em 1838 pelo político francês León Faucher para a Casa dos Jovens Detentos em Paris.

O *suplício* se dirigia a quem violasse a lei. A pena era aplicada em público para servir de exemplo. No século 19, devido à crueldade das penas, foi extinto em países como França, Inglaterra e Rússia.

Embora não recorram mais a castigos violentos, os sistemas punitivos devem ser pensados em uma certa economia política do corpo. “Mesmo quando utilizam métodos suaves de trancar e corrigir, é sempre do corpo que se trata. Do corpo e de suas forças, da utilidade e da docilidade delas, de sua repartição e de sua submissão” (FOUCAULT, 2013, p. 28).

O suplício fazia parte do sistema legal da época. Não era, em teoria, uma pena arbitrária, como frequentemente se observava na Antiguidade e na Idade Média, quando se aplicava penas ante as quais a crucificação poderia ser considerada um castigo leve. Como era previsto em lei, muitos governos tinham um código que estabelecia o tipo de pena (chibatadas, pedradas, ácido, corte dos tendões) de acordo com cada crime. Este tipo de castigo não era aplicado a todas as infrações. Destinava-se àquelas de maior repercussão.

Em regra, o suplício deveria levar em conta uma investigação. Afinal, já se tinha uma ideia de inquérito desde a Idade Média, quando se estabeleceu que julgar era estabelecer a verdade de um crime; para tanto era preciso conhecer a infração, o autor e aplicar a lei.

O suplício permite que o crime seja reproduzido e voltado contra o corpo visível do criminoso. Faz com que o crime, no mesmo horror, se manifeste e se anule. Faz também do corpo do condenado o local de aplicação da *vindita soberana*, o ponto sobre o qual se manifesta o poder, a ocasião de afirmar a dissimetria das forças (FOUCAULT, 2013, p. 23).

O *emprego do tempo* é compatível com o rigor do regulamento elaborado por León Faucher para disciplinar uma casa de jovens infratores. Dividido em artigos, o documento dizia, entre outros pontos, que o dia dos detentos deveria começar às 6h no inverno e às 5h no verão; que o trabalho tinha de durar nove horas por dia em qualquer estação; que duas horas por dia deveriam ser dedicadas ao ensino.

Todos os artigos disciplinavam tarefas cotidianas e buscavam otimizar o tempo. Sobre o ato de levantar, por exemplo, o manual dizia: ao primeiro rufar de tambor, os detentos devem levantar-se e vestir-se em silêncio, enquanto o vigilante abre as portas das celas; ao segundo rufar, devem estar de pé e fazer a cama; ao terceiro, colocarem-se em fila por ordem para irem à capela fazer a oração da manhã. Há cinco minutos de intervalo entre cada rufar (FOUCAULT, 2013, p. 12).

No intervalo de 75 anos entre um modelo punitivo e outro, há um duplo processo de transformação: a desapareção do espetáculo punitivo, pois a pena vai se deslocar do sofrimento visível à consciência de castigo; e a modificação na finalidade do sistema judicial, que, em vez de julgar e castigar, tentará corrigir e curar, mais oportuno à sociedade capitalista.

Metodologia

Este estudo cruza *análise de conteúdo*, para apurar o que diz a televisão em termos de disciplina; e *observação participante* em supermercado e academia de ginástica, para apurar como o público pratica em relação à disciplina.

A *análise de conteúdo* foi aplicada ao programa *Bem Estar*, da *Rede Globo*. Foram analisados 81 programas (33,19% dos exibidos em 2016). Escolheu-se o primeiro mês cheio de cada uma das quatro estações do ano.

Este estudo adota o modelo de análise de conteúdo proposto por Bardin (2010). “A análise de conteúdo é um conjunto de instrumentos metodológicos que se aplica a discursos extremamente diversificados. Ela absolve e cauciona o investigador pela atração pelo escondido, o latente, o não aparente” (BARDIN, 2010, p. 7).

Uma das principais características desta técnica de pesquisa, que se expandiu nos Estados Unidos a partir de 1915 para investigar mensagens embutidas no discurso do jornalismo e da publicidade, é o conhecimento baseado na dedução ou inferência.

A *observação participante* em supermercado e academia foi feita na Grande Florianópolis. Trata-se da região mais populosa de Santa Catarina, o Estado reconhecido pelos índices de qualidade de vida.

No supermercado, a observação foi feita em visitas diárias, cada uma de 45 minutos, durante 90 dias, em 2016. Elas resultaram em 320 “situações” observadas (situações englobam diálogos entre

pesquisador e pesquisado e diálogos entre pesquisados). O procedimento adotado foram conversas com clientes: o autor deste trabalho, no papel de um consumidor comum, conversou com clientes sobre as expectativas deles em relação aos produtos; por que escolheram os itens que estavam na cesta; quais produtos gostariam de levar e não levaram etc.

Na academia, a observação também foi feita durante três meses, em 2016. Foram 78 visitas, cada uma com duração entre 45 e 75 minutos. Elas resultaram em 250 “situações” observadas.

Matriculado como aluno regular, o autor deste estudo treinou com outros alunos, de diferentes idades e classes sociais, durante o período analisado, procurando saber o que pensam sobre saúde, alimentação, cuidado com o corpo, vaidade, disciplina e afins. As conversas também envolveram instrutores e sócios da academia.

A observação participante é uma técnica etnográfica, sendo frequentemente equiparada à etnografia (RESTREPO, 2010, p. 12). Esta técnica consiste no contato direto do pesquisador com o fenômeno observado, para obter informações sobre a realidade dos atores sociais em seu próprio contexto. “A ideia é que, mediante sua presença, o pesquisador pode observar e registrar, de uma posição privilegiada, como as coisas são feitas, quem as realizam, como e onde”. “Ser testemunha do que as pessoas fazem permite ao pesquisador compreender, em primeira mão, dimensões fundamentais daquilo que lhe interessa da vida social” (RESTREPO, 2010, p. 12).

O programa *Bem Estar*

O programa *Bem Estar* é apresentado de segunda à sexta-feira, ao vivo, entre 10h e 10h45, com o argumento de “ajudar o público a levar uma vida mais saudável”.

O televisivo está na grade de produtos jornalísticos da emissora. É apresentado por dois jornalistas, que adotam a sobriedade do jornalismo ou a informalidade do entretenimento, de acordo com o tema em destaque. Eles contam com a participação de sete médicos consultores (pediatra, psiquiatra, ginecologista, dermatologista, oftalmologista, cardiologista e ortopedista), que participam ao vivo, em sistema de revezamento, de acordo com a pauta.

Além desses sete médicos, o programa escala outros profissionais da saúde, como fisioterapeutas, nutricionistas, farmacêuticos e outros médicos, para fazerem o papel de consultores. Entre titulares e convidados, ao menos dois especialistas participam a cada dia como “especialistas”. Todos usam jalecos brancos com nome bordado e se tratam por “doutor”. Os não médicos convidados a falar ao vivo, como pesquisadores de alimentos, também adotam o jaleco branco.

Em linhas gerais, a atração procura ensinar os segredos da alimentação saudável e a importância da atividade física. Costuma condenar a gordura e incentivar a magreza, apresentada como garantidora da boa saúde.

O estúdio costuma imitar a sobriedade de um consultório médico, pintado em tom pastel e adornado com livros, maquetes médicas, tubos de ensaio e folhagens discretas. Mas pode reproduzir um ambiente de praia ou de piscina, com espreguiçadeira e guardassol, se o tema for ligado ao verão.

O material usado na composição destes ambientes não costuma ser cenográfico. Assim, a mesa da cozinha tem frutas frescas e potes de castanhas, se o assunto exigir; e os consultores e apresentadores podem se servir. Aliás, é comum vê-los provando algum alimento saudável, como suco de couve ou um talo qualquer.

O surgimento do *Bem Estar* se deu após o sucesso de quadros sobre saúde lançados pela

Rede Globo em outros programas jornalísticos da emissora. O mais notório deles foi a participação do médico Drauzio Varella no *Fantástico*.

Em 2018, o *Bem Estar* atingia, segundo a emissora, 5,8 milhões de telespectadores por dia. A audiência era formada por 68% de mulheres e 32% de homens. A maioria era da classe C (47%). Os demais eram das classes A e D (35%) e E (18%). A distribuição do público por faixa etária era: de quatro a 11 anos (4%), de 12 a 17 (6%), de 18 a 24 (7%), de 25 a 49 (42%), maiores de 50 (41%).

Na tentativa de fazer a mensagem ser assimilada pela audiência, o programa usa três estratégias, que este estudo chama de recursos pedagógicos. Trata-se de *recursos metafóricos*, *recursos didáticos* e *recursos de signos*.

Os *recursos metafóricos* usam elementos cotidianos, como comida, e se baseiam na comparação. A metáfora facilita a compreensão daquilo que nos rodeia. “A base psicológica da metáfora é o conhecimento de uma coisa em termos de outra” (FEARING, 1978, p. 66).

Os *recursos didáticos* ajudam a explicar o funcionamento do corpo. Os três mais usados são infográficos, maquetes médicas e comida de verdade.

Os *recursos de signos* parecem implícitos. Estão ligados, por exemplo, à vestimenta dos convidados: o jaleco branco é a vestimenta de todos os entrevistados ao vivo. É usado por médicos e por outros especialistas consultados, como biólogos e pesquisadores. Em abordagem clássica, signo é “algo que, para alguém, equivale a alguma coisa, sob um aspecto ou capacidade” (PEIRCE, 1980, p. 10).

O que diz o *Bem Estar* sobre a disciplina

Especialistas ouvidos pelo programa *Bem Estar* recomendam disciplina a quem quer atingir metas, como perder peso, reduzir a quantidade de calorias nas refeições ou manter uma rotina de atividades físicas. Neste contexto, ter disciplina

traz recompensa àquele que se esforça, que resiste a dor, que é persistente.

No programa, *o discurso disciplinar às vezes se parece com as formas cotidianas de incentivo*: “Seja mais forte que suas desculpas”, diz apresentador após matéria de personagem que pensou em não fazer caminhada diária “por causa de bolha no pé” (04/01, sobre metas de Ano Novo); “Quem quer, consegue”, diz Fernando Rocha, sobre a corrida de São Silvestre, prova que ele disputou dentro de programa de emagrecimento (04/01); “A gente está aqui para não te deixar desistir”, diz o apresentador à neurocientista que se preparava havia 50 dias para correr prova de 10 km (08/01, sobre dança).

O *programa recomenda a vigilância*, mesmo que seja com outros nomes: “Comunique suas metas aos outros”, diz mensagem exibida em tela. “Eles te cobrarão para você não se esquecer delas”, completa médico (04/01, sobre metas de Ano Novo); “Tenho uma amiga que é ponta firme e me ajuda muito a não desistir”, diz neurocientista que faz parte de programa de emagrecimento (08/01, sobre dança).

O *Bem Estar valoriza a voz da autoridade*: “A pessoa tem que ter esta disciplina para o melasma não voltar”, diz dermatologista ao falar sobre a importância de usar filtro solar, inclusive nos dias nublados (19/01, sobre como tratar cravos); “Tem que ter disciplina. Não se pode desistir de usar filtro”, diz outra dermatologista convidada (19/01); “É preciso acabar com essa preguiça”, diz médico sobre indisposição ao exercício (08/04, sobre esporte); “Colesterol alto é igual a derrame e infarto. Tem que [ter disciplina e] baixar agressivamente”, diz médico (26/01, sobre colesterol). “Quando você perceber que recuperou um pouquinho [o peso], retoma a disciplina [para emagrecer]”, diz médica a Fernando Rocha; “80% do tempo com muito controle; 20% do tempo com menos controle”, responde ele (25/07, sobre IMC).

Aquele que tem disciplina vive melhor: “Uma criança organizada aprende mais”, diz o

apresentador (01/04, sobre organização da casa); “Quando você tem organização, você poupa energia, você gasta menos tempo. O ambiente muito desorganizado causa muito estresse”, diz psiquiatra (01/04); “Tire um dia e arrume tudo. Você terá a sensação de dever cumprido”, diz especialista em organização de armários (01/04); “O jeito como as crianças organizam o material escolar dá pista de como elas organizam o pensamento”, diz repórter (01/04); “A organização do mundo externo ajuda eles [alunos] se organizarem internamente”, diz professora (01/04).

Quem não tem disciplina pode ser visto como doente. “Se você não se anima a arrumar o armário, pode ser sinal de depressão, de doença grave”, diz psiquiatra (01/04). Aliás, *disciplina também ajuda na cura.* “O processo foi leito e exigiu disciplina”, diz repórter sobre mulher que fez implante de osso na boca após perder três dentes e ter dificuldade para mastigar (06/04, sobre saúde dos ossos).

Os *telespectadores parecem reagir de acordo com os enunciados de ordem e controle.* “A vontade de comer as coisas nada mais é que impulso. Se você souber controlar, logo passa”, diz diarista que quer emagrecer 30 kg (04/07, sobre trabalho que engorda); “Cansa bastante, mas você perde muita caloria e sente a diferença no seu corpo”, diz bancária que faz aula de jumping para emagrecer (14/01, sobre joelho); “Você sai destruída, mas se sentindo muito bem”, diz outra aluna.

O que o público pratica em termos de disciplina

No discurso midiático, disciplina é uma espécie de chave para o sucesso: serve para emagrecer, manter a dieta, cumprir o treino com regularidade; os enunciados sugerem que os disciplinados vivem mais, que acatar a voz da autoridade faz bem e que regulamentos ajudam a manter o foco. Entre os observados no supermercado e na academia,

o sentido de disciplina é mais ou menos este. Não se fala em controle.

Em relação à alimentação, *disciplina lembra dieta ou controle.* “Se a gente quer manter o peso, se quer ficar bem, tem que se controlar. Não pode comer qualquer coisa. Tem que ter disciplina”, diz jovem à colega de academia; “No começo [matrícula na academia], cheguei a perder a linha. Mas agora estou bem controlado, bem disciplinado”, diz rapaz sobre o hábito de comer lanches à noite; “Eu digo pra minha filha: tenha foco, tenha disciplina, que tu consegue”, diz cliente de supermercado, à amiga, sobre a filha que quer emagrecer.

A disciplina alimentar é comum entre adultos, mas *cada vez mais parece atingir crianças.* “Mãe, eu estava procurando o de gergelim”, diz menino gordo, justificando seu sumiço no supermercado atrás de salgadinho saudável; “A gente pode levar de goma?”, pergunta à mãe, menina preocupada com a quantidade de açúcar de outra bala; “Eu prometo que só como um quadrado”, diz menino que pedia aos pais uma barra de chocolate.

Nos casos observados, *a disciplina infantil vem da família ou da escola.* “Neném não pode levar bolacha recheada. Tem que levar para a creche bolacha igual a que o papai leva para o trabalho”, diz homem jovem e magro que, ao lado do filho, comprava bolacha integral; “Na escola do meu filho não pode levar bolacha. Também não aceitam suco de caixinha. Só aceitam uma marca que não tem açúcar e conservante”, diz mulher jovem e aparentemente humilde; “Tem muito sal. Não faz bem”, diz casal à filha que queria comprar salgadinho da Elma Chips. A menina ficou emburrada; “Na escola a gente tem que comer salada”, diz menino, com cara de nojo, à amiga da mãe, no supermercado.

O rigor com que se cuida da alimentação é tamanho durante a semana que *o sábado parece ter se convertido no dia do pode:* pode pizza, pode chocolate, pode refrigerante. Pode quase tudo, desde que a semana que passou tenha sido de disciplina e que a

semana que virá também seja: “A gente se controla a semana toda. Chega o sábado tem que afrouxar um pouco”, diz homem adulto que comprava carne e cerveja; “Me cuido a semana toda. Como tudo direitinho. Mas no sábado eu tiro [a disciplina] da cabeça, senão o cara endoida”, diz homem adulto que levava para casa sorvete, dois litros de refrigerante e creme de leite para fazer estrogonofe; “Minha nutricionista diz: disciplina 80% do tempo, liberdade nos outros 20%. Só assim pra gente aguentar”, diz aluna de academia, que sente falta de tomar refrigerante no almoço durante a semana.

Na academia, *notam-se elementos clássicos da disciplina*, como controle das atividades (cada aluno tem seu treino, sua série a cumprir e suas metas a atingir), controle do tempo (duração de cada exercício, quantidade de repetições, tempo de intervalo entre cada série) e controle do espaço (o ambiente fechado e cercado de espelhos permite a vigilância pelo instrutor e pelos colegas).

Aqueles que escapam à disciplina são chamados de termos pejorativos: “Estás bem ladrão hoje”, diz instrutor a aluno que dizia estar “meio cansado” (na academia, roubar significa não completar a série); “Vais ficar aí parado? Vamos se mexer vagabundo”, diz jovem musculoso a colega de treino que mexia no celular.

O *instrutor de academia opera como agente disciplinador*. Ele prescreve os treinos, elogia para incentivar, cobra resultados: “Estou sofrendo um pouquinho, mas vai ficar tudo bem”, diz jovem que fazia abdominais e foi perguntado por um amigo se estava tudo bem; “Dói até a sobancelha. Mas sei que é para o meu bem”, diz aluna sobre treino novo prescrito pelo instrutor; “Ela [instrutora] não me deixa fazer este porque diz que é muito fácil. Sempre me manda fazer outro, que arreventa mais o corpo”, diz aluna, sobre tipos diferentes de abdominais; “Tudo é atividade física. Aproveita a viagem e faz teu treino aeróbico”, diz instrutor à mulher que passaria o fim de semana na praia.

A *disciplina prevê que o aluno não pare*: “Você não pode parar, senão você não volta”, diz aluna à amiga que havia parado uns dias para acompanhar as olimpíadas; “Não falho nem um dia. Se a gente parar porque está frio, porque está chovendo, é difícil voltar”, diz idoso que faz musculação; “Só não venho no sábado. O sábado é para dar um descanso para o corpo, para na segunda-feira a gente estar bem e poder voltar”, diz homem maduro que, além de academia, patina; “O segredo é não parar. É saber que fazendo tudo direitinho a gente vai ter saúde”, diz mulher madura em conversa com amiga; “É um exercício bem difícil. A gente nunca sabe a posição certa do corpo. Mas a gente tenta. Parar, nunca”, diz mulher que dias antes teve dificuldade para fazer abdominal de rolo.

A *disciplina funciona melhor quando há cooperação*: “Hoje eles colocaram um chocolate na minha bolsa. Sei que foi um carinho, mas é chato. Se não ajudarem, a gente perde a linha”, diz à colega de academia mulher que procura emagrecer; “Eu já pedi para minha mãe não fazer bolo no fim de semana. Se ela faz, fica difícil resistir. Aí a gente engorda”, diz aluna de academia a um grupo de amigos no fim do treino; “A gente não consegue dormir tranquila se sabe que na geladeira tem coisa boa. Já disse para o meu marido: se comprar, não deixa eu ver”, diz mulher adulta em conversa com amiga; “Amor, vamos levar pão de queijo?”, pergunta rapaz à namorada no supermercado. “Tu sabes que eu não posso mais comer pão de queijo. Não me tenta”, responde a jovem.

Conclusão

A dedicação que se tem com o corpo atualmente, com todos os fardos e sacrifícios, converte-se em atividade regular, aquela que se pratica cotidianamente para se manter vivo. Trata-se de uma dedicação que, às vezes, assemelha-se com a dedicação que se costuma ter com o trabalho: o

trabalho é prioridade, é aquilo que deve vir primeiro; ao trabalho não se pode faltar; do trabalho não se deve reclamar, pois a falta dele é motivo de vergonha no sistema produtivo capitalista.

Na era do corpo saudável, a atividade física tornou-se compromisso cotidiano, que deve ser cumprido com afincado e regularidade. Assim, se houve um tempo em que se tinha sensação de dever cumprido no fim do expediente, agora esta sensação só é alcançada depois do treino: o dia só termina depois do treino; o corpo só se sente livre depois dele; primeiro vem a obrigação de malhar, depois o prazer de ficar à toa.

Sobretudo em ambientes de exercício físico, como academias de ginástica, o verbo trabalhar tornou-se sinônimo de malhar ou treinar. “Vamos trabalhar?”, diz aluna de academia à amiga a caminho da máquina de exercitar as pernas.

Neste contexto, aquele que não “trabalha” na academia é chamado de “malandro”, em alusão àquele que não trabalha na empresa capitalista: “O que tu faz aí parado? Vamos caminhar, seu malandro”, diz homem maduro a amigo que descansa; “Estás meio vagabundo hoje, né? Desde que cheguei estou te vendo meio parado”, diz, ao autor deste estudo, aluno de academia que busca bíceps fortes.

Esta dedicação ao corpo parece compatível com o poder disciplinar, aquele aplica um poder constante sobre o corpo, que o trabalha no detalhe, que exerce sobre ele “uma coerção sem folga para mantê-lo ao mesmo nível da mecânica” (FOUCAULT, 2013, p. 132).

O poder disciplinar é uma das grandes invenções da sociedade burguesa. “Ele foi um dos instrumentos fundamentais da implantação do capitalismo industrial e do tipo de sociedade que lhe é correlativo” (FOUCAULT, 2010, p. 32).

Guardadas as devidas proporções, esta dedicação ao corpo parece se inscrever na noção de trabalho identificada por Weber (2013) entre os

protestantes ocidentais: o trabalho é uma atividade que deve ser feita com afincado e regularidade por meio de uma vocação, que aparece como uma tarefa ordenada por Deus, como a única forma de viver aceitável por Ele e como expressão de amor ao próximo. “Fora de uma vocação bem sucedida, as realizações do homem são apenas casuais e irregulares, e ele gasta mais tempo na vadiagem do que no trabalho” (WEBER, 2013, p. 36).

Nem o rico pode comer sem trabalhar, pois mesmo que não precise disto para seu sustento, ainda assim prevalece o mandamento de Deus que deve ser obedecido por ele, tanto quanto pelo pobre”. “Isso porque, todos, sem exceção, recebem uma vocação da Providência divina, vocação que deve ser por todos reconhecida e exercida (WEBER, 2013, p. 42).

Neste contexto, o trabalho ganha status de mandamento, que deve ser obedecido por todos e, acima de tudo, praticado.

Referências

- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 2010
- FEARING, Franklin. *A comunicação humana*. In: COHN, Gabriel. *Comunicação e indústria cultural*. 4. ed. São Paulo: Cia Editora Nacional, 1978
- FOUCAULT, Michel. *Vigiar e punir: história da violência nas prisões*. tradução de Raquel Ramallete. 41. ed. Petrópolis: Vozes, 2013
- _____. *Microfísica do poder*, tradução de Roberto Machado. 2 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015
- _____. *Em Defesa da Sociedade*. 2 ed. tradução de Maria Ermantina Galvão. São Paulo: Martins Fontes, 2010
- HABERMAS, Jürgen. *Comunicação, opinião pública e poder*. In: COHN, Gabriel. *Comunicação e indústria cultural*. 4. ed. São Paulo: Cia Editora Nacional, 1978

MACHADO, Roberto. Prefácio. In: FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. 2. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015

MINAYO, Maria Cecília de Souza. Disciplinaridade, Interdisciplinaridade e Complexidade. In: *Revista Emancipação*. Ponta Grossa, 2010

POMBO, Olga. *Epistemologia da Interdisciplinaridade*. Conferência proferida no Colóquio Interdisciplinaridade, Humanismo e Universidade, promovida pela Cátedra Humanismo Latino. Porto, 2007

PEIRCE, Charles Sanders. *Escritos coligidos*; tradução. de Armando Mora D'Oliveira e Sérgio Pomerangblum; 2. ed. São Paulo: Abril Cultural, 1980

RESTREPO, Eduardo. *Técnicas etnográficas*. In: *Especialización en Métodos y Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales*. Fucla, 2010

WEBER, Max. A ética protestante e o espírito do capitalismo. tradução de Vinicius Eduardo Alves. 4. ed. São Paulo: Centauro, 2013

Submissão em: 23 de março de 2018

Aceite em 31 de julho de 2018