

O PERSONAL TRAINER E O CUIDADO DE SI: UMA PERSPECTIVA NA SOCIEDADE DE CONTROLE

Cibele Biehl Bossle

Especialista em Psicologia do Esporte e do Exercício

RESUMO

O presente artigo foi construído baseado no anteprojeto apresentado como requisito para o processo de seleção ao mestrado no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul em 2007. Este estudo encontra-se amparado numa revisão bibliográfica objetivando articular o pensamento dos autores Foucault, Deleuze, Bauman e Baudrillard às temáticas: cuidado de si, sociedade de controle, personal trainer. Sua questão central: Como é pensado o cuidado na relação entre o cliente e seu personal trainer?

Palavras-Chave: *Cuidado de si. Sociedade de Controle. Personal Trainer.*

ABSTRACT

The present article was constructed based in the first draft presented as requisite for the process of election to the master's degree of Postgraduation Program in Sciences of Human Movement of School of Physical Education of Federal University of Rio Grande do Sul in 2007. This study is supported in a bibliographical revision objectifying to articulate the thought of the authors Foucault, Deleuze, Bauman e Baudrillard to the thematic: care itself, control society, personal trainer. Central question: How is thought the care about the relation between customer and personal trainer?

Key Words: *Care Itself. Control Society. Personal Trainer.*

RESUMEN

El actual artículo fue construido basado en anteproyecto presentado como requisito para el proceso de elección al mestrado en el programa de Pos-Grado en Ciencias Del Movimiento Humano de la Escuela de Educación Física de la Universidad Federal del Rio Grande do Sul en 2007. Este estudio se apoya en una revisión bibliográfica objetivando articular el pensamiento de los autores Foucault, Deleuze, Bauman y Baudrillard las temáticas: cuidado de si, sociedade del control, personal trainer. Cuestión central: Como es pensado el cuidado sobre la relación entre cliente y personal trainer?

Palabras-Clave: *Cuidado de Si. Sociedad Del Control. Personal Trainer.*

INTRODUÇÃO

A motivação para a realização deste estudo se deu em decorrência das inquietações geradas pelas discussões na disciplina Educação, Saúde e Movimento Humano realizada no Programa de Pós-Graduação em Ciências do Movimento Humano da Universidade Federal do Rio Grande Sul.

Inicialmente desenvolvi um ensaio intitulado “Seria o personal trainer um profissional da sociedade de controle?”, com objetivo de discutir a origem histórica do treinamento personalizado. Na época pude constatar a pouca produção científica na área de conhecimento da Educação Física e Ciências do Esporte sobre o tema personal trainer e suas repercussões.

A procura por informações sobre o personal trainer foi realizada no endereço eletrônico do Centro de Aperfeiçoamento de Pessoal de Ensino Superior¹, onde foram encontradas apenas duas dissertações de mestrado com referência ao tema (MAROTTO, 1999 e PINHEIRO, 2000). Também foi realizada uma busca nas bibliotecas da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Escola Superior de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Universidade do Vale do Taquari e Faculdade Cenequista de Osório, resultando na obtenção de apenas doze títulos.

Durante o esforço para realização do referido estudo, o tema “cuidado de si” emergiu com grande relevância na análise profissional do personal trainer e, com ele, a necessidade de uma investigação que relacionasse o personal trainer à sociedade de controle como o seu momento histórico e ao cuidado de si como a sua forma de intervenção profissional.

O CUIDADO DE SI E O PERSONAL TRAINER

Início este artigo com a tentativa de caracterizar o personal trainer e situá-lo historicamente. Segundo Oliveira (1999) o personal trainer seria o profissional licenciado em Educação Física com qualificação em treinamento desportivo, fisiologia do exercício, anatomia e biomecânica, apto para a prescrição de treinamento físico individualizado.

O momento histórico em que se insere o treinador personalizado parece ser a sociedade de controle de Deleuze (1992), que funciona por controle contínuo e comunicação instantânea. A segunda metade do século XX é marcada por Deleuze como a ascensão da sociedade de controle que sucede a sociedade disciplinar de Foucault (1999), época também referida por Rodrigues (1996) para o nascimento do personal trainer. Poderíamos pensar, então, que o personal trainer nasceu na sociedade de controle, organizando-se na lógica deste contexto.

Deleuze (1992) defende que “numa sociedade de controle a empresa substituiu a fábrica, e a empresa é uma alma, um gás”. Neste sentido, Rodrigues (1996) define o profissional de Personal Training como uma “super microempresa” que vende serviços de aptidão e visa conquistar o cliente, satisfazê-lo e mantê-lo fiel. Neste sentido, o cliente do treinamento personalizado parece ser também um consumidor do serviço oferecido pelo personal trainer. Bauman (2000) sublinha que a nossa é uma sociedade de consumidores e justifica esta afirmação considerando que os consumidores são “primeiro e acima de tudo acumuladores de sensações” (BAUMAN, 1999). A sensação almejada pelo consumidor do serviço de treinamento personalizado constitui-se em uma questão a ser elucidada a partir deste estudo e, para tal, a história do “cuidado de si” parece ser uma possibilidade de início de discussão.

A partir das idéias apresentadas por Foucault (2006) podemos pensar que os filósofos da Grécia antiga foram os primeiros pensadores de *epiméleia heautoû*, que pode ser entendido como o cuidado de si mesmo, a ocupação consigo mesmo. Assim, Sócrates apresenta-se como “o mestre do cuidado de si”, tendo como função fundamental estimular os outros indivíduos a terem cuidados consigo mesmos, ofício que lhe foi confiado pelos deuses. Os textos dos primeiros séculos, de acordo com Foucault (1985), apontam a exatidão da atenção, da vigilância e do respeito para consigo mesmo e a apreensão com as perturbações do corpo e da alma.

Foucault (2006) situa nos séculos I e II a idade de ouro da cultura de si, destacando a dietética, regime do corpo e da alma, como uma das principais formas deste cuidado. Neste sentido, o regime parecia ter um caráter normativo, problematizando o comportamento do

¹ <http://www.capes.gov.br>

indivíduo e compreendendo as medidas de ordem corporal (dos exercícios, dos alimentos, das bebidas, dos sonos e das relações sexuais) e de ordem moral, evidenciando um grande comprometimento com as obrigações da alma. A alma parecia ser, portanto, o foco principal das atenções.

Naquele momento histórico, a obrigação com o cuidado de si mesmo tomou aspecto de lei, abrangendo toda a vida, incluindo a velhice que devia ser encarada como uma “meta positiva da existência” (FOUCAULT, 2006). Então, como auxiliar nessas práticas de si, a aristocracia de Roma utilizava freqüentemente o consultor privado, um conselheiro que agregava as funções de professor, guia, confidente pessoal, inspirador político e intermediário em negociações (FOUCAULT, 1985). Mas a assistência no cuidado de si não era feita somente por profissionais, circundava todas as relações sociais.

A partir dos séculos III e IV surge o cristianismo defendendo a renúncia de si como princípio fundamental para a salvação de si (FOUCAULT, 2006). A ocupação consigo mesmo aparece na forma do conhecimento purificador, dissipando as tentações e buscando a salvação da alma.

Atualmente, porém, vivemos em uma ordem “tecnocientífica-empresarial” onde o corpo é o novo templo da subjetividade (SANT’ANNA, 2005) e sua salvação parece ter suplantado a salvação da alma. Sant’Anna (2005) refere que “quando o corpo adquire o valor e o estatuto semelhantes ao da alma, é preciso conquistá-lo, e controlá-lo rapidamente, pois, diferente daquela, sabe-se que o corpo não possui vida eterna”. Mesmo evidenciando a possibilidade de “longo prazo” (BAUMAN, 2001), o corpo continua a ser mortal, não há uma data pré-estabelecida, mas a sua finitude é um fato concreto. Sant’Anna (2005) refere que “cuidar do corpo é aumentar o prazo de validade de suas várias partes”.

Este prazo de validade parece não estar ligado unicamente ao tempo de duração etária deste corpo, mas à longevidade de sua aparência jovem. Nessa perspectiva, Baudrillard (2005) acrescenta que “o corpo transforma-se em objeto ameaçador que é preciso vigiar, reduzir e mortificar para fins estéticos”.

Uma enxurrada de informações nos assola diariamente através dos meios de comunicação que nos apresentam as últimas estatísticas sobre os riscos dos quais temos a obrigação de proteger nosso corpo a fim de aumentar sua longevidade.

A bioestatística contemporânea oferece-nos números que, “além de categorizar uma forma de conduzir o próprio corpo como um fator de risco, tratam cada sujeito que se encontra capturado nessa rede de incidências como protagonista dessa *crônica da morte degenerativa*” (FRAGA, 2006). Deleuze (1999) defende que “informar é fazer circular uma palavra de ordem” e explica que aqueles que nos informam dizem no que exatamente devemos crer. E parecem informar, também, o que precisamos temer.

A crença na necessidade da longevidade estética parece tê-la tornado um objetivo almejado de maneira incansável, incrementado pelo temor na chegada da velhice que parece ter passado de uma meta positiva da vida (séculos I e II) para incorporar a negatividade da inutilidade. Assim, a fim de fugir do envelhecimento, do descarte, do lixo social, o corpo parece constituir-se em objeto de reinvenção constante e incansável. “Um corpo em reconstrução é infinito” (SANT’ANNA, 2001).

A mediação de especialistas parece fazer-se necessária nesta reconstrução do corpo, oferecendo uma rede infindável de serviços e de aconselhamentos. Neste sentido, Melucci (2004) defende que a vida cotidiana: “não é mais o campo da experiência e das relações, mas um espaço de atenção e de intervenção para uma quantidade de especialistas que identificam

problemas e nos propõe soluções”. O personal trainer parece ser um destes especialistas, um especialista em boa forma, um “mentor da corpolatria” (MALYSSE, 2002).

Em um rápido olhar, o personal trainer parece ser a versão atualizada do consultor privado dos primeiros séculos. Mas parecem existir diferenças cruciais entre estas duas figuras: o consultor privado objetivava o aconselhamento para assegurar a autonomia do indivíduo, enquanto o personal trainer parece visar a dependência eterna do cliente ao seu trabalho. O conselheiro auxiliava o indivíduo a cuidar-se a si mesmo, diferentemente dele, o personal trainer parece deter a responsabilidade pelo cuidado do seu cliente. Assim, o cliente parece transferir a preocupação por cuidar-se para o seu treinador personalizado, isentando-se desta função. Ao contrário dos conselheiros dos primeiros séculos que focavam a alma, o personal trainer parece focalizar os seus cuidados exclusivamente no corpo do seu cliente. Poderíamos dizer, então, que o corpo constitui-se o alvo do cuidado de si na atualidade e que o personal trainer parece ser um agente deste cuidado. Mas por que o cliente transferiria o cuidado de si para este especialista?

A individualização – característica crescente deste momento histórico – poderia ser pensada como uma possibilidade de discussão. Bauman (2001) defende que a individualização traz para o indivíduo, concomitantemente, a liberdade da experimentação e o enfrentamento das conseqüências. A responsabilidade pelas escolhas parece ser exclusiva de cada indivíduo consigo mesmo e, para fugir do erro, da reprovação, parece ser seguro delegar a responsabilidade de si para outra pessoa. O personal trainer passaria a ser o alvo desta transferência de responsabilidade.

O serviço exercido pelo prestador personal trainer que objetiva o cuidado do corpo do cliente, poderia ser entendido como um objeto de compra, que adiciona símbolo de poder e status social ao seu comprador. Corpo e consumo parecem estar intimamente ligados: “se a redescoberta do corpo é sempre a do corpo/objeto no contexto generalizado dos outros objetos, percebe-se como é fácil, lógica e necessária a transição da apropriação de bens e de objetos de compra” (BAUDRILLARD, 2005). O cuidado de si realizado pelo personal trainer poderia ser entendido, então, como uma prestação de serviço exclusiva de uma elite econômica, que busca a constante metamorfose de um corpo que consome e é consumido.

Retomando a questão central deste artigo que foi formulada da seguinte maneira: Como é pensado o cuidado na relação entre o cliente e seu personal trainer?, destaco que a discussão aqui apresentada buscou construir um referencial teórico que sustentasse a realização da pesquisa de mestrado. Assim, a concretização desta pesquisa seria uma possibilidade de ampliação desta discussão.

REFERÊNCIAS

- BAUMAN, Z. **Globalização: as conseqüências humanas**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 1999.
- _____. **Trabajo, consumismo y nuevos pobres**. Barcelona: Gedisa Editorial, 2000.
- _____. **Modernidade Líquida**. Rio de Janeiro: Jorge Zahar, 2001.
- DELEUZE, G. **Conversações**. São Paulo: Editora 34, 1992.
- _____. O ato da criação. **Folha de São Paulo**. São Paulo, 27 jun. 1999, Caderno Mais, p.4.
- FOUCAULT, M. **História da sexualidade 3: o cuidado de si**. Rio de Janeiro: Edições Graal, 1985.
- _____. **Em defesa da sociedade**: curso no Collège de France (1975-1976). São Paulo: Martins Fontes, 1999.
- _____. **A hermenêutica do sujeito**. São Paulo: Martins Fontes, 2006.

- FRAGA, A. B. **Exercício da informação**: governo dos corpos no mercado da vida ativa. Campinas, SP: Autores Associados, 2006.
- MALYSSE, S. Em busca dos (H)alteres-ego: olhares franceses nos bastidores da corpolatria carioca. In: Goldenberg, Mirian (org.). **Nu & Vestido**. Rio de Janeiro: Record, pp. 79-137, 2002.
- MAROTTO, I. **O Corpo em Discussão**: ouvindo professores de Educação Física. (Dissertação de Mestrado). Faculdade Educação. Universidade Federal do Mato Grosso. 1999.
- MELUCCI, A. **O jogo do eu**: a mudança de si em uma sociedade global. São Leopoldo: Editora Unisinos, 2004.
- OLIVEIRA, R. C. **Personal Training**. São Paulo: Atheneu, 1999.
- PINHEIRO, D. R. V. **O Perfil do Personal Trainer na Perspectiva de um Treinamento Físico Orientado para a Estética, Saúde e Esporte**. (Dissertação de Mestrado). Universidade Castello Branco, 2000.
- RODRIGUES, C. E. C. **Personal Training**. Rio de Janeiro: Sprint, 1996.
- SANT'ANNA, D. **Corpos de passagem**: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. São Paulo: Estação Liberdade, 2001.
- _____. Transformações do corpo: controle de si e uso dos prazeres. In: RAGO, M.; ORLANDI, L. B. L.; VEIGA-NETO, A. (orgs.). **Imagens de Foucault e Deleuze**: ressonâncias nietzschianas. Rio de Janeiro: DP&A, 2005.

Cibele Biehl Bossle

Rua Roque Calage, 812/205, Porto Alegre, Rio Grande do Sul

CEP: 91350-090

cibele.bossle@terra.com.br