

“No pain, no gain” e a produção de subjetividades pela renúncia de si

“No pain, no gain” and the production of subjectivities by renounce of the self

PESSOA KLEC, FRANCO MA, MENDES MIBS. “No pain, no gain” e a produção de subjetividades pela renúncia de si. *R. bras. Ci. e Mov* 2018;26(3):63-74.

Kaline L. E. de C. Pessoa¹
Marcel Alves Franco¹ Maria
I. B. de S. Mendes¹

¹Universidade Federal do
Rio Grande do Norte

RESUMO: Este artigo objetiva realizar uma reflexão sobre um dos discursos presentes na Educação Física, o “No Pain, No Gain”, buscando-se aproximações com a noção de renúncia de si, encontrada nos estudos de Michel Foucault. Estabelece-se relação com abordagens do corpo na atualidade, com certas peculiaridades, principalmente no que concerne à apropriação de discursos e práticas presentes em espaços de academia, bodybuilders e atletas de alto rendimento de diversas modalidades, onde a dor e o sacrifício são vistos como meios para a conquista, a vitória e o sucesso. Diante dos resultados apresentados é possível compreender que para se chegar ao corpo idealizado, o sujeito se coloca em diversas provações. Observamos nos exemplos citados que a renúncia de si é resignificada pelos parâmetros biomédicos e do treinamento esportivo. A ênfase da renúncia de si se estabelece numa vida regrada, por meio de ações reguladoras e pela aderência do sujeito às drogas como parte do próprio treinamento. Neste estudo identificamos a produção de subjetividades proporcionadas por práticas de renúncia de si presentes em cenários esportivos na contemporaneidade. Destacamos ainda que o discurso “No Pain, No Gain” vai se espalhando pela sociedade e não se restringe somente aos atletas de rendimento ou aos bodybuilders, como podemos observar no nosso dia a dia, como profissionais da Educação Física. Quanto aos impactos relacionados à área da Educação Física, pensamos na responsabilidade desta possibilitar que o sujeito reflita a respeito de ditames que surgem na sociedade, assumindo-se como ser singular dotado de sensações diversas e desejos constantes.

Palavras-chave: Discursos; Corpo humano; Educação Física; Treinamento.

ABSTRACT: This article objective to make a reflection about one of present speeches on Physical Education the “No Pain, No Gain”, seeking approximations with the notion the renounce of the self, found in the studies of Michel Foucault. Is established relationships with current body approaches, with certain peculiarities, especially regarding the appropriation of discourses and practices present in spaces of academy, bodybuilding, high performance athletes of various modalities, where pain and sacrifice are seen as a means to conquest, victory and success. On the results it is possible to understand that to reach the idealized body, the subject arises in several trials. We see in the examples cited to the renouncing of si is resigned by biomedical parameters and sports training. The emphasis of the renunciation of self is established in a life ruled by means of regulatory actions and the subject drug adherence as part of the training itself. In this study we identify the production of subjectivities offered by resignation of you present in sports scenarios in contemporary times. We highlight that the speech “No Pain, No Gain” is marching by society and not restricted only to athletes or bodybuilders, how can we observe in our daily lives, such as physical education professionals. As for the impacts related to the field of physical education, we think of the responsibility to enable the subject to reflect about dictates that arise in society, taking as being unique with different sensations and desires.

Key Words: Speeches; Human body; Physical Education; Training.

Introdução

A expressão “*No Pain, No Gain*”, que significa em tradução literal “sem dor, sem ganho”, pode ser identificada em diversos ambientes na atualidade, como os espaços das academias de musculação ou espaços de treinamento esportivo. *Bodybuilders* e atletas de alto rendimento recorrem a este jargão para justificar suas motivações com relação às suas práticas.

Todavia, essa expressão não surgiu recentemente, pois o americano Benjamin Franklin já a pronunciava no século XVIII. Defensor de uma vida não sedentária, esse pensador já expressava a ideia de que só com a dor pode-se ter ganho¹. No entanto, segundo Estevão e Bagrichevsky², a expressão “*No Pain, No Gain*” tornou-se famosa mesmo, no contexto norte americano, na década de 1980, quando o fisiculturismo começava a despontar como moda. Os autores asseguram que:

tornou-se famoso o chavão “*no pain, no gain*”, um dos maiores estandartes apregoados pela ideologia do *fitness*, cuja mensagem, em síntese, incitava os participantes a sempre ultrapassar os limites físicos da dor durante as atividades de exercitação corporal intensa, pois só dessa maneira seriam obtidos os benefícios estéticos, emocionais, morais e de saúde preconizados em tais práticas² (p. 19).

Como podemos perceber na citação anterior, 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.

Diante desse contexto apresentado torna-se importante refletir sobre as relações dos seres humanos com a dor. A dor não está associada apenas aos aspectos biológicos, como é enfatizado pelos saberes biomédicos. Os aspectos biológicos da dor estão entrelaçados aos aspectos culturais também, pois o corpo humano é tanto biológico quanto cultural. A ausência ou presença da dor expressa não somente elementos orgânicos, mas também simbólicos.

Segundo Le Breton³, os seres humanos não reagem da mesma maneira a um machucado ou a uma mesma afecção, pois essas reações estão relacionadas a uma condição social e cultural, além de ter relação com a história pessoal. Sua expressividade não é a mesma, nem seu nível de sensibilidade. De acordo com o autor, a dor “é também impregnada de social, de cultural, de relacional, ela é o fruto de uma educação. Ela não escapa a uma relação social”³ (p. 11).

Desse modo, indagamos se é possível na nossa sociedade o sujeito renunciar a certos prazeres como o de comer e descansar sem culpa, submetendo-se às dores da musculação e as abstinências. Diante de tal indagação levantamos a seguinte questão para nortear nosso estudo:

- Como é possível aproximar a expressão “*No Pain, No Gain*” da noção de renúncia de si enfocada por Michel Foucault?

Para atender nosso questionamento, o presente ensaio tem por objetivo, realizar uma reflexão sobre um dos discursos presentes na Educação Física, o “*No Pain, No Gain*”, aproximando-o da noção de renúncia de si, encontrado nos estudos de Michel Foucault.

O ensaio refere-se a uma pesquisa teórica. Segundo Lüdorf⁴, essa pesquisa teórica direciona-se a um determinado tema, se fundamenta em referenciais teóricos e no modo de refletir e de tecer críticas dos autores. O ensaio é mais utilizado nas produções das ciências humanas e sociais, conforme destaca a autora.

Desse modo, o presente ensaio está organizado em quatro tópicos: primeiramente, apresentamos, de forma mais detalhada, as implicações do discurso “*No pain, No gain*” a partir da temática do corpo estabelecendo relações com Educação Física; no segundo, foi discutida, exclusivamente, a noção de renúncia de si na obra de Michel Foucault; no terceiro, foi estabelecida a relação entre o discurso “*No pain, No gain*” e a renúncia de si, visando identificar aproximações com a Educação Física.

Por fim, nas considerações finais apontamos nossas principais impressões acerca da pesquisa. Destacamos que o enfrentamento do discurso “*No Pain, No Gain*” contribui com a produção de subjetividades proporcionadas por práticas de renúncia de si presentes em cenários esportivos na contemporaneidade. Além disso, explicitamos algumas reflexões que visam contribuir com os profissionais da Educação Física, em especial, na responsabilidade de se possibilitar ao sujeito reflexões a respeito de ditames que surgem na sociedade, assumindo-se como ser singular dotado de sensações diversas e desejos constantes.

Um discurso presente na educação física: “no pain, no gain”:

Na atualidade, se vivencia uma busca incansável pela perfeição física pautada em uma padronização observada em nossa cultura. Jovens e adultos servem de referências para o restante da sociedade. Modelos de corpos desfilam em cenários televisivos associados a certos produtos comerciais e têm como propósito provocar desejos na população que os assistem. Novelas e comerciais servem de vitrines para a exibição de corpos considerados com modelos de um padrão. Nas palavras de Baudrillard⁵ (p. 176), “administra-se o corpo como patrimônio; manipula-se como um dos múltiplos significantes de estatuto social”.

O narcisismo parece ser a marca da contemporaneidade. Como podemos perceber no estudo de Araújo, Franco e Mendes⁶, espaços como academias de musculação ou de artes marciais, clínicas de nutrição, empresas de suplementação alimentar, estúdios de pilates, fazem uso da imagem do corpo para que o indivíduo se compare com seus objetos de desejo a fim de modificar-se e aderirem à determinada prática ou utilize de algum recurso alimentar ou estético para alcançá-lo.

Esses sujeitos que aderem a tais práticas e consumos podem ser aqueles que Estevão e Bagrichevsky² (p. 16), definem como: “sarados, suados, definidos, esculpidos, malhados! Corpos produzidos conforme determina um figurino que preza uma bela imagem”.

Podemos também interpretar tais modificações corporais como condizentes à adesão de determinadas práticas ou consumo de produtos alimentícios ou estéticos, ao levarmos em consideração o estudo de Sant’Anna⁷, ao nos alertar que: reconstruir o próprio corpo com a ajuda dos avanços tecnológicos e científicos – cosméticos, cirurgias, usos de próteses, ginástica, regimes, etc. – para ganhar mais saúde e juventude não deixa de ser uma promessa fascinante a diversas épocas da civilização, mas foi na atual que ela conseguiu conquistar um espaço inédito na mídia e uma banalização importante no cotidiano, tanto das grandes quanto das pequenas cidades (p. 17-18).

Essa promessa fascinante que a autora faz referência se espalha por diversos cenários sociais na atualidade e incita desejos de modificação corporal. Sua busca incessante pode ser considerada como uma forma de modismo, como destaca Santa’Anna⁷? Falta de limites? Ambições pelo controle corporal? Quem nunca viu hoje em dia jovens preocupados com a aparência física? Quem nunca viu hoje em dia cada vez mais cedo a procura pela transformação do próprio corpo por alguma insatisfação?

Como consequência desse processo de modificação corporal, podemos refletir sobre a constante comparação existente entre um sujeito e outro, a respeito de seus corpos, como cita Cunha⁸, “o desejo pode ser, assim, consequência e causa da comparação social” (p. 4).

Nessa perspectiva, o corpo torna-se o meio e o fim de um processo de comercialização de aparências chamativo para todas as idades. Apesar da grande pluralidade cultural existente, da mistura de raças, atenta-se para uma “homogeneização do corpo”⁹ (p. 477).

Os autores Heinzelman *et al.*⁹ abordam um “fascínio do mundo contemporâneo pela estética” (p. 472), o que acarreta um investimento em seus próprios corpos, cujo desejo de modificação é suscitado pela publicidade e seus padrões de corpo e beleza vigentes.

Nesse sentido, os discursos da aceitação da dor e a prática de autoimposições são altamente aceitáveis e explicáveis, desde que se realize a manutenção do desejo e que se alcance um corpo considerado perfeito. O que sugere o discurso “No Pain, No Gain”, ao ser considerado uma espécie de mantra que retrata os sacrifícios corporais, sociais, fisiológicos e mecânicos relacionados à dor e ao prazer de se obter um corpo perfeito ou uma alta performance. Nesse contexto, tanto os aspectos biológicos, quanto os aspectos culturais devem ser levados em consideração quando refletimos a existência da dor para os seres humanos, pois ambos estão entrelaçados, como já discutimos anteriormente.

Com relação aos aspectos biológicos, a própria fisiologia do exercício explicita a existência da dor no processo de obtenção de ganho muscular. Powers e Howley¹⁰, dizem que “o aumento da força muscular pode ser conseguido por meio da sobrecarga progressiva utilizando-se o exercício isométrico, o exercício isotônico ou o exercício isocinético” (p. 493). Além disso, os mesmos autores asseguram que “acredita-se que a dor muscular de início retardado decorre de lacerações microscópicas das fibras musculares ou do tecido conjuntivo” (p. 492)¹⁰.

Podemos perceber outros episódios em que a dor é um elemento presente, a partir do estudo de Tricoli¹¹, quando afirma que “a dor muscular tardia é caracterizada pela sensação de desconforto e/ou dor na musculatura esquelética que

ocorre algumas horas após a prática da atividade física” (p. 40).

Com relação aos aspectos culturais e sua naturalização destacamos o estudo de Vaz¹², pois o autor considera que “o treinamento corporal é uma experiência que, corriqueiramente, provoca lesões com diferentes graus de gravidade que, por sua vez, exigem recuperação” (p. 30). Nesse processo, essa dor acaba sendo naturalizada pelos próprios atletas de alto rendimento. Como identifica o autor através do depoimento do atleta do judô Aurélio Miguel, campeão olímpico, quando o mesmo descreve que sua filosofia é pautada nesse discurso de que sem dor não há ganho¹².

Outro estudo que merece destaque é o estudo de Sabino e Luz¹³ que adentra nos rituais de instituição da dor e investiga seus significados a partir de praticantes de fisiculturismo (*bodybuilder*), em academias do Rio de Janeiro. A administração da dor, para estes sujeitos, é fundamental para a constituição da identidade do próprio atleta e para instituir uma forma de hierarquização da posição do fisiculturista.

Ainda de acordo com o estudo de Sabino e Luz¹³, é necessário, a fim de construir uma identidade, que o sujeito passe por este ritual de dor e sacrifício. Nesse sentido, compreendemos que a adesão do sujeito para com estes rituais da contemporaneidade pode representar atitudes tomadas em relação aos cuidados com o corpo, que também podem remeter-se ao prazer.

Nesse contexto da relação entre dor e prazer, destacamos o estudo de Brissonneau, Aubel e Ohl¹⁴, que abordam o *doping* experienciado por ciclistas e nos mostram que a significação de esforços se modifica progressivamente e o sofrimento pode se transformar em prazer do esforço, em sensações renovadas ou até mesmo na felicidade de se sentir em grande forma. Essa transformação da dor em prazer é reconhecida pelos autores como *la douleur domestiquée*, uma dor domesticada, controlada.

Segundo Brissonneau, Aubel e Ohl¹⁴, essa forma de socialização do corpo é valorizada pelos antigos ciclistas que se tornam conselheiros dos jovens corredores. Essas experiências são reconhecidas como experiências de um corpo instrumento, forte e útil, mas também um corpo como fonte de emoção, de prazer, sendo objeto de uma atenção constante.

No estudo de Lessa¹⁵, encontramos um diálogo sobre o apreço pela intensidade do esforço, da dor e dos limites ultrapassados pelos ciclistas que participam do *Tour de France*, quando estes atletas se encontram no limite dos seus corpos para cumprir um circuito na escalada das mais altas montanhas da Europa. Além de retratar a vitória sobre a própria dor alcançada por esses atletas através do extremo esforço, a autora também discute a relação entre as expectativas criadas pelas pessoas que se amontoam durante o percurso para verem seus ídolos superarem esses desafios.

De acordo com Lessa¹⁵, a dor e o sofrimento existentes na escalada das montanhas e no *Tour de France* humaniza cada atleta, criando uma subjetividade e uma relação com a torcida, que experimenta a mesma sensação de dor e sofrimento pela expectativa. Desse modo, “a dor e o sofrimento nas práticas esportivas passam por um processo de construção histórica, tornando-se ponto basilar para uma construção estética das performances esportivas”¹⁵ (p. 95).

Ao entender a dor como um processo de construção histórica, Lessa¹⁵ possibilita a compreensão de um novo caminho para encarar esse processo extremo na prática esportiva. De acordo com a autora, a dor advinda da prática esportiva referenciada permite a criação de subjetividades quando o indivíduo cria seus próprios significados. Ele sustenta sua própria dor, não só pelo esforço, mas também pelas privações. No final, o prêmio é a exaltação alcançada mesmo com esse tipo sofrimento, ou seja, a vitória pela superação de si mesmo.

A relação entre dor e prazer, tendo como fundamento o discurso do “*No Pain, No Gain*” é vislumbrada também no estudo de Perera e Cholley-Gomez¹⁶. No contexto de *bodybuilders* na França, os autores destacam a aprendizagem de novas sensações, tais como o sofrimento e o autocontrole.

Como destacam Perera e Cholley-Gomez¹⁶, no processo de preparação muscular, o treinador incita seus praticantes à uma saturação muscular, que leva à uma queimação. Durante esse processo ocorrem alterações que vão desde os gemidos das dores até o aprender a amar esta sensação. Diante desse contexto, observamos que nesse cenário de aprendizagem de sensações, o corpo está no centro do processo.

Parafraseando Le Breton¹⁷, pensar nas mudanças em relação às concepções de corpo atuais é pensar nas facilidades para se manipular o corpo e modelá-lo a gosto próprio do indivíduo. Nas palavras do autor, isso significa que o corpo, portanto, “não é mais um destino ao qual nos abandonamos, ele é um objeto que fabricamos à nossa própria maneira. A relação da consciência do sujeito com seu próprio corpo modificaram-se profundamente”¹⁷ (p. 247).

Um dos espaços de “fabricação do corpo” são as academias de ginástica. Na perspectiva do “*No Pain, No Gain*”, para Estevão e Bagrichevsky², as academias revelam o intenso apelo e apoio entre mundo do consumo e mídia para

divulgar um padrão de corpo na sociedade. Segundo os autores:

O grande nicho das academias, instituído de modo estratégico há pelo menos duas décadas em países do mundo ocidental capitalista, vem sendo socialmente reforçado por intensos apelos midiáticos de consumo de toda ordem. Em geral, caracteriza-se como espaço sectário de conformações elitizantes: é frequentado por pessoas saudáveis, com aporte financeiro e nutricional privilegiados, quase sempre em busca de objetivos estéticos voláteis e que se renovam num paroxismo infundável² (p. 14).

Apesar de ser um corpo elitizado, como apontam os autores, as pessoas das mais diversas classes sociais lutam incansavelmente para obtê-lo. E, por incansavelmente, entende-se a atitude de lançar mão de todas as formas possíveis para se chegar a esse corpo, sendo, no caso deste ensaio, através da dor e do sacrifício.

Assim, vários são os métodos os quais se destacam para possibilitar o indivíduo chegar ao seu ideal de corpo, porém, é preciso muita luta, esforço e dedicação. E no discurso “*No Pain, No Gain*”, a dor é critério de evolução nesse processo de modificação corporal, como podemos perceber no estudo de Sabino e Luz¹³, quando os autores destacam que: os exercícios devem ser realizados até as últimas consequências físicas, provocando dores musculares, para que os resultados sejam atingidos. De fato, se não estiverem acompanhados pela dor, não possuem qualquer eficácia, segundo os praticantes. Sem dor não há progresso; sem dor não há nem mesmo a manutenção do que já foi conquistado; sem dor há apenas decadência (p. 478).

Outro estudo que tem como foco o público de uma Academia de musculação e ginástica e reforça a necessidade do sofrimento pela dor para se conseguir ganhar algo é o de Machado¹⁸. De acordo com esse autor, o “*No Pain, No Gain*” não estava presente somente nos discursos de quem ele entrevistou, mas também se fazia presente nas estampas das camisas e nas redes sociais. Para Machado¹⁸, os gemidos dos praticantes de musculação ao levantarem seus pesos eram formas de resistências, assim como os “gritos de dores, proclamavam um pertencimento social. A questão central que compunha o conjunto de características geradas a partir dos ritos seria o enfrentamento e a perseguição da dor como um elemento legitimador do sacrifício”¹⁸ (p. 111).

É interessante ressaltar que o discurso “*No Pain, No Gain*” se materializa em diversas práticas sociais, como é visível no estudo de Machado¹⁶ e reforça a aderência a um sentimento de pertença social, justificando sacrifícios. Nesse cenário, determinadas verdades vão se espalhando e se consolidando em prol do enfrentamento da dor e da elaboração de um determinado padrão de corpo.

Em casos mais extremos, aqueles que fazem uso dos esteroides anabolizantes ou das dietas restritivas, são acometidos por diversos tipos de distúrbios, mais cedo ou mais tarde, como assegura Cunha⁸: “estes são contudo comportamentos que podem envolver diversos riscos para a saúde, no sentido em que alguns são mesmo sintomáticos de perturbações alimentares” (p. 5).

Dessa forma, na atualidade, os excessos são tratados de formas diferentes: a figura das pessoas acima do peso reflete um desleixo enquanto que, segundo Leitzke, Baptista e Silva¹⁹, o excesso de músculos caracteriza uma vida altamente regulada, regrada e um indivíduo que trabalha incessantemente pela beleza, limpeza e correção de seu corpo.

Com isso, pensamos ser necessária uma reflexão na Educação Física acerca do investimento desenfreado em favor do corpo cada vez maior, mais definido, mais forte, rápido ou belo. O discurso “*No Pain, No Gain*” aparece de modo a fundar um ritual da contemporaneidade: sacrifica-se para obter “as bênçãos” de um corpo adorado, desejável e, supostamente, saudável.

A renúncia de si em Michel Foucault

Michel Foucault é referência para vários estudiosos, inclusive na área da Educação Física, principalmente nas discussões que apontam o uso dos conceitos e noções de disciplinarização, biopoder e biopolítica, como destacam Mendes e Gleyse²⁰.

No presente estudo, evidenciamos a noção de renúncia de si, encontrada na obra *A Hermenêutica do Sujeito*. Uma das obras em que se transcreve um curso ministrado pelo filósofo no *Collège de France*, nos anos de 1981-1982, que comporta seus estudos acerca do cuidado de si.

O cuidado de si, segundo Mendes e Gleyse²⁰ pode ser reconhecido em três momentos distintos: “o socrático-platônico, a idade de ouro nos séculos I e II d.C. e na passagem aos séculos IV e V d.C.” (p. 511). Em cada um destes

momentos, segundo os autores, Foucault revela saberes e práticas que são relacionados às formas de governo de cada período.

Sendo percebido inicialmente um conselho de prudência, o cuidado de si problematiza os usos que se faz do corpo, dos amores e da educação com o intuito de formar um sujeito ético, aquele que governa a si mesmo e as cidades, reconhecido com certo privilégio social, desenvolveram-se técnicas de si em três grandes linhas: Dietética, Econômica e Erótica²¹.

No período helenístico e romano, dos séculos I e II, sua Idade de Ouro²¹, o cuidado de si foi um dever, não somente daqueles que intentam governar as cidades, constituir-se sujeito ético e moral através de suas práticas e saberes que convergem para o eu, a alma. Nesse ínterim, percebida uma cultura de si. A relação entre mestre e discípulo é permeada pelo dizer-verdadeiro e a pela ocupação consigo mesmo, realizando a conversão no modo de ser do sujeito por eles próprios. Além disso, percebemos que houve a apropriação de certas práticas e saberes do período anterior, ainda recomendados por médicos e filósofos, voltados à alma e aos usos do corpo.

Por fim, nos aportes do Cristianismo, em especial dos séculos III a V, o cuidado de si é associado a uma purificação²¹. Aqui, perceberemos a importância das práticas de abstinências, da ideia de renúncia de si, a qual encontra-se fundamentada na relação entre a fé, o divino e o cuidado de si. Esta relação remontou, nesse período, outros fins para a sexualidade, como a negação dos prazeres e outros direcionamentos para a atividade e a conduta sexual e sua relação com a santidade. Encontramos também práticas de confissão, de autoacusação e de virgindade, fornecendo ao sujeito que busca sua salvação, um novo eu.

Neste terceiro momento, portanto, o qual é enfatizado em nossa pesquisa, apresenta os pressupostos do período cristão, no qual se instituem práticas e técnicas de si que tratam de renúncia, sacrifício, vigilância e abstinência por parte do próprio sujeito para consigo mesmo.

No Cristianismo, a relação consigo mesmo, o cuidado de si, se dá pelo problema da revelação, do texto, da fé, da graça, etc²¹. Neste período, o filósofo Michel Foucault aponta que o cuidado de si se dá sob a forma de apelo. Um apelo destinado a todos, mas que seriam poucos os que realmente alcançariam o que se denominaria salvação.

O tema da salvação, no Cristianismo, estaria sempre ligado à religião, a um sistema binário e à ocasião de um acontecimento dramático de transfiguração do ser do sujeito. Por exemplo, vida e morte, mortalidade e imortalidade, este mundo e o outro. As palavras de Michel Foucault destacam que:

em todo caso, esses acontecimentos – históricos ou meta-históricos, repito – é que estão em jogo na salvação: é a transgressão, a falta, a falta original, a queda, que tornam necessária a salvação. E, ao contrário, é a conversão, o arrependimento, ou a encarnação de Cristo, etc. – repito ainda, acontecimentos individuais, históricos ou meta-históricos – que irão organizar e tornar possível a salvação. A salvação está, pois vinculada à dramaticidade de um acontecimento. Enfim, quando falamos da salvação, parece que pensamos sempre em uma operação complexa na qual o próprio sujeito que realiza sua salvação, dela é, sem dúvida, o agente e o operador, mas na qual também é requerido o outro (um outro, o Outro) cujo papel, precisamente é muito variável e difícil de definir²¹ (p. 163-164).

Portanto, como é possível perceber nas palavras do filósofo, a salvação necessita de um acontecimento dramático. Para isso, o sujeito deve passar pelo processo de conversão de si, a *metánoia* cristã. Isso significa, segundo Foucault²¹, duas coisas: “penitência e também a mudança, mudança radical do pensamento e do espírito” (p. 190).

É, considerando as características da *metánoia*, que chegamos à noção de renúncia de si, uma vez que esta é consequência deste processo de conversão. Pensando nas características da *metánoia* cristã, Foucault²¹ apresenta o seguinte esquema: primeiramente, uma súbita mutação; segundo, a passagem do sujeito perante um acontecimento dramático, histórico e meta-histórico; terceiro, a ruptura do sujeito, a renúncia a si mesmo para o renascimento em outro eu que não teria ligação alguma com o eu anterior.

O eu que se converte é um eu que renunciou a si mesmo. Renunciar a si mesmo, morrer para si, renascer em outro eu e sob uma nova forma que, de certo modo, nada tem a ver, nem no seu ser, nem no seu modo de ser, nem nos hábitos, nem no seu *êthos*, com aquele que o precedeu, é isso que constitui um dos elementos fundamentais da conversão cristã²¹ (p. 190).

A conversão (*metánoia*) cristã, ou pós-cristã, como diz o filósofo, refere-se à uma ruptura e uma mutação no íntimo do próprio eu do sujeito, refere-se a uma transubjetivação. Neste sentido, poderíamos conceber o eixo principal

do Cristianismo sob o tema prescritivo do retorno a si, mas que apontaria mais para uma rejeição, uma recusa. O tema da renúncia a si guiará o sujeito à luz, à verdade e à salvação, eram estes os preceitos do referido período.

Sua forma de ascese demanda uma purificação do coração e a realização do conhecimento de si mesmo. A renúncia, o sacrifício, por mais que expressões que conotem tons negativos nos dias atuais, sob a forma do imperativo do cuidado de si, configuram a espiritualidade dos séculos III, em especial IV e V.

A espiritualidade cristã é representada, como vimos, no conhecimento da verdade tal como é prescrita no Texto e na Revelação, na compreensão da Palavra. Características de tal espiritualidade são o medo de desgraças individuais, temor dos males coletivos e desregramento da conduta sexual, o que implicava em um rigoroso domínio, uma anulação do prazer e dos desejos²¹.

Eis então que o filósofo descreve o atleta cristão como aquele que estaria alerta contra o inimigo que é ele próprio. Na menção de Foucault²¹, o atleta cristão representa aquele que:

estará na via indefinida do progresso em direção à santidade, em que deve superar-se a si mesmo, a ponto de renunciar a si. E principalmente também, o atleta cristão é aquele que terá um inimigo, um adversário, que se manterá alerta. Com relação a quem e a quê? Ora, com relação a ele próprio! Com relação a ele próprio na medida em que (pecado, natureza decaída, sedução pelo demônio, etc.) é nele próprio que encontrará os mais venenosos e perigosos dos poderes que terá de enfrentar (p. 287).

O atleta cristão, portanto, tem em si discursos que lhe oferecem a equipagem (*paraskeuê*) suficiente para sua transformação. Foucault²¹ aponta para o bom atleta como aquele que possui arraigado, implantado nele mesmo, “frases efetivamente ouvidas ou lidas, frases que ele próprio incrustou no espírito, repetindo-as, repetindo-as em sua memória por exercícios cotidianos, escrevendo-as, escrevendo-as para si em notas” (p. 288).

Desse modo, a ascese cristã será constituída e regrada. Sob o preceito de uma vida regulada, Foucault²¹ apontaria com certa semelhança ao modelo do exército e da legião romana, uma espécie de *regula vitae* (a regra de vida). A transformação que se discute é considerada pelo filósofo como um processo longo e contínuo de autossubjetivação, uma forma de se colocar como objetivo da conversão, cujo modelo segue “uma reversão do espírito, de uma renovação radical e de uma espécie de reprocriação do sujeito por ele mesmo, tendo ao centro a morte e a ressurreição como experiência de si mesmo e de renúncia de si”²¹ (p. 195). Em outras palavras, a racionalidade cristã concebe esquemas indutores de ação que:

em seu valor e sua eficácia indutora, uma vez presentes – na mente, no pensamento, no coração, no próprio corpo de quem os detém –, este que os detém agirá como que espontaneamente. É como se esses próprios *logói* [discursos], incorporando-se pouco a pouco na sua própria razão, na sua própria liberdade e na sua própria vontade, falassem, falassem por ele: não somente dizendo-lhe o que é preciso fazer, mas efetivamente fazendo, na forma da racionalidade necessária, o que é preciso fazer. É, portanto, como matrizes de ação que esses elementos materiais de *logos* razoável estão efetivamente inscritos no sujeito. É isso, a *paraskeuê*. E é isso a *áskesis* necessária ao atleta da vida visa obter²¹ (p. 288-289).

Além disso, no Cristianismo havia práticas cuja denominação remetem ao que o filósofo expressa ser um sacrifício de si mesmo²¹. O acolhimento da Palavra considerada verdadeira e pronunciada por outro é um dos elementos que torna possível compreendermos o que se trataria a prática da confissão na ascese cristã: o discurso verdadeiro, do sujeito objetivando a si mesmo²¹.

O exemplo da confissão é posto, no Cristianismo, como uma prática explicitamente verbal na qual o sujeito corresponde à verdade de seu mestre (*parrhesía*). Este último, devendo promover a salvação e o incentivo para que os demais integrantes do grupo façam o mesmo.

Entretanto, neste contexto, o sujeito que confessa é moralmente obrigado a falar em verdade; enquanto que a figura do mestre pode permanecer em silêncio e apenas ser o “diretor de consciência”, subentendendo tudo o que este pronuncia como verdadeiro para o ato da salvação²¹.

Neste sentido, Foucault²¹ descreve a prática da confissão da seguinte maneira: “Confessar é clamar pela indulgência dos deuses ou dos juízes. É ajudar o médico da alma, fornecendo-lhes alguns elementos de diagnóstico. É manifestar, pela coragem de confessar uma falta, o progresso que se está fazendo, etc.” (p. 326).

Outro exemplo de prática desse período que possui o ideal de renúncia é o regime de abstinência como uma forma do sujeito voltar-se para si mesmo. A saber, o objetivo desta prática é a própria purificação do sujeito por si mesmo, recusar os prazeres a fim de fazer-se merecedor de salvação, colocando-se em situação de provas.

A vida como prova será considerada uma ideia fundamental que repercutirá na questão da imortalidade, da salvação, etc., no período cristão. Entretanto, para Foucault²¹, as práticas deste período devem possuir uma função essencial: “fixar, em sua ordem, quais as renúncias necessárias que devem conduzir ao ponto extremo da renúncia a si mesmo” (p. 436),

Identificamos, portanto, nas práticas do Cristianismo, uma suspeita em relação a si mesmo. O cuidado de si encontra-se, como vimos, de modo regrado: “a definição de cada exercício em sua singularidade, a prescrição da disposição desses exercícios uns em relação aos outros, de sua sequência no tempo, no dia, na semana, no mês e no ano, assim como no tempo de desenvolvimento do indivíduo”²¹ (p. 379-380).

Nesta discussão percebemos a reconfiguração do cuidado de si na renúncia de si, da proposta de conversão para a ideia de examinar a alma, de purificá-la com os exercícios e efetivar sua salvação na passagem deste mundo para o outro, do mal para o bem, uma mudança radical no ser do sujeito. Nesse sentido, percebemos a espiritualidade cristã de modo mais profundo quando, assegura Foucault²²: “O que se chama interioridade cristã é um modo particular de relação consigo que comporta formas precisas de atenção, de suspeita, de decifração, de verbalização, de confissão, de autoacusação, de luta contra as tentações, de renúncia, de combate espiritual etc.” (p. 79).

Até certo ponto, podemos considerar estes, os preceitos que compreendemos acerca do Cristianismo quanto sua relação com o cuidado de si: um regramento da vida, uma renúncia do sujeito que em períodos anteriores deste imperativo era promotor e juiz de sua própria verdade, com o auxílio da verdade do mestre, para aquele que agora é um ser dirigido, que se sacrifica, submetendo-se a provas, penitências, regimes que lhe purificam a ponto de ser salvo. É assim que compreendemos o cuidado de si, a partir da dramaturgia da alma da qual Foucault²³ se apropria em suas discussões: “a perturbação que se apodera da alma e cujo próprio nome ela ignora, a inquietação que a mantém desperta, a efervescência misteriosa, o sofrimento e o prazer que se alternam e se mesclam, o movimento que arrebatava o ser, a luta entre as potências opostas, as quedas, as feridas, os sofrimentos, a recompensa e o apaziguamento final” (p. 108), a ascese da salvação provocada pela renúncia de si com vistas à transformação de si mesmo e que definem a estética da existência no cristianismo.

Mas como o discurso “*No Pain, No Gain*” na Educação Física tem contribuído com a ressignificação da renúncia de si? É o que nos propomos discutir a seguir.

No pain, no gain: aproximações com a renúncia de si na Educação Física

Nesta etapa de nosso estudo, com base no que foi discutido anteriormente, buscamos estabelecer a relação entre o discurso “*No Pain, No Gain*” com a renúncia de si.

Descrita na obra de Michel Foucault, a renúncia de si pode ser identificada no modelo de ascese cristão, instituindo um saber prático regulador, *regula vitae* (regra de vida), o qual situa para o sujeito o dever de se superar, a ponto de renunciar a si mesmo²¹.

A renúncia de si, nesse contexto, mantém a premissa de rejeição, de uma recusa²¹, entretanto, seu sentido, e é preciso esclarecer, é o de transformação do eu do sujeito. Portanto, as práticas e saberes presentes no cristianismo reforçam a adesão do sujeito às variadas formas de regimes, sejam em exercícios, refeições, utilização de medicamentos, etc. para se obter o dito “corpo ideal”, pode ser relacionado à noção de salvação, presente na ascese cristã, mas com novas ressignificações por parte dos conhecimentos biomédicos.

Nessa perspectiva, é possível compreender que para se chegar ao corpo idealizado, o sujeito se coloca em diversas provações. Nessa relação entre “*No Pain, No Gain*” e a noção de renúncia de si, percebemos que o sentido de salvação, a partir do esquema descrito por Foucault²¹, nos fornece uma compreensão da mudança súbita que é feita na tomada de decisão do sujeito, ao assumir este novo estilo de vida.

O acontecimento dramático pode se referir à prática regular da dor. A ruptura do sujeito estaria relacionada à sua própria transformação e constituição de uma nova identidade. Por fim, a renúncia de si é refletida na instituição definitiva de uma nova identidade.

O treinamento esportivo contribui com a construção de uma nova identidade como ressalta Vigarello²⁴ ao discorrer sobre experiências últimas nesse contexto. A busca por atingir a performance esportiva ultrapassando seus limites é uma alusão à auto superação e às resistências “aos contratempos da vida”²⁴ (p. 248).

Para Le Breton³, a cultura esportiva permite uma dor consentida, uma luta íntima com o sofrimento, além da

exigência de uma técnica específica e a resistência a um esforço. Toda atividade física neste contexto esportivo ao que o autor se refere vai além dos esforços habituais e há uma negociação pessoal com o limite da dor suportável. Nas suas palavras, “a performance é um marco no continente da dor”³ (p. 205)

Sendo assim, por mais que atletas façam uso do discurso “No Pain, No Gain”, justificando-o como necessário à melhoria de sua performance ou estética corporal, é necessário refletirmos sobre que situações, quais sentidos e significados são criados e disseminados neste discurso.

Portanto, como vimos, nos ditames do Cristianismo, as práticas de ascese, através da renúncia de si demandam uma conversão a si mesmo, na qual estão presentes a penitência e a mudança (a prática diligente), a dor e o sucesso (a transformação de si).

Esse sacrifício do corpo humano pode ser encontrado nos estudos de Sabino e Luz¹³, de Machado¹⁸ e de Perera e Cholley-Gomez¹⁶, quando estes se referem aos fisiculturistas, ou até mesmo, no estudo de Brissonneau, Aubel e Ohl¹⁴ e no estudo de Lessa¹⁵ quando se referem aos ciclistas, ou no estudo de Vaz¹¹, quando o autor discute sobre a naturalização da dor em esportes de alto rendimento.

O estudo de Machado¹⁸ mostra também que o enfrentamento da dor pelos fisiculturistas simboliza a busca de prazer. “O prazer de um exercício executado de forma eficiente que irá gerar resultados aparentes no físico. A sensação que se vai até o limite ou o ultrapassa, mostra o quanto aquele atleta tem força de vontade e disciplina”¹⁸ (p. 111).

No estudo de Perera e Cholley-Gomez¹⁶, a dor muscular também se transforma em um prazer que é muito procurado e é aceita de forma silenciosa. Os músculos se queimam e a sensação vai se tornando agradável para os fisiculturistas. Os músculos se rasgam e têm como base uma estrutura organizada para atingir o máximo do desempenho.

Sabino e Luz¹³ destacam que na construção do fisiculturista, a dor além de estar presente no risco oferecido pela utilização dos esteroides anabolizantes ou outras substâncias similares, está também presente no dia a dia dos treinamentos. Para os autores:

o fisiculturista, através da sua prática, aprende a construir um vasto mapa sensorial – um saber corporal e prático – que classifica os tipos de dor alocando-os em mais ou menos danosos, construtivos ou destrutivos, conforme a intensidade e a manifestação da mesma. A dor no contexto citado está diretamente associada à dedicação aos exercícios ao domínio estóico das ações e dos desejos¹³ (p. 472).

Esse sacrifício corporal também acontece com os ciclistas nos seus treinamentos, uma vez que também acabam utilizando de substâncias consideradas proibidas para a melhoria da performance. A ingestão de substâncias consideradas proibidas passa a ser sinônimo de saúde também, além da busca pela melhoria da performance. O *doping* parece ir ao sentido de certo bem-estar e a saúde torna-se sinônimo de performance, mesmo que as atitudes dos ciclistas não sejam homogêneas. Diante desse contexto, podemos identificar uma racionalização do trabalho dos ciclistas pela implantação de uma disciplina do corpo, como citam Brissonneau, Aubel e Ohl¹⁴.

Essa necessidade de consumo de drogas em razão de lesões e doenças ocasionadas pelos excessos do treinamento esportivo é citada por Vaz¹². Como demonstramos anteriormente, este autor destaca ainda que o treinamento corporal é uma prática que acarreta lesões em diferentes níveis de gravidade, demandando recuperação dessas lesões.

Tanto os atletas de alto rendimento, quanto às pessoas em tratamentos médicos fazem uso de medicamentos e se submetem à fisioterapia, o que faz Vaz¹² mostrar que ambos consomem drogas e diz que “o corpo precisa recuperar-se da fadiga, é preciso tirar as dores, metabolizar melhor e mais velozmente”. E ainda indaga a lógica da condenação do doping e pergunta “quais são os limites entre uma e outra situação”¹² (p. 30).

A difusão do doping revela, segundo Vigarello²⁴, a ideia de poder agir sobre o próprio corpo, sua própria manipulação. O doping pode ser ainda pensado para esse autor como uma forma de prolongar o treinamento e ao mesmo tempo banalizá-lo.

Vigarello²⁴ diz ainda que “treinar é dar a si mesmo os meios que ‘naturalmente’ não se impõem; ter sucesso é inventar instrumentos, aplicar astúcias, desenvolver procedimentos, tanto uns como os outros pacientemente construídos e calculados” (p. 249).

Observamos que nesses exemplos citados acima a renúncia de si é ressignificada pelos parâmetros biomédicos e do treinamento esportivo. A ênfase da renúncia de si se estabelece numa vida regrada, por meio de ações reguladoras e pela submissão do sujeito às drogas como parte do próprio treinamento, seja, pelos fisiculturistas, pelos ciclistas ou por outros atletas de alto rendimento que se sacrificam em prol de um corpo e de uma saúde consideradas ideias.

A busca por um ideal de corpo e de saúde, no que refere ao discurso do “*No Pain, No Gain*” e suas práticas, nos recordam das palavras de Souza²⁵, ao afirmar que “o corpo idealizado nos dias atuais é sinônimo de ser saudável, belo e atlético, como se essa fosse a única possibilidade de ser corpo. Isso sem falar na questão de que esse corpo saudável, belo e atlético é visto ainda como jovem, magro, de raça branca, feliz” (p. 18-19).

Ressaltamos ainda o estudo de Estevão e Bagrichevsky² quando criticam a ideia de ter se tornado necessário buscar todos os meios para se obter tal corpo. Uma vez que a intensa atividade física não oferece mais tantos resultados, entram em jogo as dietas extremamente restritivas, o uso de anabolizantes, a intensificação dos treinos, o extravasamento dos limites do próprio ser humano.

Desse modo, o discurso “*No Pain, No Gain*”, apresenta relações com o modelo da prova de vida do atleta cristão, ressignificando-o e busca sua ascese através da renúncia de si, sendo expresso na dor e no sacrifício, mas que muitas vezes são transformados em prazer.

Considerações finais

Para a Educação Física é extremamente importante discutir tais aspectos relativos ao corpo, uma vez que a área tem, em seu passado recente, uma extensa produção intelectual que reafirma noções de corpo saudável e belo pela prática contínua de exercícios, regulação, controle e regime.

A Educação Física, nesse contexto, poderá contribuir, portanto, ao reforçar a necessidade de reflexão sobre a construção desse corpo a todo o momento, vigilante, corpo de abstinências, através de práticas e técnicas de si.

Além disso, esta área pode contribuir também ao explorar teorias que trazem à luz as continuidades e descontinuidades entre diferentes épocas, como o faz Foucault, para revisitar essas práticas encontradas na atualidade.

Essa pesquisa buscou realizar uma reflexão sobre o discurso atual por trás da expressão “*No Pain, No Gain*”, em conjunto com a noção de renúncia de si, sob a ótica da filosofia de Michel Foucault, e buscou estabelecer relações com diversos espaços que fazem parte do contexto da Educação Física.

Neste sentido, consideramos ter alcançado nosso objetivo ao explicitarmos possíveis relações entre estes dois elementos e as formas de abordagem do corpo na sociedade atual, enfatizando estudos que descrevem a ideia de dor, de sacrifício, mais especificamente, a partir de atletas de alto rendimento e *bodybuilders*.

Neste estudo identificamos a produção de subjetividades proporcionadas por práticas de renúncia de si presentes em cenários esportivos na contemporaneidade. Subjetividades que são construídas e reconstruídas por meio de uma vigilância pessoal e coletiva a partir de determinadas regras e da aprendizagem de novas sensações.

Em nossa pesquisa identificamos que, de modo geral, o cuidado de si traz consigo uma imensa contribuição sobre os usos do corpo, da saúde, dos prazeres, da ética e da moral. Tal imperativo perpassa, nas discussões encontradas em Foucault¹⁹, da filosofia antiga até o Cristianismo, e ressaltamos não se limitar à perspectiva da renúncia de si, a qual foi enfatizada em nossas reflexões.

Para nosso estudo, percebemos o discurso “*No Pain, No Gain*” como uma forma de instituir os constantes sacrifícios nos quais uma pessoa busca conquistar determinado padrão de corpo ou adere à uma prática cujo objetivo pode se confundir com uma incessante busca pela “perfeição”, pelo constante aumento de força, de velocidade, beleza, definição muscular, entre outras. Sendo a premissa da busca incessante de alcançar um corpo belo, ideal, nosso principal ponto para tecer nossas reflexões.

Nesse sentido, destacamos que o discurso “*No Pain, No Gain*” vai se espalhando pela sociedade e não se restringe somente aos atletas de rendimento ou aos *bodybuilders*, como podemos observar no nosso dia a dia, como profissionais da Educação Física. Tanto a propagação, quanto o consumo irrefletido deste discurso geram novas práticas. Novos usos do corpo aliados à utilização de substâncias, de realização de dietas e exercícios excessivos, podem ocasionar malefícios e até mesmo a morte. Seja por ignorância, inconsequência ou por falta de uma adequada orientação, devemos buscar fomentar a ideia de o sujeito se perceber singular ao ponto de não reproduzir as ações de outras pessoas, nem consumir as mesmas coisas da mesma maneira.

Assim, os sentidos atribuídos ao cuidado de si, se observarmos os dias atuais, poderão estar reconfigurados. Não é todo atleta que é leigo. Sabe-se também que não são todos praticantes de fisiculturismo, por exemplo, que visam competição. Estes adotam o estilo de vida que melhor supre suas necessidades pessoais, seus anseios e desejos. Usam de sua liberdade e condição socioeconômica para formar o seu próprio modo de ser, sua estética da existência. Sua conduta

de sujeito ético e moral partirá, talvez como no cuidado de si dos períodos anteriores ao do cristianismo, na estima de fazer os outros se cuidarem também. Serem seus próprios diretores de consciência, refletindo sobre o que se faz com seu corpo e promovendo uma tomada de decisão que respeita a condição existencial de cada sujeito, sua saúde e sua vida.

Com isso, destacamos que não estamos condenando as práticas citadas nesta pesquisa. Nossa intenção é elencar elementos que possam ampliar os sentidos dados a essas práticas, cujo fenômeno da dor é tão presente, e evitar que este discurso possa determinar estilos de vida sem antes ter sido realizada uma reflexão a respeito. Além disso, reconhecer que impactos para a área da Educação Física podem ser gerados também. Pensamos na responsabilidade desta favorecer que o sujeito reflita a respeito de ditames que surgem na sociedade, assumindo-se como ser singular dotado de sensações diversas e desejos constantes.

Por fim, ressaltamos que a aproximação do discurso do “*No Pain, No Gain*” e a renúncia de si são fruto de uma pesquisa com contexto e época diferentes daqueles que Foucault se apropria para discutir o cuidado de si. Todavia, as contribuições que o cuidado de si nos traz, como as quais destacamos aqui por meio desta aproximação, demonstram-se pertinentes para olharmos com outra ótica os fenômenos atuais.

Nesse sentido, apontamos a necessidade de realização de outros estudos sobre essa temática, a fim de contribuir cada vez mais com a área da Educação Física, mais especificamente, com os estudos acerca do corpo. Continuadamente provocando a reflexão quanto o lugar do sujeito na sociedade que compreende a si mesmo como ator de suas ações perante suas próprias necessidades e as dos outros.

Referências

1. Isaacson W. Benjamin Franklin: uma vida americana. Tradução de Pedro Maia Soares. São Paulo: Companhia das Letras; 2015.
2. Estevão A, Bagrichevsky M. Cultura da “corpolatria” e *body-building*: notas para reflexão. Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte. 2004; 3(3):13-25.
3. Le Breton D. Anthropologie de la douleur. Paris (FR): Métailié; 2012a.
4. Lüdorf MA. Metodologia da pesquisa: do projeto ao trabalho de conclusão de curso. Curitiba (PR): Appris; 2017.
5. Baudrillard J. A sociedade de consumo. Lisboa: Edições 70; 2011.
6. Araújo IP, Franco MA, Mendes MIBS. O corpo em outdoors na cidade de Natal/RN. Licere. 2016; 19(2): 136-167.
7. Sant’Anna DB. É possível realizar uma história do corpo? In: SOARES, Carmen Lúcia (org.). Corpo e História. São Paulo: Editora Autores Associados; 2006. p. 3-23.
8. Cunha MJ. O corpo, o consumo e o investimento corporal: as dietas e o exercício. In: VI Congresso Português de Sociologia Mundos Sociais: Saberes e Práticas da APS; Lisboa; 2008.
9. Heinzelman FL, *et al.* Corpos em revista: a construção de padrões de beleza na Vogue Brasil. Psicologia em Revista. 2012; 18(3): 470-488.
10. Powers SK, Howley ET. Fisiologia do Exercício: teoria e aplicação ao condicionamento e ao desempenho. 8 ed. Tradução Marcos Ikeda. São Paulo: Manole; 2014.
11. Tricoli V. Mecanismos envolvidos na etiologia da dor muscular tardia. Rev. Bras. Cien. e Mov. 2001; 9(2): 39-44.
12. Vaz AF. Doping, esporte, performance: notas sobre os “limites” do corpo. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2005; 27(1): 23-36.
13. Sabino C, Luz MT. Forma da dor e dor da forma: significado e função da dor física entre praticantes de bodybuilding em academias de musculação do Rio de Janeiro. Physis Revista de Saúde Coletiva. 2014; 24(2): 467-490.
14. Brissonneau C, Aubel O, Ohl F. L’épreuve du dopage: sociologia du cyclisme professionnel. Paris (FR): Presses Universitaires de France; 2008.
15. Lessa PR. O ciclismo da estrada como uma experiência estética: um olhar sobre o Tour de France. [Dissertação de Mestrado]. Curitiba: Universidade Federal do Paraná; 2016.
16. Perera E, Cholley-Gomez M. ‘No Pain No Gain: the puritan ethic in bodybuilding. In: Andrieu B, *et al.* eds. Body Ecology and Emersive Leisure. New York: Routledge; 2018.
17. Le Breton D. Antropologia do corpo e modernidade. 2. ed. Petrópolis (RJ): Vozes; 2012.

18. Machado LCS. *No Pain No Gain*: Um Estudo Etnográfico com o público de uma Academia de musculação e ginástica. [Dissertação de Mestrado]. Niterói: Universidade Federal Fluminense; 2015.
19. Leitzke ATS, Baptista TJR, Silva AM. Relações entre beleza e saúde feminina: um olhar a partir da perspectiva de professoras de Educação Física. *Motrivivência*. 2014; 26(43): 183-197.
20. Mendes MIBS, Gleyse J. O cuidado de si em Michel Foucault: reflexões para a educação física. *Movimento*. 2015; 20(esp): 507-520.
21. Foucault M. *A hermenêutica do sujeito*. São Paulo: Martins Fontes; 2010.
22. Foucault. M. *História da sexualidade 3: o cuidado de si*. 12 ed. Rio de Janeiro: Edições Graal; 2013.
23. Foucault M. *História da sexualidade 2: o uso dos prazeres*. 13 ed. Rio de Janeiro: Edições Graal; 2012.
24. Vigarello G. Treinar. In: Corbin A, Courtine JJ, Vigarello G. *História do corpo: as mutações do olhar. O século XX*. Petropolis: Vozes; 2011. p. 197-250.
25. Souza SAF. *Corpo e Imaginário Social: o discurso de jovens*. [Dissertação de Mestrado]. Belo Horizonte: Universidade Federal de Minas Gerais; 2003.