

A corpo “libero”. Pratiche di bodybuilding, fitness e wellness tra razionalità e moralità

Eugenio Bagnini
Università degli Studi di Bologna
eugenio.bagnini@unibo.it

Abstract

At the beginning of the twentieth century, western society faced relevant sociological questions, such as the birth of leisure time, the need to occupy it and to attribute to it sense and cardinal principles capable of guiding human actions. At the same time, an ongoing process of democratizing sport and increasing individual physical activities began. This article seeks a *fil rouge* that can justify over time the choice of an individual physical activity, which requires autological motivation for the person to understand its meaning and to be able to practice it during leisure time. If around the mid-twentieth century the justificative principle of leisure and sporting practices such as bodybuilding was found in work morality and residues of taylorism and rational organization of work, in the second half of the twentieth century fun morality and health as a virtue attribute meaning and substance to fitness and wellness activities.

Keywords: leisure; bodybuilding; fitness; wellness; morality.

1. Introduzione

Dalle più recenti statistiche¹, nel 2019 in Italia il 26,6% della popolazione pratica attività sportive in modo continuativo e il 9,6% in modo saltuario, mentre il 28,5% pratica solo qualche attività fisica, più sporadica e meno organizzata; le preferenze per le attività si diversificano prevalentemente in base ad età, titolo di studio e regione di appartenenza. Volendo tracciare un profilo sintetico della popolazione (Alleva, 2017, p. 3), si evidenzia che nel 2015 il 25,2% degli italiani fisicamente attivi predilige attività fisiche individuali amatoriali quali culturismo, fitness ed aerobica, che si pongono al podio delle preferenze, seguiti da calcio/calcetto (23%) e dagli sport acquatici (21,1%). Ancora, questa volta per descrivere globalmente il fenomeno, il 32% della popolazione adulta occidentale frequenta una palestra/centro fitness/centro salute e, di

¹ Istat. Data di accesso 8 maggio 2020, <http://dati.istat.it/>

questi, il 46% svolge corsi fitness di gruppo², mentre, più in generale, gli esercizi del tipo fitness/aerobico costituiscono il 61% di tutte le attività svolte³.

Traendo spunto dall'osservazione delle pratiche sportive individuali, il presente contributo si propone di indagare le motivazioni che ne sostengono lo svolgimento quotidiano e ripetitivo, ipotizzando che a monte di questo vi siano presupposti razionali e morali capaci di fornire senso e significato, tali da giustificare il fondamento della logica procedurale che le istituisce a pratica quotidiana nel tempo libero. A partire dal connubio tra modernità e tempo libero (par. 1.1) da cui nascono lo sport moderno e le prime forme di pratiche sportive individuali (par. 1.2), l'attenzione si sposta sul legame tra corpo, razionalità e moralità utile a descrivere la logica sottesa alle attività fisiche individuali (par. 1.3). Successivamente, mostrerò che nel culturismo l'ancoraggio con l'etica del lavoro e la morale moderna della programmazione e dell'efficientismo (par. 2) è molto forte e caratterizza lo svolgimento di queste attività, trasportando idealmente l'immagine della crescita di un corpo muscoloso alla stregua di come può crescere la produzione di un'industria efficiente. La pratica costante e la ricerca continua del fitness (par. 3) nascono, invece, dalla rinascita culturale ed economica del dopoguerra, che influenzò la logica delle attività sportive, ora caratterizzate da un primo interesse alla salute e, soprattutto, dal desiderio di ricercare intrattenimento e riconoscimento sociali edonistico-estetici attraverso il corpo. Infine, le pratiche del wellness, più articolate delle sole attività fisiche, affondano le radici in una morale della salute e del benessere (par. 4) che spingono l'individuo alla ricerca continua non solo di una forma fisica o di un appagamento individuale ma anche, e soprattutto, di felicità ed equilibrio personale e sociale.

2. Modernità, sport e corporeità

2.1 Il problema del tempo (libero)

Al fine di definire le attività fisiche individuali non è possibile non parlare brevemente del contesto in cui esse si inseriscono e in cui vengono organizzate in *habiti* (Bourdieu, 1986, p. 562) sociali, ossia il *tempo libero*, quel tempo in origine definito “in negativo” rispetto al tempo di lavoro⁴. L'opera principale da cui partire per una considerazione sullo sport è *La teoria della classe agiata* di T. Veblen (1899), nella quale il celebre studioso mostra come l'ozio impegnato – in cui ricadevano le attività dello sport al fine di esibire capacità e superiorità sociale – e il consumo

² Les Mills Global Consumer Fitness Survey.

<https://www.lesmills.com/%2F2019-consumer-survey%2F&usg=AOvVaw1LSedQ5o0rpW6FgHZYWSMa>, 2019.

³ Les Mills Global Consumer Fitness Survey.

<https://www.slideshare.net/Bryankorourke/nielsen-global-consumer-exercise-trends-survey>, 2014.

⁴ “Il tempo libero che così si definisce si fonda su regole temporali consone alle nuove caratteristiche della società urbanizzata: [...] ormai nel pieno senso moderno del termine, non potrà più essere considerato se non in relazione con il tempo di lavoro e antitetico a esso.”

Treccani (1996-1998). Enciclopedia delle scienze sociali. Roma: Istituto della Enciclopedia Italiana.

vistoso fossero attività distintive idonee all'esibizione di ricchezza, cultura e appartenenza aristocratica.

Se questa concezione del tempo libero poteva essere confacente alle élite delle società divise principalmente in ceti, essa non poteva calzare più con le società industriali moderne, divise in classi sociali dove la transizione verso il primato dell'economia era in corso e i criteri morali e materiali della mobilità sociale stavano mutando. Fu così che, rileggendo gli scritti marxiani e basandosi su un approccio interpretativista della storia, Weber agli inizi del Novecento (1904-1905) dimostrò come l'etica protestante fosse promotrice dello spirito capitalistico e giustificatrice della razionalità economica efficientista, primariamente per mezzo della dimostrazione di una ascesi ultramondana che si realizza attraverso l'etica intramondana del lavoro e del successo economico, concretizzando così un rafforzamento reciproco tra scopi e valori. Di fronte a questa cultura del lavoro ora il tempo libero deve giustificare il suo significato culturale perché il lavoro occupa una parte centrale nell'impiego del tempo dell'individuo e una relazione di valore.

La dominanza culturale borghese e l'organizzazione scientifica taylorista comportarono un inquadramento sempre più strutturato del tempo libero, dove alla condanna delle forme viziose dell'ozio – non compatibili con una società orientata al controllo, al progresso e alla produzione continua – si affiancò la necessità di proporre forme di impegno sociale e simbolico nelle attività di svago e piacere individuali. Nell'ottica di una interpretazione funzionalista le attività necessitavano di essere orientate secondo principi “educativi” e “funzionali” al mantenimento dello status quo e della nascente società capitalista occidentale, sia per il proseguimento di quel lungo processo di civilizzazione, descritto da Elias (1988), che era in atto, sia per corroborare gli intenti ideologici e culturali dell'epoca.

Se la democratizzazione del *loisir* era così iniziata ad inizio Novecento, fu la spettacolarizzazione dello sport ad accelerare il cambiamento culturale e ad accrescerne la progressiva istituzionalizzazione e sportivizzazione della società. Debord (1967) mise in luce come vi fosse stata una crescita della spettacolarizzazione delle attività tra gli anni Venti e Sessanta del Novecento per mezzo dei nascenti mezzi di comunicazione e diffusione di massa, in cui la dimensione dello spettacolo rappresentava sempre più uno strumento esperienziale nel consumo del tempo libero. A sancire ancor di più il legame sport-leisure fu Stebbins (2007), il quale spiega il *loisir* attraverso una tipologia descrittiva in base ad impegno, passione e risorse personali impegnate; particolarmente rilevanti sono le attività del *serious leisure*, in cui preminenti sono lo svago e l'impegno personale spesso affiancati da percorsi di apprendimento e costruzioni ideali del sé finalizzati alla soddisfazione personale e al miglioramento delle abilità. Lo sport e le attività della cura del corpo, in particolare, rispondono a queste caratteristiche, in quanto la persona può costruire una carriera sportiva amatoriale nel tempo libero capace di coniugare intrattenimento, impegno, progettualità e socialità.

2.2 Il mito dello sport moderno tra tempo libero ed efficientismo

Gli sport moderni nacquero negli ultimi decenni del XIX secolo in Inghilterra prima e in Francia subito dopo, epoca in cui la *middle-class* europea era in grande ascesa e le società occidentali stavano vivendo la fase dell'industrializzazione e dell'urbanizzazione. Le élite politiche recepirono i cambiamenti sociali in atto e iniziarono a considerare la popolazione come una risorsa economico-sociale; vennero così intraprese politiche pubbliche volte al miglioramento della qualità della vita e, in particolare, alla regolamentazione e alla promozione degli sport, come anche a riposo, svago e igiene, che avrebbero consentito di istituzionalizzare regole e modelli culturali funzionali al disciplinamento sociale.

Sebbene inizialmente lo sport fosse visto in un'ottica prettamente ludica e funzionalista, ad essa si affiancarono prontamente i precetti culturali dell'epoca, razionalizzazione, efficientismo e industrialismo in primis. Con «razionalizzazione» possiamo intendere (Rigauer, 1981) un orientamento ordinato e pianificato verso il raggiungimento metodico di obiettivi organizzati e strutturati, basato su un sistema di regole, ruoli ed aspettative condivisi. La ricerca del controllo razionale, dell'efficienza e di continui obiettivi, colonne portanti del nascente capitalismo industriale, non potevano esimersi dal permeare ogni aspetto della vita quotidiana, soprattutto quelli del *loisir*, dove la proposta dello svolgimento di attività libere e di svago avrebbe consentito una interiorizzazione più autentica di norme e mete culturali.

Allen Guttman (1994) identificò, tra le sette caratteristiche dello sport moderno, la specializzazione, la razionalizzazione, la quantificazione e la prestazione; nella prima metà del Novecento vi fu una importante divisione tra lo sport praticato da amatori e dilettanti e lo sport fruito, dove la fruizione coincideva con lo spettacolo sportivo praticato da professionisti che seguivano allenamenti metodici, scientifici e razionali, il cui scopo non era solo la pratica dello sport ma soprattutto il raggiungimento di un obiettivo, cioè la vittoria (e il record) nelle competizioni. Questa fruizione poteva soddisfare non solo l'esigenza di offrire un prodotto culturale di leisure, ma sarebbe stata anche uno strumento per fuggire non *dal* quotidiano, bensì *nel* quotidiano, attraverso le suggestioni sportivo/competitive e il mito nietzscheano dell'atleta, che già prevedeva riti e forme di idolatria simil-religiosa delle celebrità sportive erte a divi, "nuovi mediatori tra il mondo fantastico dei sogni e la vita di tutti i giorni" (Morin, 1977, p. 35). È grazie a questa sorta di *transfert* che gli atleti diffusero negli spettatori e negli appassionati il mito dell'*athleticism*, quindi l'entrata dello sport nell'immaginario collettivo come una delle principali attività del tempo libero da svolgersi con fervente ardore e motivazione per poter inseguire l'ideale dello *sporty man*, l'uomo sportivo moderno (Bausinger, 2008).

Questa divisione sociale tra sportivi e non sportivi, gestita attraverso un controllo razionale e una pianificazione di obiettivi quali la prestazione e il risultato, comportò inoltre l'ingresso del modello efficientista, tipico dell'industrialismo moderno, nello sport. Lo sport di prestazione e la ricerca del record, infatti, erano attività che combaciavano perfettamente con una società industriale i cui fondamenti erano l'organizzazione scientifica del lavoro e la credenza nel

progresso continuo (Ellul, 1954). Per di più, la ricerca della performance e dell'incessante miglioramento di sé, quindi del miglioramento dei metodi di allenamento unito ad un forte spirito competitivo e ad una dedizione allo sport quasi religiosa, connotavano il mito ideologico dell'athleticism con i valori portanti della cultura industriale e della logica dell'incrementalismo e dell'efficienza.

È così che lo sport trova una giustificazione più ampia nell'epoca moderna: dalla pratica – o fruizione – ludica e fisica dello sport in sé che può apparire a prima vista, latente giace un substrato ideologico consono con il modello industriale e capitalista, che avvalora e rende autonomo un sistema di significati, regole, obiettivi e impegni nelle attività sportive durante il tempo libero.

2.3 Corpo, razionalità e moralità

“L'idea di modernità, nella sua forma più ambiziosa, fu l'affermazione secondo cui l'uomo è ciò che fa, e dunque deve esistere una corrispondenza sempre più stretta tra la produzione, resa più efficace dalla scienza, dalla tecnologia o dall'amministrazione, l'organizzazione della società regolata dalla legge e la vita personale, mossa dall'interesse ma anche dalla volontà di liberarsi da tutte le costrizioni.”

(Touraine, 1993, p. 11).

Negli ultimi decenni del XIX secolo vi fu una nuova considerazione verso il corpo e la sua rilevanza sociale, principalmente in Germania per mano di F. Schiller e F. T. Vischer. Le riflessioni culturali affondano le radici nella diffusione del nuovo umanesimo culturale che nasce dagli scritti kantiani sulla conoscenza e sulla centralità dell'uomo, che Schiller (1795/1970) rielaborò problematizzandone l'aspetto estetico e fenomenico dell'uomo stesso, facendosi promotore degli ideali dell'umanità greca in cui educazione, istruzione e cura dell'aspetto fisico si incontravano nel celebre motto *kalòs kai agathòs*, il bello che collima con il buono, il giusto. A distanza di cinquant'anni il connazionale Vischer riprese il pensiero schilleriano ed elogiò la pratica delle arti ginniche e della cura del corpo, da associare al percorso formativo di istruzione ed educazione civica. Oggi la concezione del corpo è profondamente mutata e si è arricchita di valori e attribuzioni di significato, diventando per la persona un oggetto/progetto programmatico di scelte e percorsi riflessivi, terreno di incontro tra il mondo ideale personale e la sfera della realtà in cui si palesa ancora un moderno disciplinamento del corpo in nome di significati e criteri morali.

La ricerca o anche la sola esistenza implicita di questi, senza che essi siano “svelati” e che ciò comporti un nuovo disincanto weberiano del mondo, è ancor più fondamentale per quelle attività che vengono sussunte nell'idea di tempo ciclico, cioè in quella organizzazione sociale del tempo – tipico della quotidianità – che prevede la ripetizione programmata di attività strutturate

che richiedono, qualora non dotate di uno scopo finale (quindi pertinenti ad una idea del tempo lineare/evolutiva), un senso autologico proprio, tale da fondarne la stessa ripetizione pratica. Si può pertanto sostenere che sia razionale non solo un agire orientato in base a valori, scopi o tradizioni culturali, ma anche un agire fondato sull'assunzione di norme ed identità in costante discussione le cui azioni acquisiscono senso morale in senso durkheimiano attraverso abitudini e pratiche ripetitive messe in atto dagli stessi partecipanti, tanto più avvalorato quanto più cresce il coinvolgimento emotivo, cognitivo e relazionale dei membri (la *flow experience* spiegata da Csikszentmihalyi nel 1990). A partire dal "corpo", quindi, e senza voler discutere della natura delle motivazioni, è mio interesse evidenziare come nelle pratiche amatoriali e ripetitive del bodybuilding, del fitness e del wellness sia possibile ravvisare criteri morali e razionali capaci di fondarne il senso pragmatico e culturale della sua quotidianità.

3. Work-morality e body-building

Body-building significa letteralmente costruzione del corpo, ma si traduce in italiano con il termine «culturismo», dal latino *còlere*, che significa coltivare (nel senso di lavoro), curare, abbellire e adorare; questa polisemia concettuale del termine latino connota pienamente la parola «culturismo» dei suoi molteplici significati di lavoro sul corpo (accrescimento e miglioramento), di prendersi cura del suo stato di salute e del suo aspetto esteriore, e, infine, di venerarlo e ammirarlo.

L'origine del body-building risale agli inizi del Novecento, quando l'atleta prussiano Eugen Sandow, ammiratore delle arti e delle civiltà classiche reso celebre dai suoi spettacoli ove rappresentava le sue tipiche pose plastiche del corpo, definite «raffigurazioni della muscolatura», organizzò il 14 settembre 1901 il primo concorso di body building, "The Great Competition", e, in seguito al grande successo ottenuto, scrisse la fondamentale opera *Body-building or Man in the making* (1904). Il processo storico che condusse all'affermazione del culturismo non è chiaro né lineare, ma è indubbio che alcune caratteristiche tipiche ed una improvvisa spettacolarizzazione lo portarono in voga nel secondo dopoguerra.

L'Europa occidentale della prima metà del Novecento, guidata dalle nuove élite politiche ed economiche, stava vivendo l'influsso di processi di isomorfismo normativo e culturale relativamente all'espansione della logica dell'industrialismo e del modello di organizzazione razionale del lavoro (Kerr et al., 1960), e della visione positivista nella fiducia nel progresso scientifico e pragmatico, che contribuirono ad accelerare i crescenti processi di disincanto (Gauchet, 1985) e secolarizzazione (Parsons, 1967). Le caratteristiche della società industriale moderna non sarebbero riuscite, però, ad entrare in simbiosi solo con il gusto del bello e della cura del corpo quasi efebica promossa dai valori della classicità greca e tardo-romantica; la sobrietà meno raffinata ma più concreta e virile dei miti romani, invece, capaci di votarsi alla promozione del successo fisico e della salute attraverso la pratica metodica delle attività, furono

capaci prestarsi ad un più facile incontro con le nuove tendenze culturali. La peculiarità principale del culturismo è già anticipata nel “catenaccio” del titolo dell’opera di Sandow, ossia *man in the making*: l’uomo ha la possibilità di agire e trasformare se stesso e il suo corpo attraverso un processo, metodico e quasi ascetico, capace di condurlo al raggiungimento dell’ideale di perfezione corporea desiderata.

È così che il *trait d’union* viene a costituirsi: il metodo razionale dell’allenamento ha come obiettivo di produzione il corpo e si pone, grazie ad un isomorfismo, in analogia con la più seria organizzazione scientifica del lavoro taylorista ed industriale, la quale ha come obiettivo di produzione gli oggetti. In entrambi gli ambiti il perfezionamento del metodo scientifico consentirà un miglioramento del risultato o una maggiore efficienza, e la totale dedizione al metodo e alla promessa del risultato costituisce un profondo ancoraggio ascrivibile alla logica della “*work-morality*” (Gök, 2008) tipica della razionalità moderna e dell’industrialismo capitalista. Inoltre, questa attività di leisure riportava un altro mito di capitalismo e industrialismo, cioè il confronto e la competizione di mercato: attraverso la logica della quantificazione e il paragone con la «retorica della quantità» (Ritzer, 1993), i praticanti possono confrontarsi e decretare chi abbia “lavorato” meglio sul proprio corpo attraverso giudizi su volumi, proporzioni e composizioni corporee, riproponendo lo spirito competitivo dell’imprenditoria capitalista all’interno dell’imprenditoria corporea del body building. La promessa estetica del culturismo poteva essere ben accettata e supportata dalla cultura moderna anche per il connubio che essa rappresentava attraverso il corpo, cioè l’espressione manifesta della salute (corpo atletico, muscoloso, forte) e del disciplinamento fisico e mentale (metodo, serietà, impegno, accettazione di mete e norme) del praticante. Il corpo diventa così un oggetto sociale e simbolico, capace di rappresentare il controllo, la razionalità e la socializzazione, perché “il soggetto autonomo e risoluto dimostra la propria forza morale governando se stesso a cominciare dal proprio corpo” (Sassatelli, 2000, p. 226).

Dedizione al metodo e morale lavorista consentono inoltre al culturismo di diventare nel secondo dopoguerra una attività desiderabile e alla portata di tutti coloro che intendano applicarsi seriamente durante il loro tempo libero, cioè di incarnare una di quelle mete tipiche del *self-made-man*, l’uomo capace di raggiungere il successo attraverso il grande impegno personale, ora anche nello svago. Il body-building, come il *pursuit of happiness*, è una attività costantemente *in fieri*, poiché richiede al praticante (tanto al body-builder quanto al self-made-man) una fiducia indiscussa in un futuro indefinito che, nell’atto pratico, si realizza in un eterno presente costituito da azioni e relazioni rituali basate sullo sforzo reiterato erto a virtù, ossia sul raggiungimento continuo di risultati parziali che indicano la correttezza della strada percorsa per giungere al proprio successo, senza che mai si raggiunga quello definitivo, in pieno accordo con le logiche dell’incrementalismo capitalistico.

Il body-building divenne un fenomeno di massa solamente negli anni Sessanta a seguito di una minor cogenza dell’etica del lavoro e grazie alla spettacolarizzazione mediatica ottenuta con eventi e film cinematografici, che introdussero il culturismo nell’immaginario collettivo della

società occidentale ora sempre più indirizzata alle esperienze, all'edonismo e al consumo del tempo libero. In particolare, il cinema ebbe il merito di diffondere e popolarizzare atleti e performer fino ad allora relegati agli ambiti di nicchia, ma anche di promuovere i canoni estetici di un corpo maschile muscoloso insieme alla nuova identità sociale del *body-builder* amatore. Il progressivo avanzamento della secolarizzazione e i cambiamenti culturali della tarda modernità consentirono quindi al body-building e ai suoi allenamenti razionali nelle palestre di pesistica di crearsi lo spazio di una alternativa rituale che affonda il proprio substrato morale e teleologico nei precetti moderni e in quei «surrogati del sacro» e di abbandono alla ricerca del reincanto attraverso esperienze deboli, di nicchia o di consumo (Ritzer, 1999).

4. Fun-morality e fitness

Mentre saliva in auge il culturismo maschile con le sue residualità moderne e i proclami di potenza, verso la fine degli anni '70 e soprattutto negli anni '80 un nuovo approccio all'attività fisica individuale prendeva piede nella società occidentale. Il fitness è esploso circa dieci anni dopo la nascita delle attività di *aerobics*, sviluppate nel 1968 dal dr. Kenneth Cooper, con l'obiettivo di tradurre in allenamento e divertimento nel tempo libero un lavoro di trasformazione del corpo (Russo, 2018), capace di abbracciare la crescente femminilizzazione che la società occidentale stava vivendo e che avrebbe influenzato la cultura degli anni Settanta e Ottanta. Questo cambiamento ha comportato in particolare una rivoluzione culturale estetica nel vissuto del corpo (Fabris, 2003), creando un altro modello non più solamente ipertrofico e vigoressico, ma tonico e atletico, snello e sano, finanche bello, aprendosi quindi ad una presentabilità sociale capace di incontrare l'interesse di più ampi strati della popolazione e, in forma quasi rivoluzionaria, anche il gusto femminile. Non solo, però, femminilizzazione: una delle conseguenze della sportivizzazione moderna fu quella di aver trasformato il corpo in una *pièce* di cultura in movimento (Bausinger, 2008) e, quindi, di consentire divertimento, sperimentazione, trasformazioni ed esperienze della realtà e delle relazioni attraverso il corpo.

Al contempo si stava avviando un processo di rinnovamento culturale e di liberalizzazione dei costumi che, nella transizione verso la postmodernità, hanno visto il passaggio dall'etica del lavoro, fondata sulla *work-morality*, all'etica dei consumi e dell'edonismo. Quest'ultima si fondava a sua volta su una *fun-morality* (Wolfenstein, 1951) che affondava le radici negli anni Cinquanta e che veniva portata in auge dalla più benestante e disimpegnata generazione dei Baby Boomers, figlia dei miracoli economici e avversa al tragico impegno politico, di cui la stessa *fun-morality* si faceva mediatrice ideologica agli occhi dell'opinione pubblica. Questo nuovo fondamento etico si riproponeva ancora le annose questioni moderne dell'occupazione del tempo libero, ma portava con sé l'intenzione di rimediare in forma sistematica ai *side-effect* della meccanica e razionale routine lavorativa per mezzo di attività socialmente organizzate in

cui il divertimento – e la ricerca del divertimento – facilitasse l’istituzionalizzazione di queste attraverso relazioni sociali e coinvolgimento emotivo positivi.

Sull’onda di questa nuova cultura e di una nuova attenzione alla salute, promossa pubblicamente dalla WHO e fatta propria dalle élite politiche degli stati occidentali nei programmi di welfare society (Myrdal, 1960), vennero attivati programmi di sportivizzazione e *recreational welfare* (Coalter, 1988) che, in forma privata, furono ben recepiti dai professionisti di palestre e centri sportivi. Coniugando athleticism, divertimento e attività collettive, prese così vita una nuova forma di attività fisica e di disciplinamento dei corpi, il *fitness*, in cui «la struttura emotiva dei *workout* per mantenersi in forma non solo evidenzia le procedure e i metodi, la vivacità presente dei movimenti degli esercizi, ma classifica anche l’assunzione dell’impegno dei partecipanti come “divertente”» (Sassatelli, 2010, p. 136).

Il fitness, inoltre, è per sua definizione una attività pragmatica per trasformare il corpo di fronte alle esigenze della postmodernità (Neville, 2013) senza un limite definito o un obiettivo finale da raggiungere. Piuttosto, esso riguarda la costante capacità di andare oltre, di raggiungere livelli di esperienza, estetica ed atletismo sempre più elevati, è un orizzonte da non perdere che si profila per sempre nel futuro (Bauman, 1998, p. 23). Poiché i suoi obiettivi possono essere stabiliti solo nel contesto di uno sforzo senza fine, l’esperienza del fitness è spesso caratterizzata dal divertimento e dalla celebrazione dei soli successi momentanei, mantenendo un perpetuo senso di insoddisfazione e anti-climax. L’unica cosa che i praticanti di fitness fanno per certo, spiega sempre Bauman, è che non sono mai abbastanza in forma. La disposizione culturale di queste pratiche è quindi la stessa alla base del culturismo, cioè la creazione di una logica procedurale ripetitiva in un presente significativo capace di istituzionalizzare una modalità espressiva dell’individuo e del suo tempo libero attraverso la cura del corpo intesa come atletismo, salute ed estetica, in cui il divertimento e la sociabilità delle modalità organizzative vengono a costituire le fondamenta di una *fitness culture* coerente con le nuove tendenze delle società post-capitaliste.

5. Health & well-being morality e wellness

La distinzione tra fitness e wellness, se si considerano le sole attività fisiche, può sembrare una forzatura; per distinguere i concetti si può considerare la differenza nella logica sottesa alla pratica: se il fitness è praticato fine a se stesso, esso è una attività fisica ripetitiva e autotelica incentrata più sull’edonismo, viceversa esso può far parte, come l’attenzione all’alimentazione o la cura dello spirito, del wellness inteso come strategia di attività pianificate razionalmente il cui obiettivo è il well-being, ossia il benessere *tout court* della persona.

Il termine *wellness* è la aplogia di *well-being* e *fitness*, operata da Halbert Dunn, secondo il quale esso è un metodo di miglioramento non orientato tanto ad un livello ottimale di benessere, quanto al fatto che «il wellness sia la direzione della progettualità verso una sempre più elevata

capacità di agire» (Dunn, 1959, p. 447). Il dibattito su salute e benessere tra gli anni '70 e la fine degli anni '90 fu fondamentale per lo sviluppo del concetto di wellness. È nel finire degli anni Settanta, infatti, che il concetto torna in auge e, grazie a Bill Hettler, trova un forte ancoraggio culturale con il concetto di “salute” definito dalla WHO nel 1948 (“stato di completo benessere fisico, mentale e sociale”) e una più articolata definizione di benessere nelle sue dimensioni fisica, emotiva, occupazionale, spirituale, sociale e intellettuale. Successivamente Adams, Bezner e Steinhardt (1997) sottolinearono la precipuità della dimensione della salute nel wellness intesa non solo come assenza di malattia, ma piuttosto come benessere psicofisico, e dell'importanza delle altre dimensioni già definite da Hettler. Se questa concezione era in linea con i mutamenti culturali, essa si prestava anche alle impugnazioni istituzionali di quelle società che stavano vivendo la transizione dal modello di welfare state pubblico al modello di welfare society ad orientamento privatistico e neoliberista (Esping--Andersen, 1995), tali da promuovere lo sviluppo di quelle forme di individualismo organizzato capaci di risolvere la ricerca della salute e del benessere all'interno di una offerta commerciale e di mercato (Porro, 2005). Allo stesso tempo, le crisi culturali, economiche e sociali produssero una maggiore attenzione alla dimensione relazionale e solidale del benessere, capace di rivolgersi sempre più verso un concetto di qualità di vita in grado di unire aspetti materiali e immateriali (Russo, 2018, p. 18); il wellness, quindi, si pone come un concetto olistico e al tempo stesso una strategia strumentale il cui fine è un incessante miglioramento e crescente stato di benessere.

Così definito, quindi, «il benessere, come la salute, diventa una condizione virtualmente irraggiungibile in quanto continuamente migliorabile; [...] questa espansione del concetto di benessere si trasforma, nella nostra società, soprattutto in una offerta di beni e servizi che si moltiplica geometricamente, all'interno di una tendenza complessiva a trasformare tutta una serie di attenzioni al corpo ed alla salute in servizi ma soprattutto in oggetti che verificano e privatizzano radicalmente la ricerca del benessere» (Secondulfo, 2011, p. 24). È così che il concetto di benessere entra a far parte dell'immaginario collettivo della borghesia postindustriale, che lo affianca – fino a primeggiare come importanza – a quelli di ricchezza e distinzione tipici della modernità. Il benessere, infatti, è una aspirazione tipica della tarda modernità, propria cioè di una società più democratica, individualista e meritocratica (Secondulfo, 2011) protesa all'inseguimento continuo della felicità.

Al contempo, il crescente individualismo e la maggiore riflessività hanno portato gli individui a considerare la propria persona come un progetto *in fieri* da arricchire costantemente, alla continua ricerca di conferme sociali, estetiche e relazionali: «l'ipertrofia dell'Io emerge sempre più come polarità auto affermativa di un vuoto d'essere e di un indebolimento dell'identità» (Pulcini, 2001, p. 139). In una società sempre più orientata alla ricerca del benessere e della felicità, tra le diverse forme di edonismo e miglioramento personale vi sono non solo le attività fisiche per la salute e l'estetica, ma anche l'uso di nuove tecnologie personali per il “potenziamento” del corpo (Bagnini & Russo, 2019), gli interventi di correzione estetica e di *body art*, e l'alimentazione ortoressica.

La scelta di uno stile di vita che unisce salutismo ed edonismo porta ad elevare al rango di “bene essenziale” da raggiungere la più piacevole forma del corpo, della sua estetica e del suo benessere relazionale attraverso l’immagine del corpo e il riconoscimento sociale di questo: «chirurgia estetica, body building, fitness, cure termali, massaggi, cure estetiche sono le nuove medicine della postmodernità. Attraverso questi interventi prettamente estetici è possibile curare la persona, curarne la dimensione psichica, emotiva e sociale» (Viviani, 2010, p. 80--81). Se innumerevoli studi hanno mostrato una forte e positiva correlazione tra salute e la pratica continuativa delle attività fisiche, queste rappresentano anche la principale via d’accesso per il benessere personale e la felicità. La crescita continua dei wellness enthusiast ha rafforzato e “istituzionalizzato” stili di vita e comportamenti di consumo interessati ad una crescente ricerca di tempo libero, relax, intrattenimento, consumi responsabili e di lusso non solamente nella dimensione fisica e sportiva, ma sicuramente a questa riferibile. L’impegno personale nella cura del corpo, della salute e del benessere, e nella scelta di questo stile di vita conferiscono una specifica forma di superiorità morale ad abitudini e comportamenti che si radicano nel salutismo, nell’edonismo e nell’estetica (Bourdieu, 1986). Dal momento che «lo status symbol del lusso potrebbe essere rappresentato dalla “condivisione dei valori” che contraddistinguono uno stile di vita sano, associato alla pratica sportiva e al cibo biologico» (Tallarita, 2016, p. 5), la pratica sportiva continua e il mantenimento dello stato di fitness del proprio corpo diventano la rappresentazione simbolica delle nuove pratiche del lusso connesse ai concetti di salute e benessere.

Tali caratteristiche nelle attività del wellness si ritrovano anche nei risultati di una indagine condotta nel 2006 dallo SportComLab dell’Università di Bologna sulle principali motivazioni che i praticanti delle attività fisiche e sportive adducono (Martelli, 2011, p. 160). A seguito di una cluster analysis è possibile distinguere i praticanti in: relazionisti (16,2%), il cui principale interesse è relazionarsi con le altre persone e con la natura; eudemonisti (27,9%), attratti maggiormente dalla ricerca di un equilibrio psico-somatico e dalla migliore forma fisica; salutisti (2,4%), che massimizzano l’importanza della salute; con motivazione mista (53,5%), che unisce le motivazioni degli altri tre gruppi con altre più generali. In particolare, i praticanti a motivazione mista, maggiormente individualisti, risentono di un ancoraggio culturale con la modernità avanzata e riflessiva in transizione, mentre i salutisti e gli eudemonisti sono espressivi della postmodernità e i relazionisti già fautori di una visione dopomoderna (Martelli, 2011, p. 171).

Il wellness si configura, quindi, come una ricerca attiva il cui scopo è giungere ad un obiettivo olistico di salute e benessere della persona, e la cui logica procedurale e autotelica di natura moderna è costituita da una più ampia e condivisa *health & well-being morality*, dal momento che è possibile «qualificare come una *ridefinizione di status* il cambiamento che ha interessato il concetto di salute, passato da una lettura sociale in termini di *bene* ad una in chiave di *valore*» (Fabris, 2003, p. 183). A conferma di ciò è rilevante lo studio di Gillick del 1984, il cui titolo *Health promotion, jogging, and the pursuit of the moral life* è assolutamente emblematico. In questo studio è presentata

una connessione tra moralità, salute e benessere a partire dallo svolgimento di esercizi fisici nella forma del fitness. Secondo Gillick (1984) alla base del fascino per queste attività non vi è solo il miglioramento della salute del corpo, ma vi è soprattutto la dedizione ad una attività svolta nel nome della salute e del benessere della persona, affinché la popolazione borghese possa mostrare a se stessa che questi due cardini culturali sono il fulcro attorno a cui si svolgono le attività sociali. La salute diviene quindi un valore morale capace di sostenere non solo la ricerca del benessere personale e del miglioramento della condizione fisica, con ricadute positive anche in ambito di welfare pubblico, ma anche di percorsi redentivi a parziale compensazione delle rinunce e dei side-effect delle società tardo-capitaliste. In particolare, secondo diversi studiosi le riforme sul concetto e sulla promozione della salute diventano un discorso morale, un'opportunità per riaffermare e mostrare i valori condivisi di una cultura, e per esprimere cosa significa essere una "persona morale" (Crawford, 1984, p. 76), ma anche per affermare che la vita buona ora è la vita salutare (Goldstein, 1992). Oggigiorno, difatti, «il benessere e la salute del corpo e della mente si esprimono soprattutto attraverso l'apparenza del corpo e la sua estetica» (Secundulfo, 2011, p. 20). Palestre, centri fitness e benessere diventano luoghi d'elezione poiché rappresentano cattedrali riconosciute dove pianificare e attuare i rituali del culto del corpo in nome della salute «proprio perché sono privi di vincoli e perché è una attività a pagamento dalla quale è possibile congedarsi in qualsiasi momento» (Bausinger, 2008, p. 82), soddisfacendo il desiderio di socialità e divertimento senza distogliere l'attenzione dal proprio compito personale.

Mentre il culturismo, quindi, mostra un interesse attivo per il duro lavoro e il raggiungimento di un peculiare sviluppo muscolare, piuttosto che concentrarsi sulla salute o sullo sport (Denham, 2007), e il fitness, in forza di un debole legame con le attività per la salute può perseguire la ricerca dell'atletismo e di una specifica estetica del corpo dando sfogo a disimpegno e divertimento, ora «un'idea più ampia di buona salute e più complessa del concetto di forma fisica veicolata dalla fitness è propria della filosofia della wellness che dall'esercizio del corpo si espande a livello di visione del mondo» (Russo, 2011, p. 34) attraverso lo svolgimento di azioni considerate morali.

6. Conclusione

All'inizio della modernità la progettualità di un mito del progresso infinito si è scontrata con la ciclicità della vita quotidiana; attraverso le pratiche delle attività fisiche individuali e delle attività del tempo libero è stata data al corpo e alla progettualità dell'uomo la possibilità di inserire all'interno del tempo ciclico una visione teleologica. Con il body building l'uomo dispone dei mezzi per costruire un corpo migliore attraverso routine quotidiane simili all'organizzazione razionalizzata del lavoro; nel nome di uno scopo sempre irraggiungibile saranno il metodo, invece, e la routine quotidiana a costituire l'obiettivo stesso del culturismo. Questa è una precisa

esplicazione dell'atto della modernità, che si perfeziona nel fitness e nella logica morale del divertimento estesi a norma morale e condivisa da una popolazione più ampia e non solo di nicchia.

Oggi, inoltre, abbiamo un nuovo progetto di lavoro sul corpo legato a valori e relazioni sociali, quello della salute, del benessere e della felicità, per cui l'uomo sembra quasi dover percorrere la stessa strada compiuta da Gilgamesh⁵: questo è il mito moderno odierno che l'uomo vive all'interno del wellness, cioè la ricerca di un obiettivo che si fonde in una meta non raggiungibile perché sempre perfettibile e incrementabile, e la ricerca stessa, quindi l'azione autotelica dettata dalla morale condivisa della vita sana e del benessere, diventa la pratica abituale quotidiana.

Bibliografia

- Adams, T., Bezner, J. & Steinhardt, M. (1997). The conceptualization and measurement of perceived wellness: Integrating balance across and within dimensions. *American Journal of Health Promotion*, 11, 208-218.
- Alleva, G. (2017). *La pratica sportiva in Italia*. [http://www.istat.it/it/files/2015/10/Slide CONI_Alleva_2017.pdf](http://www.istat.it/it/files/2015/10/Slide_CONI_Alleva_2017.pdf).
- Bagnini, E., & Russo, G. (2019). Fitness e wellness nella società digitale: tecnologie smart e ben-essere attivo. In: Martelli S., Matteucci I., Tallarita L., & Russo G. *Keep fit! Ben-essere attivo e nuove tecnologia*. Milano: FrancoAngeli.
- Bauman, Z. (1998). On postmodern uses of sex. *Theory. Culture & Society*, 15(3-4), 19-33. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0263276498015003002>.
- Bausinger, H. (2008). *La cultura dello sport*. Roma: Armando Editore.
- Bourdieu, P. (1986). *Distinction. A social critique of the judgement of taste*. London: Routledge.
- Coalter, F. (1988). *Recreational Welfare*. Aldershot: Avebury/Gower.
- Crawford, R. (1984). A Cultural Account of "Health". In: McKinlay, J. B. (ed.). *Issues in the Political Economy of Health Care*. London: Tavistock.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper and Row.
- Debord, G. (1967). *La société du spectacle*, Paris: Buchet/Chastelm.
- Denham, B. E. (2007). Masculinities in Hardcore Bodybuilding. *Men and Masculinities*, 11(2), 234-242. doi:10.1177/1097184X07304809.
- Dunn, H. L. (1959). What High-Level Wellness Means. *Canadian Journal of Public Health*, 50(11).
- Elias, N. (1988). *Il processo di civilizzazione*. Bologna: Il Mulino.
- Ellul, J. (1954). *La technique, ou l'enjeu du siècle*, Paris: Colin.
- Esping-Andersen, G. (1995). *Welfare State in transition*. London: Sage.
- Fabris, G. (2003). *Il nuovo consumatore: verso il postmoderno*. Milano: FrancoAngeli.
- Gauchet, M. (1985). *Le Désenchantement du monde. Une histoire politique de la religion*. Paris: Gallimard.

⁵ Gilgamesh, mitico re di Uruk, si fece promotore della cura del corpo, della salute e della forza del suo popolo. Alla morte del suo caro amico Enkidu e spaventato dalla finitudine di tutti gli esseri umani, si dedica alla ricerca di una soluzione per sconfiggere debolezza, malattia e morte, e ottenere una eternità divina. Dopo aver cercato, sperimentato e lottato senza risultati, infine, si rassegna all'ineludibile fato umano.

- Gillick, M. R. (1984). Health Promotion, Jogging, and the Pursuit of the Moral Life. *Journal of Health Politics, Policy and Law*, 9, 369-87.
- Goldstein, M. S. (1992). *The Health Movement: Promoting Fitness in America*. New York: Twayne.
- Gök, S. (2008). The relation between work ethics and work morality and the factors effecting work ethics in work-life. *Journal of Human Sciences*, 5(1).
- Guttman, A. (1994). *Dal rituale al record: la natura degli sport moderni*. Napoli: Edizioni scientifiche italiane.
- Istat (2020). <http://dati.istat.it/>
- Kerr, C., Dunlop, J.T., Harbison, F.H., & Myers, C.A. (1960). *Industrialism and industrial man*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Les Mills Global Consumer Fitness Survey. (2019). <https://www.lesmills.com/%2F2019-consumer-survey%2F&usg=AOvVaw1LSedQ5o0rpW6FgHZYW5Ma>
- Les Mills Global Consumer Fitness Survey. (2014). <https://www.slideshare.net/Bryankorourke/nielsen-global-consumer-exercise-trends-survey>
- Martelli S. (2011). *Sport, media e intrattenimento. Emozioni in/controllate e struttura sociale emergente*. Milano: FrancoAngeli.
- Morin, E. (1977). *I divi*. Milano: Garzanti.
- Myrdal, G. (1960). *Beyond the Welfare State*. London: Duckworth and Co.
- Neville, R. D. (2013). Considering a complementary model of health and fitness. *Sociology of Health & Illness*, 35(3), 479-492. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9566.2012.01494.x>.
- Parsons, T. (1967). *Sociological theory and modern society*. New York, NY: Free Press.
- Porro, N. (2005). *Cittadini in movimento. Sociologia dello sport nonprofit*. Molfetta: Edizioni La Meridiana.
- Pulcini, E. (2001). *L'individuo senza passioni. Individualismo moderno e perdita del legame sociale*. Torino: Bollati Boringhieri.
- Rigauer, B. (1981). *Sport and work*. New York, NY: Columbia University Press.
- Ritzer, G. (1993). *The McDonaldization of Society*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.
- Ritzer, G. (1999). *Enchanting a Disenchanted World*. Thousand Oaks, CA: Pine Forge Press.
- Russo, G. (a cura di). (2018). *Charting the wellness culture in Europe. Social transformations in sport, health and consumption*. Milano: FrancoAngeli.
- Russo, G. (2011). *La società della wellness. Corpi sportivi al traguardo della salute*. Milano: FrancoAngeli.
- Sandow, E. (1904). *Body-building or Man in the making*. London: Gale & Polden.
- Sassatelli, R. (2000). *Anatomia della palestra. Cultura commerciale e disciplina del corpo*. Bologna: Il Mulino.
- Sassatelli, R. (2010). *Fitness culture. Gyms and the commercialisation of discipline and fun*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- Schiller, F. (1970). *Lettere sull'educazione estetica dell'uomo*. Firenze: La Nuova Italia.
- Secondulfo, D. (a cura di). (2011). *Sociologia del benessere. La religione laica della borghesia*. Milano: FrancoAngeli.
- Stebbins, R. (2007). *Serious Leisure: a perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction.
- Tallarita, L. (2016). Il benessere è il nuovo status symbol del lusso?. *Rivista trimestrale di scienza dell'amministrazione*, 4/2016. <https://doi.org/10.32049/RTSA.2016.4.8>.
- Touraine, A. (1993). *Critica della modernità*. Milano: Il Saggiatore. (1992).
- Treccani (1996-1998). *Enciclopedia delle scienze sociali*. Roma: Istituto della Enciclopedia Italiana.
- Viviani, D. (2010). *Il corpo dei giovani tra moda e tradizione. Valori, stili di vita e di consumo dei giovani del nord est. Una indagine a Verona*. Milano: FrancoAngeli.
- Weber, M. (2009). *L'etica protestante e lo spirito del capitalismo*. Milano: Bur Rizzoli. (1904--05).

Wolfenstein, M. (1951). The Emergence of Fun Morality. *Journal of Social Issues*, 7(4), 15-25.
<https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1951.tb02249.x>.