



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

A BOA FORMA DO CORPO FEMININO NA MODERNIDADE: WINNERS OR LOSERS?

Bárbara Nascimento Duarte
Doutoranda na Universidade Federal de Juiz de Fora
barbara.duarte@ufjf.edu.br

INTRODUÇÃO

O corpo é a evidência da existência do sujeito, a qual não se pode negar. Ele está presente em todos os lugares e é a condição do ser-no-mundo. Sem o corpo, não há vida, logo, não há relação entre os homens, pois ele está atrelado à essência do indivíduo. Quando vemos um homem caminhando e o apontamos, não afirmamos que ali vai um corpo, sim um homem. O corpo e o sujeito se confundem. Há caminhos relacionados ao primeiro e mais natural instrumento do homem – segundo Marcel Mauss, o corpo - que tentam dar um fim a este. Nas Ciências da Vida, o corpo é visto como um rascunho e encarna a parte ruim e desprestigiada do sujeito. Diante dos avanços da tecnociência, o corpo não modificado perdeu todo valor, abrindo espaço para que o corpo transformado pelas “instâncias religiosas” do século XXI – a tecnologia e a Ciência – seja glorificado, erguendo um troféu que simboliza a vitória da cultura sob a natureza; além disso, o corpo é visto também como um vestígio nas relações virtuais, onde sua ausência nas relações estabelecidas no mundo cibernético permite a experimentação de diversas identidades.

Apesar de para alguns o corpo se assemelhar a uma máquina imperfeita demais da qual é conveniente dar cabo, para uma chamada “sociedade de consumo” ele tornou-se um modo de vida do indivíduo contemporâneo. Para irmos além nessa discussão é válido refletirmos sobre um corpo *alter ego*, um corpo que pode ter todas as suas peças substituídas a fim de encarnar e definir de maneira mais propícia a essência do sujeito. O corpo na Modernidade não é identidade definitiva, ele assume outro papel: após diversos trabalhos de ressignificação sobre ele a identidade individual é redefinida; a partir de um constante esforço de externalidade o indivíduo anseia por definir sua interioridade.



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

Essa pesquisa é parte do resultado de minha dissertação de mestrado intitulada “A boa forma do corpo na Modernidade”, fruto de um interesse pessoal de tentar compreender, ainda que parcialmente, o porquê de tamanha preocupação com o corpo na contemporaneidade. Observa-se em cada vez mais lugares tanto mulheres quanto homens se exercitando por horas, levantando muitos quilos em equipamento de academia de ginástica, adquirindo remédios para emagrecer, buscando por fórmulas naturais que prometem trazer uma “forma ideal”, clínicas estéticas que garantem acabar com imperfeições pequenas e que se supõem naturais ao corpo, diversos programas de televisão que ensinam truques para se entrar em forma, que exibem cirurgias estéticas ao vivo, revistas populares onde se lê “Emagreci e conquistei meu marido de volta” ou, simplesmente, “Hoje sou feliz com o corpo que sempre sonhei”, além das revistas de classe média que apresentam modelos globais de beleza ou homens e mulheres se dedicando ao fisiculturismo. De outro lado, é cada vez mais comum ouvir sobre diversos distúrbios alimentares entre os jovens e adolescentes gerados por causa de uma imagem corporal que aparentemente não se adequa a alguns modelos.

Ao se falar sobre corpo é necessário dar conta de qual corpo já se falou e de qual corpo desejamos falar, tendo em vista que uma diversidade de corpos se apresenta a nós na contemporaneidade. É cabal entender o momento em que se deu o processo de rompimento de uma concepção de homem anexado à coletividade - pensamento comum na Idade Média - e este passou a ser visto ao invés de um motivo de inclusão uma razão da separação entre um homem e outro. Foi da ruptura entre o homem e seu corpo, entre o homem e a coletividade e entre o homem e o cosmos, que surgiu a brecha que possibilitou que os anatomistas inventassem a noção de corpo que compatilhamos na contemporaneidade: um homem separado de seu corpo e uma encarnação provisória do sujeito. É possível abordar também as possibilidades que tem surgido atualmente – muitas inéditas até então - para a relação do sujeito com corpo e que influenciam diretamente a forma do primeiro se relacionar com o segundo. Além disso, entender a definição de um corpo *alter ego*, proposto por David Le Breton, um corpo diferente do eu, disponível para qualquer modificação, desde que atenda os interesses de seu “proprietário”, auxilia a tentar dar conta



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

de algumas questões que são levantadas quando diante do “objeto” que está sendo estudado. Por fim, é válido ressaltar que com o estabelecimento da distância como uma forma de interação no mundo contemporâneo, o olhar foi privilegiado e tornou-se uma maneira de estabelecer contatos entre os indivíduos. Logo, foi conferido a este uma superioridade que se apresenta como uma das possíveis razões para a preocupação excessiva com a aparência. Já diz a sabedoria popular que é preciso ver para crer.

1. Revista Boa Forma

O universo empírico considerado para fins dessa pesquisa foi a revista brasileira voltada ao público feminino Boa Forma¹, de circulação mensal, que possui em média 120 páginas, e como análise foram selecionadas arbitrariamente as 12 edições (de janeiro a dezembro) do ano de 2009, que em diversos momentos se expressam sobre questões relativas a seus corpos, mas que se encontram dispersos ao longo da revista, nas seções ou matérias diversificadas. Dividida por seções temáticas, que podem variar de mês a mês, mas que não modificam significativamente o conteúdo da revista. Todavia, ela também é composta por seções fixas e principais, que são: a) *Garota da capa*, com editorial de uma atriz, cantora ou modelo que conta quais foram as estratégias adotadas para chegar à atual forma física; b) *Dieta*, com propostas novas de regimes alimentares para se perder peso em um prazo estipulado com descrição detalhada de tudo o que pode ou não ser consumido; c) *Fitness*, que corresponde às sugestões de atividades de ginástica e musculação para se fazer sozinha ou com acompanhamento de profissional; d) *Beleza*, dicas de novos produtos para cuidar dos cabelos, da pele do rosto e do corpo; e) *Comportamento*, com conselhos e exemplos de como o procedimento individual pode alterar a conquista de um ideal, normalmente relacionado ao corpo desejado; f) *Saúde e bem-estar*, que traz a discussão de tendências para cuidar da saúde e da aparência; g) *Fala comigo*, uma palavra da editora sobre o que há de interessante e inédito na revista do mês; h) *Interativa.com*, espaço

¹ Revista mensal voltada para mulheres da classe A (19%), B (51%), C (29%), D(2%). Regiões de circulação, Sudeste (56%), Sul (18%), Nordeste (13%), Centro Oeste (9%) e Norte (4%). Total de vendas: 1.384.000. Informações referentes ao ano de 2009, das doze edições analisadas nesse trabalho. Fonte: www.publiabril.com.br



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

dedicado às opiniões de leitoras enviados pela *internet*, além de resultado de enquetes *on-line*, fóruns, vídeos e atividades no *website* da revista que interagem com as leitoras; i) *Pulo da Gata*, uma página dedicada a um “segredo das famosas” que alterou definitivamente seu corpo; j) *Papo de academia*, novidades em equipamentos de musculação e aulas aeróbicas nas academias, erros comuns na execução de alguns exercícios; l) *Pergunte ao personal*, dúvidas de leitoras sobre procedimentos em atividades físicas, dores musculares; m) *Fino Trato*, que trás novidades sobre procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos para o corpo; n) *Linda demais*, com dicas de maquiagem e beleza em geral; o) *Fale com Lucília Diniz*, colunista que responde dúvidas das leitoras relacionados à dilemas com o corpo narrados pelas leitoras; p) *O melhor de você*, solicitação de ajuda por parte das leitoras ao psicoterapeuta Antonio de Tommaso; q) *Saúde & Mulher*, com questões relativas à saúde feminina e opiniões de médicos especialistas como endocrinologistas e ginecologistas; r) *Mais feliz*, fornece dicas simples sobre atitudes cotidianas que auxiliarão na felicidade da mulher; e s) *Eu consegui!*, última seção da revista que consiste no relato de uma leitora que, considerada uma vencedora, relata os desafios encarados para perder peso, geralmente, uma grande quantidade. Possui foto anterior desta bem como sua idade, altura, peso atual e quantidade de quilos perdidos e o tempo para tal conquista, além de dicas de alimentação e mudanças que foram consideradas ao longo do período em que tentavam conquistar o corpo - tido por elas – ideal.

A revista oportuniza espaços para que as leitoras manifestem suas dúvidas, preocupações, ansiedades e sucessos em seções bem específicas. Embora os discursos das leitoras não correspondam significativamente em quantidade ao conteúdo total da revista, é possível encontrar vários que possibilitam contextualizar e compreender alguns dos significados atrelados ao repertório de práticas de modificação corporal reflexiva das mulheres Ocidentais modernas¹⁸ retratadas na revista, a partir do *fitness*, do controle alimentar e das novas tecnologias relacionadas a tratamentos estéticos. O momento mais oportuno para selecionar esses discursos geralmente está na seção *O melhor de você*, *Fale com Lucília Diniz* e *Eu consegui!*, já que o espaço dado ao relato das leitoras é mais amplo, o que por sua vez possibilita a análise de diversos fatores importantes para a compreensão



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

do contexto no qual os valores atribuídos ao corpo são citados. É oportuno dizer que se acredita que as práticas de modificação corporal além de variarem entre as categorias sociais geralmente estão associadas à adoção de outras técnicas de modificação corporal com o mesmo propósito, e isso pode ser observado através da disposição dos conteúdos das matérias que geralmente estão em caráter de complementariedade.

2. Incorporação reflexiva

Muitos trabalhos da sociologia e antropologia já foram devotados à análise de modificação e manutenção corporal como cirurgias plásticas, dietas, ginástica, tatuagem, escarificações, relembra Crossley (2005, 2006). Muitas vezes, caindo nos dualismos tradicionais o corpo é pensado em oposição à sociedade (DOUGLAS, 2007), tendo como norte que o primeiro é sempre alterado pelo segundo. Aqui se adota a perspectiva apontada por Crossley, nós *somos e temos* um corpo no sentido de uma divisão reflexiva e não naturalmente substancial. Da nossa capacidade de assumir o papel de outro e conseguirmos uma perspectiva de nós mesmos de “fora”, acende a sensação de nosso ser distinto das qualidades que nós identificamos com nosso eu quando esse “outro” papel é assumido. Não se trata de uma divisão entre corpo e mente, preocupo-me tanto com sua aparência, desempenho e transgressões, bem como com sua estrutura biológica” (CROSSLEY, 2005, p.2). O autor afirma que um bom trabalho no campo da sociologia ou antropologia do corpo deve entender o ser e ter um corpo como projetos reflexivos. Ao reconhecer a relação com o corpo como reflexiva ele pretende induzir a definição de que nós somos os nossos corpos e, se fossemos algo além de nossos corpos nossa relação com ele não seria reflexiva, visto que o sujeito e o objeto em relação a ele seriam distintos. Contudo, como não é isso o que ocorre, basta dizer que nossa relação com ele é reflexiva. Poder-se-ia pensar numa relação da forma já proposta por Le Breton, a do corpo *alter ego*, outro eu, outro corpo que faz parte da definição do eu.

Tal reflexividade gera um sentimento de separação e posterior conexão entre o corpo e o eu. Em outras palavras, trata-se de temporariamente darmos as costas a nós mesmos como sujeito e nos objetificarmos. Nossa corporeidade é experimentada, até certo ponto, expõe



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

Crossley, numa maneira similar a um objeto externo, e por vezes, erroneamente, considera-se este “objeto externo” outra coisa além do verdadeiro eu. Ao mesmo tempo em que esse objeto é abstraído de nós na consciência reflexiva é também considerado uma possessão, e a partir daí que este se reintegra ao eu e à identidade. Essa corporeidade deve ser entendida no aspecto do ser e ter, nessas duas dimensões de existência do corpo humano, o que é dizer que nós somos os nossos corpos e por vezes o percebemos como um objeto que possuímos e experimentamos. Enfim, a corporeidade reflexiva refere à capacidade de percebermos, visualizarmos, refletirmos e atuarmos sobre nosso corpo a partir de práticas de modificação e manutenção da imagem corporal (CROSSLEY, 2005, 2006).

A reflexividade nos permite apreender que tanto o sujeito quanto o objeto de uma percepção são os mesmos. Para usar o exemplo de Merleau-Ponty (2008), se toco minha mão alcanço um patamar de experiência que oscila entre o tocar e o ser tocado, as duas experiências nunca coincidem, e assim, nunca coincido comigo mesmo. A partir desse ponto, Crossley pode inserir a noção de Técnicas Corporais Reflexivas¹⁹, “*aquelas práticas cujo propósito primário é trabalhar sobre o corpo, a fim de modificá-lo, mantê-lo ou tematizá-lo de alguma forma*” (p.9), cuja importância consiste em assumir o “papel central na construção de um sentido reflexivo do eu” (p. 13). Aprender tais técnicas faz parte do processo no qual nosso sentido específico do eu é desenvolvido, ajudando a constituição e o posicionamento para si mesmo. Esse é um ponto necessário para a compreensão das modificações corporais no processo de definição e construção de uma identidade.

3. Em boa forma- winners

Até os anos 80 o excesso de peso era o alvo da maioria das propagandas e produtos que demonstravam a preocupação em não estar fora de forma (BORDO, 1995). Com o *boom* do *fitness* a partir dos anos 80 nos Estados Unidos, o corpo definido pela atividade física passou a ser valorizado, sobretudo entre os homens, atingindo a preocupação geral com o corpo e sua definição muscular. O corpo que se tornou valorizado foi o corpo absolutamente firme, referência mesmo para o corpo já magro. As demandas do corpo não referiam mais somente a redução do sobrepeso, tanto quanto em moldar, definir minuciosamente cada parte deste³². O relacionamento intenso que se dá, por vezes, a partir das modificações corporais



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

tem proporcionado aos indivíduos a sensação de gozo, de estar em perfeita harmonia com o mundo, uma recompensa a todo sacrifício e esforço (LE BRETON, 2000).

Colocando em jogo vários significados, uma das recompensas é de fato essa sensação de adequação ao olhar do outro, bem como ao seu próprio olhar. Essas conquistas profissionais, pessoais, sentimentais parecem só ser possíveis quando se está com o corpo adequado, ou bem próximo a ele. Paula em *Eu consegui!*, após perder 21 quilos, conclui seu relato “E as vantagens de estar em forma vão além [...] meu marido voltou a me elogiar. Isso não tem preço.” (Agosto, p.114). Lahys, de 21 anos, emagreceu 37 quilos e relata “Emagrecer tanto assim muda a vida de qualquer um. Agora, me relaciono melhor, conquistei oportunidades de trabalho e até venci concursos de beleza na minha cidade, Bom Jardim, no Rio de Janeiro”(Novembro, p.138). Andressa, em *Eu consegui!* principia sua fala: “Hoje eu tenho um bom emprego e estou com o casamento marcado para o ano que vem. Acho que nada disso teria acontecido se eu não tivesse emagrecido. Não digo isso exclusivamente pelos quilos a mais. A questão é que quando eu estava acima do peso, minha autoestima era praticamente nula”(Março, p.106). Na mesma seção, Érika que narra sempre ter tido uma alimentação inadequada para sua saúde e forma física conta como o olhar sobre si era depreciativo:

Não foi à toa que com pouco mais de 20 anos estava com 67 quilos e autoestima lá embaixo. Tinha vergonha de sair com minhas amigas (todas mais magras que eu), sofria para encontrar roupas legais (cheguei a usar calça 46), fugia na hora de tirar foto e ir à praia então, nem pensar. Até que um dia, no ônibus, um homem me cedeu o lugar achando que eu estava grávida. Fiquei mal, mas decidi que não queria mais passar por aquilo (Outubro, p.130).

O papel do outro é fundamental na relação que o homem desenvolve com o mundo e, principalmente, na forma de construir o corpo socialmente, viabilizando uma constante circulação de sentidos. A consciência perceptiva é incorporada e, através das sensações, o sujeito experimenta o mundo ao seu redor e se torna consciente de seus corpos, a medida que aprende a percebê-lo através dos olhos dos outros. O desejo de ser reconhecido e valorizado possui um papel primordial na adesão de determinadas modificações corporais reflexivas, orientando para a escolha de algumas técnicas em detrimento de outras (CROSSLEY, 2006).



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

A administração do corpo e de sua forma significa um controle de si, e isso é bem claro na revista *Boa Forma*. Constantemente nas matérias, falas da edição, as leitoras são assediadas por frases do tipo “Ninguém fica e permanece em forma por acaso” (Maio, p. 100) ou “Boa forma não vem de graça. É preciso força de vontade e determinação” (Abril, p. 61). Também a da leitora que diz “Disciplina e dedicação é fundamental para chegarmos bem em qualquer idade”(Março, p.44) e admite “Queria mudar, mas não tinha determinação”(Março, p.106). Em busca da perfeição estética, o corpo deve ser trabalhado no cotidiano. Deve-se começar com uma dieta equilibrada, atividade física regular, prevenir as enfermidades (reduzindo, principalmente, a ingestão de gorduras) conjugadas com tratamentos estéticos. Para tanto, determinação e o autocontrole são indispensáveis àqueles que querem ganhar: ganhar um novo corpo.

Na seção *O melhor de você* a leitora Lígia lamenta que desde 2001, data em que engravidou pela primeira vez, “luta com a balança”. Após ter engravidado novamente em 2007, afirma ter tentado onze dietas para eliminar os vinte quilos que ganhou durante esse período, contudo não conseguiu levar nenhuma dessas dietas, orientadas por médicos e pela revista, adiante. Não sabe mais o que fazer e pede ajuda ao psicoterapeuta Dr. Tommaso que, por sua vez, afirma que “o importante é tentar descobrir o que afeta sua vontade e a impede de emagrecer. [...]. A minha sugestão é que resgate a perseverança que você já tem [...]. Com ela é possível encarar, seriamente, um programa de emagrecimento” (Março, p.44).

Wolf numa analogia, no mínimo engraçada, com as religiões assinala para o fato da balança não mentir, ela é o “Todo- Poderoso de quem nada se pode ocultar”, qualquer pecado cometido contra o próprio corpo será revelado. Nessa divertida e coerente analogia prossegue, “O ‘momento da verdade’, como o Juízo Final, coloca a penitente numa balança. ‘A balança’, ensina o novo evangelho, não mente. Cada bocado aparecerá nos quadris’, ouvem as mulheres” (1992, p. 129). O mesmo diria Lucília Diniz, em resposta à uma leitora que pergunta se existe uma receita contra a vontade de comer doces: “Vontade de comer doce ou qualquer outra guloseima é normal.[...] Agora, a gordura depositada no culote,ah, essa pode ficar ali para sempre. Vamos pensar juntas: cada vez que comemos



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

algo açucarado ficamos felizes. Só que, em seguida, vem a frustração e o arrependimento”(II, p.43).

A “luta com a balança” é uma constante na revista e mostra que emagrecer não é uma tarefa fácil, exige muitos esforços e muita persistência das mulheres. É necessário adotar estratégias, compartilhar as emoções com aquelas mulheres que vivem o mesmo “drama”, cortar as tentações, se privar dos ambientes que possuem potencial para destruir a investida no emagrecimento. A sede da magreza além de implicar em regimes hipocalóricos, dietas, restrições alimentares, alimentação específica, produtos auxiliares na redução de peso, necessita do envolvimento de exercícios corporais, pois o corpo magro deve estar associado a um corpo também com tônus bem definido, como já pincelado. Basta ver o exemplo de Sueli, que com 46 anos, 1,70 m, pesa 59 quilos e “tem um corpaço [que] não é só obra da boa genética. Foi conquistado com muita malhação e disciplina. [...]Sueli segue uma dieta que exclui açúcar, leite e seus derivados[...] claro que uma vez ou outra sucumbe a um chocalatinho, mas mantém a força de vontade” (Fevereiro, p.87) bem como o de Maslowa que em seu treino na academia inclui “pilates, aula de abdominal e a bendita musculação- unanimidade entre as mulheres que querem manter o corpo firme e enxuto”(Fevereiro, p.85). Já diz o editorial da revista “Um abdômen lisinho e bem desenhado é sem dúvidas o sonho de toda mulher” (Agosto, p.14).

Malysse (1998) e Sant’Anna (1995) estabelecem os anos 70 como uma época em que chegaram no Brasil numerosos instrumentos levando a um marketing da vivência corporal, o *body business*, presente já nos Estados Unidos e na Europa, foi nesse momento que assistiu-se “a uma crescente valorização do corpo, traduzida pelo culto as atividades para-esportivas, terapias, dietas, e pela busca da liberação do desejo (MALYSSE, 1998, p.13). O crescimento das atividades relacionadas ao *fitness* que não se relacionam diretamente com a busca pela competição esportivas, porém uma forma corporal tida como ideal através de um conjunto de técnicas que visam auxiliar na conquista de um modelo de corpo padronizado, o sentimento de satisfação e felicidade com e através do corpo. Já disse uma leitora, “Estar em boa forma é ficar de bem com o espelho, consigo mesma e com a



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

balança.[...] Conhecer direitinho seu corpo para saber cuidar bem dele e curtí-lo bastante”(Dezembro, p.16). Malysse explica que,

no Brasil de hoje, os músculos são um elemento central da cultura da aparência do corpo. Eles deixaram de ser privilégio de um sexo e o signo esmagador de sua dominação sobre o outro: doravante, não há mais sexo frágil. A chegada das mulheres no mercado dos músculos representa mudanças, tanto do lado da concepção do corpo feminino quanto das práticas de musculação (1998, p.15).

A musculação faz parte da realidade das leitoras da revista Boa Forma. Por exemplo, foram vários procedimentos adotados por Patrícia em *Eu consegui!* para perder 14 quilos, entre eles ela se matriculou na academia e contratou um “ *personal trainer*. Ele montou um treinamento com caminhada na esteira, *transport* e musculação cinco vezes por semana”(Janeiro, p.106). Daniela cujo relato está na mesma seção, após perder alguns quilos voltou “a malhar para valer - musculação e *bike* ou *transport* cinco vezes por semana, rotina que mantenho até hoje” (Outubro, p.130). Além da preocupação com a tonificação muscular, as imagens descontraídas, magras e flexíveis das modelos das revistas permeiam o imaginário feminino do que significa ser uma mulher completa e qual é sua beleza singular. Diz uma leitora sobre a edição da revista do mês de outubro, cuja capa foi estampada pela atriz e modelo Luiza Brunet, “Adorei a reportagem com a Luiza Brunet. Até pendurei uma foto dela na geladeira, pois quero um corpo como aquele para mim” (Novembro, p. 12). Já se referindo à atriz Letícia Spiller, outra leitora afirma “A atriz é linda e desperta uma pontinha de inveja em quem está acima do peso” (Dezembro, 14), além de outra que respalda o que discutimos aqui, “Sou eu que tenho que gostar de mim e correr atrás dos meus objetivos. Não me preocupo só com cardápio e exercício, também quero cuidar da beleza. E me inspiro muito nas famosas que estampam as capas da Boa Forma” (Fevereiro, p.13). O corpo feminino, articula Sant’Anna (1995), está dotado de linguagem própria como temos visto, linguagem complexa e que leva à um trabalho inexaurível de aperfeiçoamento, recorda constantemente - ainda que de forma diversa- a revista “Você precisa ter em mente que o grande êxito é melhorar o corpo que tem”(Julho, p. 103). Milla Mathias, 34 anos, na matéria *Perca peso com meditação* pontua, “Não posso dizer que a meditação só ela me emagreceu. A prática me possibilitou tomar atitudes para modificar meu corpo. [...] Na época em que eu estava emagrecendo me visualizava linda e magra. Hoje sou feliz, estou com o corpo que sempre sonhei” (Março, p.86).



Outra leitora deixa claro que “Idade não significa nada quando a mulher se cuida” (Janeiro, p.12)

Márcia em *Eu consegui!* profere que após ter engordado 20 quilos durante a gravidez e não ter conseguido emagrecer após o parto, viveu uma “fase bem difícil. Meu marido parou de me dar valor, me criticava o tempo todo”(Abril, p.114). A mulher gorda é sobre o ponto de vista do controle e domínio de si e da repuritanização dos comportamentos, tida como descomprometida, e essa percepção não afeta somente os padrões relacionados à feminilidade e saúde bem como uma moral que define o sujeito como responsável pelo seu eu, pelo controle e disciplina do corpo, de seu tamanho tanto quanto de sua forma, são reflexos de autocontrole. Na matéria intitulada *24 pensamentos magros* o indivíduo é o responsabilizado por conquistar o emagrecimento: “Chega de culpar a genética! [...] Porém, ser magra ou gorda é uma questão de escolha e não um presente ou castigo divino. Quando você assume a responsabilidade no processo de emagrecimento, ganha o controle da situação e se sente mais capaz de modificar seus hábitos e seu corpo” (Maio, p. 99).

Como Crossley (2006) demonstrou, o corpo do sujeito pode ser alterado tanto em virtude de processos naturais e biológicos, quanto sociais, e isso pode ocorrer de forma prevista ou imprevista, desejada ou indesejada, podendo nem ser notada, num primeiro instante. Ao menos parte do trabalho reflexivo é feito para administrar ou reverter as mudanças ocorridas ou prevenir as que ocorrerão. Como nossos corpos estão sempre se alterando com o passar do tempo, a reflexividade, num certo grau, é uma forma de se manter atento a essas mudanças, não somente o desespero pela busca de um corpo ideal. Nossa consciência auto-reflexiva e a internalização de nosso contato com os outros, orienta o sujeito à adesão de diversas técnicas de modificação corporal.

4. Fora de boa forma- losers

Nascendo de uma relação que demanda do sujeito uma avaliação, mesmo que provisória, a emoção tem como base os variados aspectos culturais que se misturam com os sentidos, e obedecem tanto a uma lógica individual bem como coletiva (LE BRETON, 2009a). Sobre isso é interessante atentar para relatos como o de Ana Maria que precisava perder cinco quilos. Conversando com o psicoterapeuta e pedindo ajuda, lamenta:



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

[...] cheguei ao peso que queria. Fiquei magra, porém triste. Dá angústia ao pensar que precisarei manter a dieta para sempre se quiser continuar com o corpo que tenho hoje. [...] Na verdade, morro de inveja de quem pode se deliciar com sorvete, torta de chocolate, bife com batata frita, pizza... Sem contar que fico chata, nervosa e sem disposição (Maio, p.60).

Outra leitora em *Fale com Lucília Diniz* aponta para o fato de ter engordado muito na gravidez “e nunca mais voltei a ser magra como antes. Malho, fiz várias dietas, mas não emagreço. Vivo ansiosa e frustrada!” (Julho, p. 48) e de outra que após ter engravidado voltou ao peso que tinha quando vivia brigando com a balança:

Dei um basta no excesso de peso quando completei 18 anos. Para isso investi pesado em dieta e ginástica. [...] Quando engravidei, cinco anos depois, ainda estava com o mesmo peso. O problema é que agora meu filho está com quinze meses e o ponteiro da balança está marcando 65 quilos [dez quilos a mais do que ela tinha ao engravidar]. Confesso que isso tem me deixado bastante angustiada. Para completar, virei “secretária do lar”, ou seja, não tenho como bancar academia ou produtos lights [...]. Minha autoestima está no chão (Janeiro, p. 44).

Na abertura de *Adeus ao Corpo* Daniel Lins aponta para o paradoxo moderno “cujo discurso aparente faz apologia do corpo para melhor esvaziá-lo, transformando-o em mercadoria e impondo um fora do corpo- como exterioridade redundante - que dita o simulacro do próprio corpo. Nunca o corpo-simulacro, o corpo-descartável foi tão exaltado como na contemporaneidade” (*apud* LE BRETON, 2008a, p.10). Esse corpo deve estar de acordo com o que é socialmente aceito, por isso, vive numa batalha sem fim. É necessário que o sujeito esteja sempre vigiando, em alerta, para que não jogue fora todo trabalho conquistado e volte ao estado anterior. A guerra em busca de um corpo ideal não aparenta ser prazerosa; como vimos, é possível conquistar seu objetivo, porém, tendo que se privar do prazer que a alimentação traz. A aplicação da norma do corpo perfeito ou ideal multiplica os problemas, tanto para os corpos vistos como “normais”, o que é dizer magros, mas ainda fora das demandas, bem como para os corpos obesos. Dieta, regime, restrição alimentar, ginástica, são palavras que possuem o poder de gerar ordem no caos que a mulher vive com o corpo. Citando Lorena de *Eu consegui!* damos destaque aos valores da revista e de suas leitoras: “Hoje sei que a vontade de comer passa, enquanto o prazer de entrar no seu jeans favorito é para sempre” (Dezembro, p.130) e Daniela que após ter



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

emagrecido tem como lema que não larga mais “comer é bom, mas ser magra é bem melhor.” (Outubro, p. 130). Por mais prazer que o sujeito possa ter da alimentação desejada, as leitoras mostram que nada se compara ao prazer de se sentir adequada com o próprio corpo e com o olhar dos outros. A Boa Forma trata sim de uma alimentação equilibrada e mais saudável, no entanto, uma alimentação bastante restrita que foca em resultados visíveis na aparência.

O indivíduo é nesse sentido encaminhado a se submeter aos padrões estéticos do momento da forma mais conveniente para alterar e manter sua aparência. Tomando como referência os olhares alheios para guiá-lo ao caminho certo, permanentemente são lembrados da morte simbólica que advém do desfacelamento da sedução (LE BRETON, 2009a, 2010c). O olhar dos outros possui poder simbólico sobre o sujeito, uma vez que o outro é a condição do sentido, é a forma de reconhecimento do sujeito, a possibilidade dele ser apreciado ou ignorado (LE BRETON, 2009b). Luana de 31 anos, 1,75 metros e 90 quilos, expõe como a percepção negativa do corpo gerou uma forma de afastamento social, pois se sentia indigna e inferior para ter um relacionamento com outras pessoas. Ao mesmo tempo, reconhece a existência de um padrão corporal no qual não se encaixava. Ela diz que quando adolescente seu corpo era todo desproporcional, referindo-se ao seu tronco e quadril. Continua:

Isso me causava profunda tristeza. Não queria sair para me divertir porque não me sentia digna de estar com outras pessoas. Só dos 19 aos 22 anos consegui me enxergar dentro de um padrão. Depois disso meu peso voltou a oscilar.[...] Todo mundo diz que eu deveria fechar a boca para emagrecer, mas não consigo. É triste, é desesperador. Noto que estou voltando à época em que não tinha vontade de viver, por me achar feia, gorda e indigna de conviver com as pessoas (Fevereiro, p.50).

Experimentando o mundo de acordo com sua experiência cultural e com os valores e signos disseminados, o que o indivíduo percebe e experimenta não pode ser separado do próprio sujeito. Através da percepção o mundo é mais coerente, ainda que por vezes apareça algo inesperado e indesejado. E os signos disseminados e compartilhados em relação ao corpo têm se tornado cada vez mais importantes no Ocidente, e estes podem integrar ou excluir os indivíduos por não se adequarem a um referencial de corpo, ou mais



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

do que isso, por extrapolarem o que é visto como aceitável. Quando tudo se torna incerto, os limites são trazidos para próximo de si, a única certeza que resta ao indivíduo também se encontra em alicerces instáveis, seu corpo, colocando em jogo vários significados culturais. Só que o corpo também deixa muitas incertezas, é o que temos visto nos depoimentos até agora e veremos ainda mais adiante. É por meio do corpo que o indivíduo tenta desenvolver-se intimamente, buscando explorar a si mesmo e encontrar novas sensações; é possível perceber que acaba por gerar mais dilemas e inseguranças. Referindo-se à fala da leitora vem a chamada “Emagreceu? Continue atenta!”, e o discurso que deixa transparecer o medo da leitora em ganhar os quilos perdidos e trata essa preocupação excessiva com uma doença:

Eu já emagreci um monte de vezes e sempre engordo de novo. Essa é a minha história. Agora, acabei de fazer uma dieta e estou magra. Fico feliz, mas tenho medo de que tudo se repita: eu volte a engordar e tenha que emagrecer mais uma vez. Não aguento mais o efeito sanfona. Estou com 30 anos, 54 quilos e meio 1,70. Pareço uma pessoa normal, mas não me sinto assim, sei que a qualquer momento posso ganhar peso. Isso é um sofrimento. Será que eu nunca vou sarar? (Julho, p.50).

Le Breton (2009a) já disse que o corpo além de ser a interface do sujeito com o mundo, confunde-se com o mesmo, além disso, não é o corpo que se emociona e sente os impactos das demandas sociais, sim o sujeito, ele mostra que o sujeito existe. A partir do corpo deve-se estabelecer a socialidade mínima que consiste em atrair o olhar do outro, se sentir bem e “de acordo” consigo mesmo, e a forma é personalizando ou adequando o corpo que se tem. O corpo não é só a matriz da identidade do sujeito, é também um tipo de captador através do qual é possível se apropriar e compartilhar a essência do mundo (LE BRETON, 2009b).

Conclusão

Apesar da brevidade desse trabalho, é possível constatar como em busca da adequação a um modelo de corpo de um lado são colocados os vencedores - *winner*s, indivíduos detentores de corpos magros e definidos, e de outro os fracassados - *loser*s, indivíduos acima do peso e flácidos. Lucília Diniz ao responder uma leitora conta sobre sua



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

experiência “Meu caso era pior, vivia com 60 quilos a mais em um ambiente com gente sarada e vencedora” (Janeiro, p.39). Frase que subentende o sujeito que não tem domínio sobre suas formas corporais como um fracassado. O fato é que nesses dilemas o indivíduo está buscando se valer dos símbolos que são valorizados para construir a identidade que deseja ter reconhecida, a maneira que sabe que poderá ser aceito pelos outros, aponta Le Breton (2008b). É importante atentar para o fato de ser no corpo o lugar onde se ordenam os sentimentos de identidade pessoal, os fragmentos do indivíduo, o lugar onde se pode oferecer ao sujeito simbolicamente um sentido a si mesmo. O sentimento de inadequação corporal, a auto-imagem negativa, advém muito mais da relação estabelecida com os outros do que se pensa, e é na interiorização desses “problemas” que os sujeitos passam a tratá-los como se fossem reais. Pode-se observar que “a beleza do corpo” é um espaço aberto à conquista. Negar os modelos tão atraentes que se impõem e se reproduzem é quase uma falta moral, de acordo com a revista, tendo em vista que encarnam o dever de ser, uma falta não somente consigo próprio, também com os outros, e é disso que tratam muitos conselhos fornecidos pela revista. Não obstante, a retórica do esforço e do mérito coexiste com a da sensualidade e suavidade (LE BRETON, 2010c).

Finalmente, evitou-se aqui cair em qualquer tipo de reducionismo, tendo em vista que de acordo com o que foi possível discutir até agora, Andrieu (2004, p.13) aponta para o fato do corpo ter se tornado “para o homem contemporâneo o seu único modo de vida”. Isso se dá de maneira tal que as práticas corporais confirmem “diariamente um pouco mais o consumo liberal, indo até o consumo do sujeito. A mulher, bem como o homem em outro nível, reivindica um corpo *à la carte* e uma escolha de si que faz parte do desenvolvimento pessoal, “o sujeito deve ser consumido pelo seu corpo não para renascer, mas para ser. Ele se realiza pelo seu corpo de modo que este não só convenha ao sujeito: mas lhe corresponda inteiramente” (LE BRETON, 2010c, p.26).

Referências bibliográficas

ANDRIEU, Bernard. **A nova filosofia do corpo**. Tradução Elsa Pereira. Lisboa, Portugal: Instituto Piaget, 2004. 179 p. (Coleção Nova Epistemologia do corpo)



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais
Diversidades e (Des)igualdades
Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.
Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

- _____. **Corps**: cultes du corps. Encyclopédia Universalis, 2008. Disponível em: <<http://www.universalis.fr>> . Acesso em: 02 mar. 2010.
- BORDO, Susan. **Unbearable weight**: feminism, western culture and the body. Berkeley, Los Angeles and London: University of California, 1995. 361p .
- BRUMBERG, Joan Jacobs. **The body project**: an intimate history of American girls. New York: Random House, 1997. 267 p.
- CROSSLEY, Nick. **Mapping Reflexive Body Techniques**: On Body Modification and Maintenance. *Body & Society*. Vol. 11(1). p.1-35. Sage Publications, 2005.
- _____. **Reflexive embodiment in Contemporary Society**. New York: Open University Press, 2006. 159p.
- CSORDAS, Thomas J. **Embodiment and experience**: the existential ground of culture and self. Cambridge, Cambridge University, 1994. p. 1-24; 27- 47; 269-290.
- DEL PRIORE, Mary. **Corpo a corpo com a mulher**: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo: SENAC, 2000. 2 v. 108 p. (Série Ponto Futuro)
- LE BRETON, David. **Playing symbolically with death in extreme sports**. *Body and Society*. Vol.6 (1). p. 1- 11. Sage Publications, 2000.
- _____. **La sociología del cuerpo**. 1ed. Buenos Aires, Argentina: Nueva Vision, 2002a. 110 p. (Colección Claves)
- _____. **Sinais de identidade**: tatuagens, piercing e outras marcas corporais. Lisboa: Miosótis, 2004.
- _____. **Adeus ao corpo**: Antropologia e sociedade. Tradução Marina Appenzeller. 3. ed. Campinas, SP:Papirus, 2008a. 240 p.
- _____. **Antropología del cuerpo y modernidad**. 1.ed.4 reimp. Buenos Aires: Nueva Visión, 2008b. 256 p.(Colección Cultura y Sociedad)
- _____. **Elementi per un'antropologia dei sensi**. In: Umwelt: Il divenire della rappresentazione. CARTA, Stefano (coord.). Roma: Gruppo di Psicologia Analítica, 2008c. p.36-46.
- _____. **As paixões ordinárias**: antropologia das emoções. Tradução Luís Alberto Salton Peretti. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2009a. 274p.
- _____. **El sabor del mundo**: una antropología de los sentidos. 1 ed. Buenos Aires: Nueva Visión, 2009b. 368p.
- _____. **Construção de emoções**. Entrevistador: Anderson Fernandes de Oliveira. Edição 23, 2009b . Disponível em <<http://www.psiquecienciaevida.com.br>> . Acesso em: 14 fev. 2010.
- _____. **Condutas de risco**: dos jogos de morte ao jogo de viver. Tradução Lólio Lourenço de Oliveira. Campinas, SP: Autores Associados, 2009c. 176p.
- _____. **Pluralité de la beauté féminine aujourd'hui**. In: Les beautés du corps: 2010-2020. Les cahiers de l'Observatoire Nivea: Hors Serie, jan. 2010a. p. 16-20.
- _____. **Rostros**: ensayo de antropología. 1 ed. Buenos Aires: Letra Viva, 2010c. 269p.
- _____. **D'une tyrannie de l'apparence** : Corps de femmes sous controle. In : Éthique de la mode féminine. Paris: PUF, 2010d.208 p. (Hors Collection)
- MALYSSE, Stephane. **Em busca do corpo ideal**. In: Sexualidade: Gênero e Sociedade.Num. 7 e 8. 1998. p. 12-17.



» XI Congresso Luso Afro Brasileiro de Ciências Sociais

Diversidades e (Des)igualdades

Salvador, 07 a 10 de agosto de 2011.

Universidade Federal da Bahia (UFBA) - PAF I e II
Campus de Ondina

MERLEAU-PONTY, Maurice. **Phenomenology of perception**. New York and London: Routledge Classics, 2008. 544 p.

SANT'ANNA, Denise Bernuzzi de (Org.). **Políticas do corpo** : elementos para uma história das práticas corporais. Tradução Mariluce Moura. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. 190 p.

WOLF, Naomi. **O mito da beleza**: como as imagens da beleza são usadas contra as mulheres. Tradução: Waldéa Barcellos. Rio de Janeiro: Rocco, 1992. 439 p.