

Universidade Federal de Juiz de Fora
Instituto de Ciências Humanas
Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais
Mestrado em Ciências Sociais

Bárbara Nascimento Duarte

A Boa Forma do corpo na Modernidade

Juiz de Fora
2011

Bárbara Nascimento Duarte

A Boa Forma do corpo na Modernidade

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais, Área de concentração: Cultura, Poder e Instituições, do Instituto de Ciências Humanas da Universidade Federal de Juiz de Fora, como requisito parcial para a obtenção do título de Mestre em Ciências Sociais.

Orientador: Prof. Dr. João Dal Poz Neto

Juiz de Fora
2011

Bárbara Nascimento Duarte

A Boa Forma do corpo na Modernidade

Dissertação apresentada ao Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais da Universidade Federal de Juiz de Fora, na linha Diversidade e Fronteiras Conceituais, como requisito parcial para a obtenção do grau de Mestre em Ciências Sociais.

Aprovada em 11 de março de 2011.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. João Dal Poz Neto (Orientador)
Universidade Federal de Juiz de Fora

Prof. Dr. Octávio Andres Ramon Bonet
Universidade Federal do Rio de Janeiro

Prof^a. Dra. Elizabeth de Paula Pissolato
Universidade Federal de Juiz de Fora

AGRADECIMENTOS

Gratidão é um ato de reconhecimento. Agradeço a Deus por todo Seu amor e graça que superabundam em minha vida: sei em quem posso confiar! O louvo por Sua salvação que me alcançou e por saber que poderei desfrutar a vida eterna ao Seu lado ao fim dessa jornada. Tudo que tenho, tudo que sou e tudo o que um dia vier a ser vem dele, meu único Deus e Senhor. Te amo com todo meu ser!

Agradeço aos meus amados pais, Maria Letícia e José Geraldo, pela diligência em me instruir no caminho no qual andar em minha juventude, pelas correções, pelo incentivo e pelo apoio que me dão até hoje. Obrigada por todo esse amor, por toda dedicação e por serem meu porto seguro. Tenho muito orgulho de vocês!

Agradeço também à minha irmã, Caroline, sempre presente em todos os momentos. Obrigada pelas prazerosas conversas e por me encorajar sempre. Além de irmã, amigas! Sinto sua falta!

Agradeço ao meu querido orientador, João, por me instruir em como proceder desde quando decidi trabalhar esse tema. Muito obrigada por ter me auxiliado com todas as questões que surgiram, pelas discussões que possibilitaram ampliar meus horizontes, pela leitura e correção de todo trabalho. Também sou grata por ter me orientado em outras além do mestrado. Levarei você como exemplo de pessoa e profissional.

Obrigada também aos verdadeiros amigos, aqueles que estiveram próximos e outros nem sempre tão próximos, aqueles com quem constantemente tive a oportunidade de compartilhar da minha vida durante esses anos na família, na igreja e na Universidade. Agradeço aqueles que me ouviram, me entenderam e me ajudaram.

Encerro minhas breves palavras de gratidão nesse momento tendo no meu coração a Palavra de esperança que diz que *nem olhos viram, nem ouvidos ouviram, nem jamais penetrou em coração humano o que Deus tem preparado para aqueles que O amam.*

RESUMO

Na Modernidade o discurso científico suspeita do corpo e o posiciona como um simples suporte da pessoa, um objeto à disposição sobre o qual é necessário trabalhar a fim de alcançar seu aperfeiçoamento. É também a matéria-prima onde se dilui e concomitantemente se conquista a identidade individual. A partir da leitura dos relatos das leitoras da revista feminina Boa Forma do ano de 2009, esta pesquisa tem por objetivo discutir os significados e valores do corpo, considerando o papel das práticas de modificação corporal reflexiva na busca da concretização de um projeto corporal. A Modernidade viabilizou um projeto do corpo que consiste em moldá-lo para construir e/ou reconstruir a identidade individual. Nessa perspectiva, o corpo não é o lugar da condenação, sim uma nova possibilidade de manifestação do eu, uma nova forma do sujeito se reportar ao mundo, portanto, digno de todo investimento. O corpo tornou-se a possibilidade de “salvação individual” e um estilo de vida. Sob o signo de uma promessa messiânica: os feios ficarão belos e os velhos ficarão jovens, perceber-se-á que mais do que o investimento no invólucro corporal com fim em si, a dedicação ao corpo se deve à constante busca de definir a interioridade a partir da exterioridade.

Palavras-chave: Corpo; Revista Boa Forma; Modernidade; Modificação Corporal Reflexiva; Projeto do Corpo.

ABSTRACT

In modern scientific discourse there is the consideration of the person's body and the postulate that it is simply the support of the person, an object which is available and which is necessary to work on in order to achieve improvement. Also, it is seen as the raw material in which an individual person's identity is both lessened and simultaneously mastered. From reading the reports of female readers of the magazine *Boa Forma* from the year 2009, this present research aims to investigate the meanings and values of the body and to advance an understanding of the practices of reflective body modification in order to understand their roles in the search for a body plan. The modern form makes possible a body design that consists of shaping it to build and/or reconstruct its individual identity. From this perspective, the body is not a place for criticism, but rather it becomes a new possibility of the manifestation of the self, a new form of the subject to be presented to the world, and therefore is worth all of the investment. The body becomes the means of a person's salvation and also of his/her lifestyle. From being *a priori* the absolute identity of the individual, it was broken up, accompanying the reformation of the subject. As a sign of the messianic promise: the ugly will become beautiful and old will become young, people will realize that, even more than an investment in the covering of the body as an end in itself, the important question for the body is the constant search to define the interior from the exterior.

Key-words: Body; Boa Forma Magazine; Modernity; Reflexive Body Modification; Body Project.

Sumário

INTRODUÇÃO	8
1. OS CORPOS	13
1.1. De que corpo falar?.....	13
1.2. O corpo da Modernidade	18
1.3. Faces do corpo	22
1.4. Caminhos do corpo.....	31
1.5. O corpo <i>alter ego</i>	36
1.6. Distância - o valor do olhar	42
2. EM BOA FORMA : OS VENCEDORES.....	46
2.1. Metodologia.....	46
2.2. Corporeidade Reflexiva.....	50
2.3. Modificações Corporais Reflexivas.....	52
2.4. Em busca da Boa Forma	62
2.5. Boa Forma - um estilo de vida.....	70
3. FORA DE BOA FORMA: OS PERDEDORES.....	76
3.1. Dilemas do corpo na Modernidade.....	76
3.2. Nunca tive problemas com peso, mas (...)	83
3.3. Nunca magra o bastante.....	91
3.4. Boa Forma nem sempre é saúde	98
CONSIDERAÇÕES FINAIS	104
REFERÊNCIAS	108
APÊNDICE	112
ANEXOS	

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 à 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 uns o corpo se assemelhar a uma máquina imperfeita demais da qual é conveniente dar cabo, para a sociedade de consumo este se tornou o único 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.

Essa pesquisa foi resultado de um interesse pessoal em tentar compreender, ainda que parcialmente, o porquê de tamanha preocupação com o corpo na contemporaneidade. Em todos os lugares é possível encontrar 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 fisioculturismo. 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.

A partir desse interesse o objetivo dessa pesquisa foi tentar compreender quais significados e valores estão atrelados pelas mulheres à adesão de diversas práticas de modificação corporal e quais os desdobramentos pessoais e sociais da inserção nestas. Qual a importância do corpo modificado para as mulheres? Por que buscam a conformação a um padrão corporal tido como “ideal”? Quais consequências reais e simbólicas para essas mulheres? Em qual contexto elas assimilam os imperativos sociais de beleza e forma corporal? Para refletirmos sobre essas questões, foram analisadas doze edições da revista feminina chamada Boa Forma. A escolha da revista se deve ao fato de possuir ampla circulação entre o público feminino de classe média, principalmente do Sudeste, além de estampar em sua capa atrizes, cantoras e modelos brasileiras de sucesso na mídia brasileira e que são popularmente apontadas como referenciais de beleza. Não foi o interesse partir do ponto de vista do editorial da revista, sim dos discursos de leitoras que, em alguns momentos bem específicos se encontram presentes. O que está investido nos discursos das leitoras adolescentes, jovens e adultas em relação ao imperativo de ser magra, definida fisicamente, eternamente jovem e bela? Quais dilemas surgem ao interpretar e se apropriar (ou não) de tais imperativos? Qual a relação que essas leitoras possuem com o próprio corpo diante de um turbilhão de mensagens que incentivam a ter um projeto corporal bem definido? Veremos que na Modernidade o indivíduo recebe inúmeras influências que apontam para um projeto de corpo que não deve ser abandonado sob o risco de morrer simbolicamente, dado o desfacelamento da sedução, uma exigência, especialmente do sexo feminino. Portanto, vários esforços são exigidos das mulheres a fim de, no mínimo, tentar se aproximar do padrão postulado. O indivíduo é responsabilizado pelas suas ações, pelo domínio próprio e que deve se estender às suas formas corporais. É impossível não perceber a dedicação excessiva de homens e mulheres a este.

O que acontece a uma mulher que está inerte a um projeto corporal? Elas são tidas, muitas vezes, como incompletas e ainda que tenham sucesso profissional e familiar são “condenadas” por não se empenharem em conquistar as formas valorizadas socialmente. O discurso da revista é

claro: todas as mulheres, mesmo as mais ocupadas, podem e devem arrumar um espaço na agenda para cuidar da boa forma e da beleza.

Para dar início ao trabalho, delimitaremos no primeiro capítulo sobre qual corpo já se falou e sobre qual falaremos, já que uma diversidade de corpos se apresenta a nós na contemporaneidade. É cabal dar conta do 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, como 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 compartilhamos na Modernidade: um homem separado de seu corpo, uma encarnação provisória do sujeito. Falaremos também das possibilidades para o corpo que influenciam a forma dos sujeitos se relacionarem com o mesmo, gerando possibilidades inéditas. Lidaremos ao longo do trabalho com 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”. Veremos como o estabelecimento da distância como uma forma de interação privilegiou o olhar como sendo uma maneira de estabelecer contatos entre os indivíduos, conferindo uma superioridade à visão que é uma das razões para a preocupação excessiva com a aparência. Bem diz a sabedoria popular que é preciso ver para crer.

No segundo capítulo, após definirmos a metodologia, trataremos dos conceitos de Incorporação Reflexiva e Modificação Corporal Reflexiva, concordando com Nick Crossley que o ser e ter um corpo são projetos reflexivos, e discordando desde o início de trabalhos que colocam os indivíduos como seres passivos em relação às práticas de modificação corporal e adequação a uma imagem corporal vista como ideal. Especificamente nesse capítulo, falamos de modificações corporais reflexivas que tem adquirido cada vez mais adesão no Ocidente, e que fazem parte de um repertório de práticas das leitoras da revista Boa Forma. A revista possui um foco que é a modificação corporal de forma mais natural e saudável, mas ainda assim nos discursos fica claro que outras modificações mais drásticas (como cirurgias estéticas) são opções também adotadas pelas leitoras, só que não recebem tanto enfoque do editorial. No entanto a revista busca instruir na opção por estas, conscientizando as leitoras dos riscos bem como das grandes vantagens. Falamos da preocupação em se conformar a um padrão estético da “boa forma” e como as técnicas de modificação corporal auxiliam nessa empreitada individual. Não

obstante, os indivíduos são orientados a escolher o próprio corpo e, da interação, assimilam o que lhes parece mais significativo em relação aos projetos corporais. Veremos que o corpo, com linguagem própria, é levado a um trabalho exaustivo de aperfeiçoamento e são considerados mal-sucedidos aqueles que diante de inúmeras possibilidades oferecidas no Mercado se negam a alterá-lo.

Considerando que a partir da percepção sensorial os indivíduos compreendem o mundo e atrelam valores a ele, e que o outro é fundamental para se estabelecer a comunicação, o último capítulo discute os dilemas gerados da experimentação do próprio corpo de forma negativa e como isso se relaciona com os outros indivíduos. Ao mesmo tempo em que o corpo é valor último do sujeito, este está perpassado pelas relações com os outros e é socialmente moldado. Não obstante, concordando que o homem está presente no mundo de forma afetiva, constantemente ele é afetado pelos acontecimentos, e as emoções relacionadas às questões corporais conflitantes são uma constante no discurso das leitoras. Por vezes, já que o corpo não está de acordo com o que é demandado dele, uma luta constante é travada pelo sujeito, com o próprio corpo e com a balança. Sendo encaminhado a se submeter aos padrões estéticos do momento, os indivíduos necessitam criar estratégias e buscam ajuda com pessoas que já passaram ou ainda passam pelo mesmo conflito, e veremos que uma das opções encontradas pelas leitoras está em grupos de apoio presenciais e até virtuais. Os *blogs*, por exemplo, aparentam ter um papel de extrema importância entre elas, além de auxiliá-las no controle próprio pela busca da boa forma, encorajam outras mulheres e são ainda mais estimuladas por isso. Por fim, o *blog* é um espaço de cooperação.

Contudo precisamos enfatizar o fato de que estar em boa forma não é sinônimo de saúde. A internalização de um padrão corporal que só pode ser conquistado com muito esforço, aliado ao sentimento de inadequação, leva a adoção de técnicas de modificação que por vezes podem desencadear sérias consequências para a saúde, como é o caso da ingestão de remédios para emagrecer, da prática de atividade física em excesso e dos transtornos alimentares. E um transtorno presente na revista, e atualmente bastante discutido na mídia, é a anorexia alcóolica. Por vezes a preocupação em aperfeiçoar a aparência suplanta a preocupação com a saúde.

Essa pesquisa tem como referência principal alguns trabalhos do sociólogo francês David Le Breton, reconhecido como um dos mais importantes especialistas em antropologia do corpo e de condutas extremas na contemporaneidade. E sucintamente, o resultado dessa pesquisa é que o

homem reduziu-se ao próprio corpo, este é seu modo de vida, seu patrimônio mais valioso, logo, deve ser muito bem administrado. Vivenciamos a era da liberdade do corpo, mas se há tantas preocupações assim com ele, fica a questão: o corpo está realmente livre?

1. OS CORPOS

*Uma tradição de suspeita do corpo percorre o mundo Ocidental.
David Le Breton*

1.1. De que corpo se fala?

Embora o corpo seja o objeto mais concreto e a evidência mais antiga da existência do homem, há muito o interesse em seu estudo tem ressurgido em várias pesquisas. Como suas dimensões escapam a um único ramo do conhecimento e ao mesmo tempo é *locus* da escrita do mundo, das dinâmicas culturais e sociais, ele é passível de ser pensado multidisciplinarmente. Antes de se tratar todo corpo foco desse trabalho, interessa-nos saber de que corpo já se falou até a Contemporaneidade?

De acordo com Csordas (1994) muito da literatura produzida sobre o estudo da corporalidade pode ser entendida como se tratando dos estudos de um “corpo analítico” devido ao enfoque dado à percepção e à prática. Percepção consiste nos sentidos, noções de sensação, a forma de se experimentar o eu através desta, encerrando-se no objeto, o corpo. Este, depois de constituído, torna-se a razão para as experiências que o indivíduo já teve e poderá ter, um ponto de vista individual de um objeto do mundo (MERLEAU-PONTY, 2002). Quanto à prática, esta se relaciona com as noções de técnicas corporais do artigo clássico de Mauss (2003), tão bem conhecidas pela antropologia, porém cuja importância só foi reconhecida muito posteriormente após sua apresentação em 1934 diante da Sociedade de Psicologia na França. Definidas como técnicas corporais os modos em que os homens em diferentes culturas encontraram para servir-se de seus corpos, primeiro e mais natural instrumento do homem, elas se dão por meio de gestos codificados que visam obter uma eficácia tanto prática quanto simbólica. Mauss reconhece ter cometido o erro inicial de pensar que só existiria técnica quando houvesse instrumento, e concluiu que o principal instrumento do homem em todo tempo estava preso a ele e era seu próprio corpo (2003). Tendo observado modalidades esportivas como natação, corrida, afirmou a partir daí que as técnicas corporais estavam fundadas na relação do indivíduo com o *habitus* cultural que tornava essas práticas além de tradicionais, eficazes. Propôs a classificação das técnicas corporais a partir do gênero, idade, rendimento ou habilidade, e segundo as formas de

transmissão que ocorrem através da educação, da “imitação prestigiosa”, uma disposição nada trivial a copiar atos que alcançaram êxito no comportamento daqueles que são referência para o indivíduo. O ato é ordenado e autorizado precisamente por causa dessa “noção de prestígio da pessoa [...] em relação ao indivíduo imitador, [no qual] se encontra todo o elemento do social”, afirma o autor (MAUSS, 2003, p. 215). Igualmente, Robert Hertz (1980) estimando o social em detrimento do biológico, noutro texto clássico da antropologia, aborda a proeminência da mão direita sobre a esquerda- que até aquele momento possuía explicações prioritariamente fisiológicas - como de caráter cultural. Assentando a biologia em segundo plano e destacando o social, assegurou os vários desdobramentos morais relacionado à polaridade sagrado e profano que levam os indivíduos, através do aprendizado, a se valer prioritariamente da mão direita ao invés da esquerda, o pólo direito sempre visto positivamente e o esquerdo de forma oposta. O antropólogo missionário Maurice Leenhardt expôs um encontro com um mestre do discurso ritual na Nova Caledônia que demonstrou que o seu povo tinha o conhecimento da noção de espírito, apesar disso até então ignoravam a existência do corpo¹ (LIMA, 2002), trazendo uma perspectiva inicialmente espantosa para “nós”, tendo em vista que a posição desse mestre coloca em discussão a dicotomia tão presente e naturalizada no mundo Ocidental e que é a base do discurso cristão, divisão entre o corpo e a alma. Além das noções citadas há as que focam as relações do corpo em domínios específicos da atividade cultural, o corpo analítico de Csordas alude a estudos do corpo relacionado a traumas, gênero, religião, *self*, dentre outros. Mary Douglas (2007), por sua vez, estabeleceu uma correspondência dicotômica entre o corpo físico e o corpo social, o primeiro sempre constrangido pelo segundo, modificado por categorias sociais e que suporta uma visão particular da sociedade, sempre vivos e atualizados devido a uma troca contínua de significados entre ambos - o corpo social e o físico. Tal como Mauss, Douglas não naturaliza nenhum comportamento humano, porquanto para ela o jogo está colocado na relação entre a natureza e a cultura, esta última existindo como uma forma de apropriação do homem para expressar estilos corporais apropriados.

Outra vertente de análise do corpo é de sua concepção como emanção da sociedade e da cultura, reduzido a uma fonte de símbolos preso ao domínio do discurso cultural e à estrutura

¹ Nas sociedades tradicionais de composição holística, naquelas em que o indivíduo é indiscernível, o corpo não é objeto de uma incisão e o homem se confunde com o cosmos. Nessas sociedades, a representação do corpo é a representação do homem, a imagem do corpo é a imagem de si mesmo.

social (CSORDAS, 1994). Houve orientações que fizeram da condição social produto direto de seu corpo, submetendo as diferenças culturais e sociais à primazia do biológico ou a um imaginário biológico. Já na psicanálise o corpo foi compreendido como uma linguagem que discursava sobre as relações individuais e sociais de forma confusa. Um marco foi a ruptura epistemológica de Freud com a linguagem corporal atrelada ao positivismo do século XIX, pensando o corpo mais definidamente a partir das relações sociais e histórias individuais atrelados a uma estrutura simbólica. Na realidade, os resultados gerados da invenção da psicanálise e dessa ruptura se conectam ao pensamento moderno do corpo, que será tratado adiante.

É bem verdade que realidade do corpo se altera de uma sociedade à outra tanto quanto as imagens que o fornecem sentido, por essa razão é admissível dizer que a noção do corpo que pode aparentar ser tão evidente possui representações compartilhadas de formas distintas, mas sempre mantendo relações com o homem que o encarna. Haverá tantos corpos quanto diferentes sociedades existirem e quão mais complexa forem, uma vez que é no reservatório do imaginário social, denominado corpo, que estão inseridas todas as representações que identificam o indivíduo e sua relação com sociedade. O corpo, matéria simbólica e ao mesmo tempo objeto concreto carregado de práticas e discursos sociais, engendra constantes transformações culturais, merecendo, portanto, seu lugar próprio de estudo, não através de um enfoque até então oferecido à sua análise, pois estes consistiam simplesmente limitá-lo a um papel secundário na investigação sociológica (LE BRETON, 2002).

Vislumbrar o corpo como um lugar prioritário para a análise, propor uma antropologia do corpo, apresenta riscos devido, inicialmente, à contiguidade com outras disciplinas que se impõe dado ao constante cruzamento com estas. Em segundo lugar, quando se fala de uma antropologia do corpo, fala-se de uma antropologia aplicada ao corpo, da antropologia de uma dúvida, de uma questão, mais do que de uma certeza, pondera Le Breton (LÉVY, 2010), o que é dizer que são necessárias inflexões apropriadas e muito particulares, além de precauções nesse campo de estudo. Deste modo, discutir a visão Ocidental do corpo, oficialmente simbolizada pelo saber da Ciência que se define orientada pela razão, obra do Humanismo, é retomar os primeiros traços do individualismo moderno, onde se deu a brecha para que os anatomistas inventassem a noção de corpo com a qual se compartilha modernamente, o que é dizer um corpo não anexado à pessoa, fragmentado, valorizado somente como encarnação provisória da pessoa, fadado a ser tornar um

amontoado de carne após a morte e ao apodrecimento (LE BRETON, 2002, 2008a, 2008b; LÉVY, 2010). Ao mesmo tempo, é nessa sociedade individualista que o corpo marca o limite da pessoa, o início e o fim do indivíduo.

Afinal falamos de um corpo símbolo da sociedade, como já mostrou Mary Douglas, e por isso, qualquer alteração nele afeta ao menos simbolicamente o vínculo social. Qualquer confusão que for introduzida na configuração do corpo refletirá na coerência do mundo (LE BRETON, 2008a). Podendo ser refletido a partir de várias disciplinas eis a questão proposta inicialmente: de que corpo falar? Fala-se, pois, de um corpo articulado, um corpo que *learn to be affected* (LATOURET, 2004), o que é dizer um corpo colocado em movimento devido à ação de outras entidades e afetado pelas diferenças, por isso, passível constantemente de ser alterado. Arriscar-se a fazer uma antropologia do corpo na contemporaneidade consiste em traçar um caminho que perpassa a extensão que este tem assumido na Modernidade, as relações ambíguas instauradas que refletem o rol contemporâneo entre o indivíduo e a sociedade, e que nada tem a ver com a oposição entre o corpo e o espírito. Prontamente, falar sobre uma sociologia do corpo consiste em conjecturar sobre a gama de corpos que se apresentam a nós, o corpo da biomedicina, da Inteligência Artificial, do mundo cibernético, só para adiantar. Pela proposta de Le Breton (2002) deve-se colocar de lado o corpo como uma evidência, compartilhada até então na representação Ocidental, abordando as possibilidades existentes nessa temática que vão desde as atividades perceptivas, expressão dos sentimentos, às inscrições, condutas corporais e produção do ser-no-mundo.

Vivencia-se um momento histórico no qual a sociedade tem experimentado mudanças significativas na forma como o corpo é organizado e experimentado (CSORDAS, 1994), onde um novo tipo de corpo, com “existência própria”, atrelado de significados, um princípio de subjetivação e individualização é apresentado à sociedade (LE BRETON, 2002). Compreender como esse corpo aprende a ser afetado consiste em embrenhar-se numa forma de articulação corporal que se torna mais e mais fácil de ser entendido à medida que é afetado pelos diversos elementos, entidades, de modo tal a comportar a curso do indivíduo e da sociedade, por conseguinte, tornando o indivíduo mais sensível a sua história individual e ao que é feito o mundo (LÉVY, 2010). A proposta de Latour (2004) para o estudo do corpo consiste em uma epistemologia que nega a dualidade corpo e espírito, concentrando-se num sujeito que quando aprende a ser afetado apresenta-se articulado, o que é dizer um sujeito afetado pelos outros e

reflexo das diferenças, apto a assimilar as entidades diferentes, colocando-o em ação. Ao recomendar a articulação das controvérsias existentes no mundo, utiliza-se da palavra “proposição” que descreve o que significa ser articulado. Se o mundo é feito de proposições, insinua Latour, também o conhecimento deve ser visto como uma articulação. Nesse ponto, ao que se refere ao conhecimento científico, este ao ser articulado além de ser interessante, não deve ceder espaço para articulações redundantes, e necessita, de maneira especial, colocar em risco suas próprias teorias, não cabendo a este a presunção do domínio total da verdade (LATOURE, 2004). De fato, Latour aponta para o estudo do corpo numa perspectiva antropológica simétrica, que consiste em posicionar o pesquisador em um ponto médio que o permita enfrentar os conhecimentos aos quais aderimos completamente através das categorias que compartilhamos enquanto coletividade, o que inclui estudar também a Ciência, visto como esta não é uma base totalmente sólida para explicações e interpretações indubitáveis. Não se deseja através desse procedimento criar uma Ciência menos objetiva e nem mais empática, porquanto estas duas não são definições de uma Ciência melhor articulada (LATOURE, 1994, 2004). Os benefícios de aderir a uma nova proposta epistemológica para estudos da corporalidade autorizarão encontrar meios de lidar com as más e boas generalizações científicas, consentindo a conexão com fenômenos mais amplos e gerando maior facilidade ou o reconhecimento das diferenças inesperadas que surgem durante a pesquisa.

Essencialmente, essa nova epistemologia proposta por Latour para se discutir o corpo exige uma nova definição do que é a Ciência, o que não é objetivo desse trabalho, mas não se deve tolerar que esta se defina por si só, ou seja, pelos interesses, nas palavras do autor, dos que se pensam modernos, e buscam a verdade científica, a única verdade para eles, colocando-se numa posição assimétrica a partir da separação total entre a natureza e a cultura, sem considerar o que sempre se encontrou no meio, os híbridos². Longe de reduzir o corpo impondo o dualismo natureza *versus* cultura, ou limitá-lo ao estudo das representações, à percepção, ao simbolismo, ou a um discurso da realidade social, objeto de dominação, anseia-se em ampliar suas perspectivas, possibilidades, suas dimensões, sobretudo devido aos novos usos que este tem alcançado na contemporaneidade. Torna-se imperioso enveredar por essa nova forma de se fazer Ciência, chegando a novas variantes na forma de refletir sobre o corpo que, como veremos, tem

² Latour (1994) realiza uma ampla discussão sobre a Constituição da Modernidade, afirmando, por fim, que Modernidade da forma que entendem os modernos jamais existiu.

sofrido intervenções nunca presenciadas antes, estendendo um pouco mais tanto as fronteiras de seu conhecimento como as da Ciência.

1.2. O corpo da Modernidade

A Modernidade, que teve início, de modo geral, na Renascença, pode ter seu período demarcado pelo Humanismo, que abriu caminhos para uma nova possibilidade dos indivíduos apreenderem e lidarem com seus corpos na contemporaneidade. Movimento que rompeu com o pensamento medieval, com o teocentrismo e com a Igreja, dando início a uma nova configuração de compreensão dos homens e de suas ações, que a partir deste momento deveriam ser orientados em todos seus comportamentos pela busca da razão, progressiva racionalização, que os guiariam aos caminhos da liberdade e felicidade. Essa história foi composta por homens de “progresso” e de “tradição”, “modernos” e “antigos”³, precursora das atividades definidas como racionais, científicas, tecnológicas, administrativas, que se arraigou em diversos setores da vida social a fim de trazer o progresso técnico, a liberação das necessidades, o triunfo da razão, a diferenciação econômica e administrativa, que teve como resultado o moderno Estado capitalista- industrial (FEATHERSTONE, 1995). A Modernidade foi o marco de um novo Regime, representou uma aceleração que só se viabilizou ao romper com o passado “arcaico”, “tradicional” e “estável”, assinalando, para os modernos, um combate onde estes pensam haver vencidos - o tradicionalismo – e os vencedores – os modernos (LATOUR, 1994). Prosseguindo, o autor discorre que a racionalização, cujo fundamental expoente é a Ciência, não se limita a se inserir somente nas atividades técnicas quanto no governo dos homens e das coisas. A Constituição Moderna estabelece um jogo que consiste na separação da representação das coisas do poder político, este último representante dos sujeitos. Em seguida, a constituição separa cuidadosamente ambos, assim como separou a noção de natureza e cultura - elemento criado pelo afastamento da natureza que gerou a noção de “outros” e o nosso choque com “eles”, decorrência da apropriação (não tão) cautelosa dos modernos que não permitiu qualquer tipo de combinação, nenhum hibridismo, pelo menos como pensam.

³ Divisão enfatizada por Latour (1994) sobre a Constituição Moderna.

Após o corpo ter sido separado da alma, buscou-se libertar o homem do dualismo cartesiano que continuava depreciando o valor do primeiro em detrimento do segundo, parte das concepções da Idade Média, livrando a sociedade do domínio dos ensinamentos da Igreja, sobretudo, do direito desta de legislar sobre a vida dos indivíduos, negando no homem a existência de Deus, ação fundamental para o avanço e permanência dos modernos. Foi imperativo afastar Deus tanto das leis da natureza bem como das leis da sociedade, concedendo-lhe uma imagem transcendente, separado do domínio dos homens, no entanto, disponível em caso de conflitos entre os dois pólos criados pelos modernos (LATOUR,1994). Substituindo o sujeito e Deus, a meditação sobre o valor da alma institui um corpo-objeto incumbido aos cuidados da medicina, que se dedicará à dissecação de cadáveres e estudo das sinapses do cérebro, possibilitando um novo conceito de homem. O indivíduo se insere num pensamento dominado pela busca da liberdade e prazer, pois enquanto antes da Modernidade negava-se o corpo, o trajeto oposto toma lugar com essas mudanças. A questão do corpo não era colocada individualmente na Idade Média, uma vez que os homens viviam numa comunidade hierarquizada, parte de uma grande coletividade: a Igreja. Le Breton (2008b) afirma que foi a partir do Humanismo que se deu o início do processo de rompimento, não energicamente, dessa concepção de homem anexado à coletividade, o que levou a emergir as primeiras formas de individualismo e o corpo deixou aos poucos de ser motivo de inclusão para ser o de separação entre um indivíduo e outro, tornando o homem uma categoria dominante. A sociedade medieval não aceitava a ruptura entre o homem e seu corpo, entre o homem e o cosmos, entre o homem e o mundo, pois este era seu principal representante num contexto submerso na transcendência cristã. Aos poucos, com a ascensão do individualismo cujos principais defensores eram a elite intelectual, a burguesia e os reformadores, o tipo de dualismo ao qual o homem é confrontado vai assumindo novas facetas. Tentando se livrar da oposição encontrada na perspectiva religiosa, surge um dualismo que é resultado do rompimento da solidariedade que unia o indivíduo à coletividade, numa versão moderna - o homem *versus* seu corpo. Cada vez mais se insiste para que as pessoas se convençam da existência e demandas deste, propriedade individual que, tomada suas devidas proporções, é apropriado para os investimentos do Capitalismo.

A Modernidade é para alguns teóricos um desencantamento do mundo, devido à sua ideologia que traçou uma orientação baseada na razão e nos avanços técnico-científicos, falhando quando se tem em vista que a vida social que se esperava ser transparente, governada por leis

naturais que a razão por si só descobriria, revelou-se conflituosa. Além disso, a oposição ao pensamento religioso encontrou diversas resistências dos que defendiam os costumes, a tradição e a cultura dos grupos sociais. Mesmo assim, a ideologia moderna evitou se perder no que para seus idealizadores era tido como irracionalismo e tradicionalismo. Enquanto a Modernidade se enveredava em transformar a visão teocêntrica do mundo numa visão humanista, não foi capaz de romper abruptamente com a herança agostiniana da divisão dualista por um mundo totalmente racionalizado, contrariamente, instalou o dilema que se presencia aparentemente na Modernidade: a subjetivação. Não podemos falar da racionalização como um drama vivenciado atualmente, como proposto por Touraine (1995), porquanto em oposição Latour (1994) nega este ser um legado da Modernidade e, portanto, deve ser rejeitado dentre outros que ela pensa fazer parte de sua constituição. A Modernidade foi, efetivamente, mais uma força acrescentada a outras, e por muito tempo esteve em seu controle o poder de representação, todavia não tão vigoroso agora. Com o espaço comunitário tornando-se mais estreito e perdendo sua força, tanto quanto o sentimento de pertencimento à coletividade, o homem encontra-se cada vez mais livre para extrair suas convicções pessoais e possui autonomia em relação às suas ações no mundo. Seu destino não está mais nas mãos de um Deus soberano, legislador sobre o querer e o destino do homem. O indivíduo passa a ser visto como o construtor de seu caminho e responsável pela forma e sentido que dará à sociedade em que vive. Para Le Breton “a liberação do religioso leva à consciência a responsabilidade pessoal, e logo conduzirá, com o nascimento da democracia, à liberação do político” (2008b, p.41).

Com as mudanças no estatuto da pessoa o corpo deixa de ser envolvido pela alma e torna-se envolto pela pele, somado ao sentimento de ser um indivíduo, o corpo se constitui na fronteira mais precisa que distinguia um homem do outro, e instaura uma nova forma dos indivíduos lidarem com as coisas e as relações sociais (BAUDRILLARD, 1995). Com o foco na razão, no próprio homem, os valores, as orientações de vida liberaram-se das tradições do passado efetivamente, e a noção da pessoa é de vez alterada. O corpo, cá fator de individualização no novo Regime, indica a ruptura do homem com o cosmos, torna-se um objeto de valor, notadamente para os anatomistas que dão início à dissecação de cadáveres. É válido lembrar que na Idade Média quando o homem era visto como membro da coletividade seu corpo não podia ser “profanado”. O Humanismo abriu uma lacuna fundamental para os anatomistas inventarem o conceito de corpo com o qual nós vivemos na contemporaneidade, diz Le Breton, o que é dizer

um corpo não anexado à pessoa, ao cosmos, à comunidade, mas fruto da razão, do progresso da Ciência e que não possui nada além de um valor anedótico de encarnação provisória da pessoa, um amontoado de carne consagrada ao apodrecimento depois da morte (LÉVY, 2010).

Como durante e antes da Idade Média o homem não estava separado de seu corpo, na realidade, este não *possuía um corpo*, não era nem mais nem menos singular entre toda a comunidade, assim, até mesmo a menor intervenção que pudesse ser realizada era proibida, uma violação do ser humano, da criatura perfeitamente criada à imagem e semelhança de Deus. Foi com os anatomistas e com um tratado anatômico - no sentido moderno do termo - *De corporis humani fabrica*⁴ de 1543, escrito pelo renascentista Andreas Vesalius que se marcou o nascimento da anatomia moderna. Consistindo de 700 páginas e 300 figuras que reproduziam o corpo humano, o homem, ser integrante da coletividade, único, é deixado de lado, e Vesalius estuda somente seu corpo, sugerindo essa divisão implícita⁵. O ensino da anatomia entre o século XIV e metade do XVI baseava-se na leitura pelo professor de um pequeno texto sobre a prática anatômica, enquanto quem ficava responsável pela exemplificação da leitura era um assistente, geralmente um cirurgião iletrado. Na época a apresentação das técnicas de dissecação tinha como objetivo instruir para a prática da medicina, não realizar investigações científicas, e é por isso que Vesalius mesmo enfatizou o desprezo dos médicos pelas atividades práticas da área, e ressaltou a distância entre o conhecimento dos livros com as técnicas da dissecação. Muitas das questões colocadas geraram especulações, inclusive as figuras utilizadas que posteriormente foram consideradas plágio dos desenhos de Leonardo da Vinci. Porém aqui nos interessa ressaltar o aspecto inovador de suas investigações anatômicas e a forma de apresentar esse conhecimento. Para a anatomia contemporânea, naturalmente as suposições além de moderadas possuíam erros e contradições, só que a partir destas é possível corroborar com a certeza de que o processo de passagem de *ser* um corpo e *ter* um corpo, descobrir-se em um corpo, tornar este um objeto de estudo, uma realidade autônoma, não foi um projeto concretizado facilmente (LE BRETON, 2008b).

⁴ “Sobre a construção do corpo humano”

⁵ Quando se visualiza as lâminas do Tratado, é possível observar como o corpo do homem ainda permanecia anexado ao cosmos, à Igreja, embora estivesse caminhando em outra direção, esses valores ainda tiveram certas impressões nos desenhos, o que mostra que a ruptura não se deu de forma tão abrupta.

1.3. Faces do corpo

*Ser de carne poderia bastar para definir o corpo humano.
Bernard Andrieu*

As transformações oriundas de uma nova maneira de conceber o mundo, o desenvolvimento do pensamento crítico, o enfraquecimento da Igreja Católica e a posterior Reforma Protestante que nos Estados Unidos encontrou o campo apropriado para o desenvolvimento da ética puritana, foram indubitavelmente indispensáveis para o progresso da noção atual da corporalidade. A partir do compromisso estabelecido pelo puritanismo norte-americano, baseado num reforço disciplinar, intensificação dos controles e da autodisciplina, se instaurou a chamada “cultura do corpo”. Após a Guerra Civil Americana, ou Guerra de Secessão que ocorreu entre os anos de 1861 e 1865, surgiu uma proposta para a sociedade americana de uma vida mais saudável e menos sedentária que gerava males à saúde e já dominavam os americanos devido a urbanização e a modernização. Juntamente com a emergência das práticas esportivas, a ética puritana, disfarçada de um individualismo disciplinado, aliou a atividade física a uma educação moral, vista como necessária para a sociedade que dia após dia se industrializava. De tal forma, a base moral puritana passou a coexistir com os desejos de competição e busca do prazer através da atividade física. O discurso médico se inseria nesse panorama legitimando o corpo como um processo no qual qualquer intervenção que se considerasse necessária poderia ser feita, ao mesmo tempo em que se desenvolvia o sentimento de gratificação pessoal gerado do próprio corpo disciplinado (SANT’ANNA, 1995). Os significados espirituais não coexistiram por muito tempo com a preocupação do auto-cuidado corporal, no entanto, inversamente, ao perder sua essência seu lugar foi ocupado pela obsessão à saúde acoplada à insaciável busca de purificação. Courtine relembra que nos Estados Unidos com a cultura do corpo o que passou a existir foi uma nova distribuição das coações, não o desaparecimento total da interdição puritana, uma vez que “a cultura do corpo é uma das formas essenciais de compromisso estabelecido pela ética puritana com as necessidades de uma sociedade de consumo de massa” (SANT’ANNA, 1995, p.102). Prossegue ao posicionar que as novas racionalizações na era da ciência, do progresso e do consumo, conjeturaram o corpo como instrumento para o estabelecimento das relações sociais, tendo como base a tríade religião-saúde-

comércio para a racionalidade das práticas contemporâneas relativas ao corpo. À medida que novos esforços eram feitos para conquistar a saúde e o bem-estar, todos os esforços convergiam para dissolver a velhice, sinônimo de fracasso e indisciplina, tendo em vista que o sonho da saúde implica numa:

[...] utopia do corpo; a saúde perfeita solicita um corpo, senão perfeito, pelo menos glorioso, ou seja, um corpo revisto e corrigido pelas instâncias religiosas do mundo pós-moderno, isto é, aqui, os engenheiros biológicos, médicos ou pesquisadores, que encarnam a mitologia flamejante dessa virada de século (LE BRETON, 2008a, p. 225- 226).

Envelhecer é um fato biológico e gera consequências também psicológicas. Trata-se da limitação da capacidade, do furto da agilidade necessária à ação e da degradação do aspecto físico do indivíduo (ANDRIEU, 2004). O envelhecimento é carregado de um estigma, é visto como uma degenerescência. Percebido como um corpo gasto nega os valores exaltados da contemporaneidade que consiste na beleza, juventude, sedução, vitalidade, por isso, é por muitos visto como uma calamidade que se deve retardar, esconder, principalmente do outros. A sociedade que cultua a juventude e sua vitalidade não consegue aceitar com conformismo o fato de envelhecer. E tudo o que até hoje a medicina conseguiu fazer para minimizar os efeitos dessa fatalidade é tornar mais lento as marcas perceptíveis desse evento no corpo, e de fato, não mede esforços para que as marcas da idade não sejam de todo registradas. O envelhecimento deve ser negado no corpo, incorrendo o risco do indivíduo ser colocado a parte da sociedade, pois a velhice remete à precariedade, denuncia a fragilidade da qual consiste a humanidade. Junto a isso um comportamento sadio deve ser adotado ao longo da vida a fim de preservar ao máximo o ar e o ânimo da juventude, sendo possível, paradoxalmente, desfrutar de um envelhecimento saudável e com qualidade de vida. Na tentativa de prolongar a vida, o indivíduo é aconselhado a atividades físicas regulares, alimentação adequada, atividades para agilizar o raciocínio, a fim de se viver a “melhor idade”, dizem os *slogans*. Sem esquecer que o discurso do marketing afirma ser impensável o indivíduo que possui tantos recursos ao seu entorno, no Mercado, deixar que os sinais dos anos cronológicos fiquem visíveis no rosto e corpo (LE BRETON, 2010c). Já disse Yves-Saint-Laurent “Antigamente uma filha queria se parecer com sua mãe. Atualmente é o contrário que acontece” (LIPOVETSKY, 2004). Para uma sociedade que trata o envelhecimento

como uma fatalidade da natureza, Andrieu (2004) acredita que “cada um encontra em si a parte das suas escolhas corporais (risco, consumo excessivo), a influência de causas exteriores (vírus, ambiente, relações) e o que é da esfera do determinismo estritamente genético. [...] Compete ao homem dar sentido a isso mesmo que parece condená-lo” (p.115).

O horror ao envelhecimento denuncia o maior medo da humanidade que consiste em lidar com o fato da morte (ANDRIEU, 2004). Esta, uma realidade inevitável, pode ser constantemente lembrada pelos sinais da idade, as rugas, o envelhecimento da pele, a diminuição da elasticidade, a diminuição do viço, é o sinal do caminho para o qual todos caminham, sem exceção. Por isso os alvos do auto-cuidado corporal historicamente se transformaram em uma forma de negar a morte simbolicamente, obter a salvação corporal focando na saúde e a promoção do eu. É imprescindível que o capital saúde e sedução prospere, que esse corpo *alter ego*, do qual trataremos adiante, propicie momentos agradáveis durante a jornada do indivíduo. Essas influências geradas e herdadas da Modernidade, como já mencionado anteriormente, são valores da ética puritana que se entranharam no desenvolvimento inicial das práticas esportivas e que também advém de um projeto de corpo que se discute nos múltiplos ramos da Ciência e biotecnologias (LE BRETON, 2010b). Conquistar a promessa da felicidade plena transmitada pelo *body business*, os indivíduos tomam parte em diversos procedimentos e técnicas que incute nestes a ideologia do fracasso, já que aparentam “impotentes” diante do domínio do próprio corpo. Das utopias geradas dos modelos de influência norte-americana, vivencia-se uma era em que há o anseio por um ideal corporal (que somente com muito empenho se atinge). Na instauração de uma relação de ódio ao corpo natural⁶, eixo central da religião corpo modificado que superficialmente aparenta amá-lo, encontra-se a expectativa em moldá-lo a fim de se inserir nas relações sociais efetivamente. O corpo se torna uma escultura de si a ser moldada, a parte ruim no indivíduo moderno que deve ser retificada, e abre caminho para se calcar uma relação complexa da construção da identidade através da corporalidade.

Aprisionados pela falta de esperança no futuro, o sujeito é orientando a se fixar eterna juventude e perfeição estética (WOLF, 1992), a investir na exterioridade a fim de alcançar a interioridade (LE BRETON, 2002, 2008a, 2008b). O desejo de ser reconhecido numa sociedade que valoriza a efemeridade, o passageiro e supervaloriza o olhar, leva os indivíduos a se

⁶ Trata-se do corpo sem qualquer tipo de modificação, em seu estado natural por excelência.

empenhar numa empreitada de transformação exterior a fim de traçar sua essência, aliás, essa por si só não é suficiente para fazer do sujeito um ser pleno. Na contemporaneidade “a interioridade do sujeito é um constante esforço de exterioridade, reduz-se à sua superfície. É preciso colocar-se fora de si para se tornar si mesmo” (LE BRETON, 2008a, p. 29), e o indivíduo acredita garantir “a proteção contra a angústia difusa da existência, como se a solidez dos músculos, a melhor aparência ou o conhecimento de muitas técnicas corporais tivessem o poder de acabar com os perigos da precariedade, da falta” (LE BRETON, 2008b, pg. 171). O corpo é um processo de construção feita pelo indivíduo para que este se torne projeção do seu eu. Isso é verdade, sobretudo para as mulheres, diz Le Breton. Para estas o esquema do corpo assume características distintas em comparação ao homem, e não antecipando em muito que trataremos mais tardar, elas estão geralmente destinadas a ser o que são seus corpos e são avaliadas pelo que este vale (WOLF, 1992; DEL PRIORE, 2000, LE BRETON, 2010a, 2010b, 2010c).

Com objetivo absoluto e final na felicidade, direito assegurado pela Constituição Americana, a sociedade Ocidental desvalorizou suas referências institucionais tradicionais e centrou-se na busca do prazer para o homem. Como consequência há uma carência na vida do indivíduo em relação ao sentido de sua existência, e isso torna sua vida bem mais difícil. Encontrando diante de si o sentimento do vazio, as angústias da ausência e a falta da crença nas instituições sociais (nem elas mesmo acreditam mais em si) o sujeito fica à deriva. Nas incertezas e na liberdade oferecida pela sociedade, nas dúvidas e na necessidade de integração, ao se perceber como um ser inacabado, incompleto, o indivíduo é convocado a encontrar soluções pessoais e a tendência é que ele se apegue ao seu corpo, a única certeza que tem. O sujeito é condenado na Contemporaneidade à alienação em si mesmo, tendo como referência a própria subjetividade. Não é desnecessário dizer que a caminhada quase autônoma do indivíduo gera muitas consequências culturais e sociais, principalmente na geração dos sentidos e dos valores que são disseminados e que não unificam a trama social realmente. A cada passo dado novas demandas individuais e sociais surgem, gerando interrupções, questionamentos, revisões pessoais e novos posicionamentos que perturbam o sistema de valores coletivos em via de se firmar (LE BRETON, 2008b). É importante ressaltar uma ambiguidade que perfaz o individualismo: consistindo em ao mesmo tempo instigar o indivíduo a buscar a diferenciação, no contexto em que “[...] esta pessoa, esta instância perdida que tem de ‘personalizar-se’. Este ser perdido é que tenta reconstruir-se *in abstracto* pela força dos signos, no leque desmultiplicado das diferenças,

no mercado [...]” (p.88), essa personalização, prossegue Baudrillard, não opõe os indivíduos, logo não se trata de diferenças reais, porém “diferenças personalizantes”. Refere-se a modelos que convergem para a reprodução, atuando como referências qualificadas, produto da lógica do consumo que se desdobra na relação para com o corpo na contemporaneidade.

O homem encontra um contexto no qual é exigido de si constante redefinição e o corpo na cultura contemporânea registra essas alterações, e torna-se objeto para redefinir a identidade individual, atualmente plástica e superficial. A apropriação de uma identidade baseada na corporalidade é fundamental para a produção e experiência da pessoa (CSORDAS, 1994; LE BRETON, 2008a). Baseado nesse novo arranjo das identidades, um dos legados da Modernidade foi a instauração de um critério classificador e selecionador fundado no corpo, emblema de si próprio. Do corpo ferramenta de Mauss ao corpo patrimônio de Le Breton, todo investimento é válido a fim de que este obtenha o máximo de seu desempenho. Falar do corpo-sujeito é tratar da “inteligência do mundo”, da medida do indivíduo, da rede criada para atrelar significados e levar o homem a conhecer a si mesmo e os outros. Constante atualizador dos signos que dão sentido à sua existência, o indivíduo tornou-se responsável pelo sucesso ou fracasso de seu corpo, reafirmando a extrema centralização sobre si, proposta moderna que, como ressaltado, cedeu lugar às ações dos sujeitos, concedendo-lhes autonomia para a escolha e a ação. A subjetivação anterior à Modernidade submetia os indivíduos aos valores transcendentes, mas a novidade da Modernidade fundamentou o homem como valor em si, moralizando a liberdade, conferindo autonomia à criatividade, cujo fim igualmente se encontra em si mesmo, opondo-se a qualquer forma de dependência (TOURAINÉ, 1995).

Muitas das novas relações com o corpo nunca foram presenciadas anteriormente, como as geradas do avanço da tecnociência que ressaltam o corpo humano como imperfeito demais para continuar existindo, e, portanto, deve ser corrigido, visto que o advento de novas biotecnologias, engenharia genética – como o projeto Genoma Humano -, a Inteligência Artificial que deseja reproduzir a experiência humana virtualmente e se livrar do fardo do corpo, a cirurgia estética que têm provido a possibilidade de “refazer nossos corpos, o que tem radicalmente modificado nossa concepção de corpo como um inalterável fato da natureza. Ao invés de ser visto como determinado pela natureza, o corpo tem sido olhado cada momento mais como uma construção social e cultural, capaz de transformações radicais”, respalda Negrin (2002, p.29), levando a retomar a questionável constituição moderna proposta por Latour (1994). A Ciência que se pensa

totalmente pura encontra-se cada vez mais intimamente ligada à construção da sociedade e dos indivíduos, acelerando a multiplicação dos híbridos, mas que não são pensados por estes próprios modernos, visando manter uma capa de pureza, dissimulando as consequências desse hibridismo que ela autorizou no fabrico da sociedade.

Para Douglas (2007) o corpo é um meio de expressão, e está sempre coagido pelos controles exercidos no sistema que criam consonância entre a percepção social e fisiológica nos vários níveis da experiência. “Tendo em consideração as formas sociocêntricas e estreitamente regimentadas da produção da pessoa que até algumas décadas atrás ainda eram inerentes à família tradicional, comunidade, educação e estrutura educacional”, pondera Turner (*apud* CSORDAS, 1994, p.27), o capitalismo tardio criou uma ênfase sem precedentes na produção das identidades sociais com a hipertrofia da produção de bens. Como resultado, um turbilhão de novidades mercadológicas e tecnológicas submergiu o corpo numa tendência de aperfeiçoar o que não está nos moldes exigidos, de forma tal que o indivíduo é impelido a se apropriar da corporeidade em todos os aspectos, das formas de reprodução à aparência. Com o apelo ao desenvolvimento pessoal o indivíduo contemporâneo descobre a sua ainda indefinida capacidade.

Observa-se nos últimos anos o crescimento do número de adeptos de procedimentos que modificam o corpo, consequência do culto ao corpo⁷ (perfeito, modificado, não natural) originado das novas formas de se relacionar da Modernidade. Enquanto na Idade Média tudo se organizava em torno da alma para a salvação e integração social o “culto do corpo já não se encontra em contradição com a da alma: sucede-lhe e herda sua função ideológica” (BAUDRILLARD, 1995, p. 144). Falar em substituição da alma pelo corpo gera uma espécie de tensão, por isso pensar numa coexistência torna-se mais coerente tendo em vista a urgência de uma nova ideologia para se adequar ao mundo moderno, ao sistema produtivista contemporâneo que consegue articular padrões corporais que passam a ser perseguidos por um grande número de indivíduos. Como exemplo de novas formas de apropriação corporal é possível se referir as marcas realizadas no corpo como tatuagem e *piercing* que há vinte anos era símbolo de grupos marginais. Diferentemente de transformações corporais efêmeras, estes procedimentos eram quase sempre definitivos. A tatuagem, um bom exemplo, por muito tempo foi associada ao “primitivismo” e seus adeptos estigmatizados como selvagens e delinquentes. Foi uma marca

⁷ Termo criado pelos sociólogos Eliane Perrin e Pierre Baudry nos anos 80 (ANDRIEU, 2008).

corporal adotada por muitos que visava mostrar a discordância dos valores daqueles que se descreviam como “civilizados”. Atualmente, estas não são mais superficiais, nem tão pouco definitivas, tornou-se uma forma sólida de se expressar a individualidade, um projeto corporal contemporâneo que expressa uma tentativa de ancorar a identidade (SWEETMAN, 1999). Essas marcas já superaram grande parte do preconceito e atualmente tem assumido um novo valor dentre os “Primitivos Modernos”⁸ operando como uma assinatura, conferindo uma marca ao indivíduo (LE BRETON, 2008a). Confere-se uma margem de autonomia individual para que o indivíduo possa interferir em seu corpo, já que

[...] a perda da legitimidade dos pontos de referência, dos sentidos e dos valores e sua equivalência geral em uma sociedade em que tudo é provisório, revolucionaram os marcos sociais e culturais. A margem de autonomia do ator se incrementa, mas implica o medo e o sentimento do vazio. Hoje vivemos em uma sociedade problemática, propicia ao caos ou à iniciativa, uma sociedade que trabalha constantemente, onde o exercício da autonomia pessoal dispõe de uma amplitude considerável (LE BRETON, 2002, p. 92-93).

⁸ No decorrer dos anos 60 alguns tatuadores buscaram, por meio de iniciativas individuais, novos estilos e técnicas em outras sociedades, alimentando entre os grupos de tatuadores a idealização de uma espécie de transcendência a partir dos rituais e das marcas corporais. Em 1989 apareceu uma lendária revista no meio do *body art – Research* - que impulsionou as iniciativas individuais e coletivas radicais, e ao menos entre esses grupos, legitimaram as técnicas extremas de modificação corporal e se integraram a uma cultura ainda hesitante da tatuagem e *piercing*. Na revista *Research* essas práticas foram definidas como “primitivas”, numa referência ambígua e estereotipada com as sociedades tradicionais, tendo em vista que esses discursos reuniam práticas múltiplas que anteriormente não possuíam qualquer relação com estas. Porém, nos anos 70, ainda antes do lançamento da revista, surgia na Califórnia o mais proeminente e emblemático representante dos atualmente denominados “Primitivos Modernos”, Fakir Musafar, que afirma ter aprendido o que funciona efetivamente em termos de modificações corporais a partir de experiências em seu próprio corpo (MUSAFAR, 2010). Promovendo a volta às técnicas de modificação corporal e aos rituais de sociedades uma vez chamadas de “primitivas” ou “culturas tribais”, os Primitivos Modernos deixam marcas significativas em seus corpos, justificando-as por um desejo de “crescimento espiritual” e “construção da comunidade”. Para tanto, aderem às modificações corporais e popularizam os eventos ritualísticos públicos com práticas de perfuração corporal, escarificação, *workshops*, entre outros, são realizados (KLESSE, 1999). Uma das características mais marcantes dos Primitivos Modernos é, sem dúvida, a entusiástica apropriação dos rituais “primitivos” fora do contexto, de onde buscam inspiração através da adoção desses ritos comunitários e técnicas corporais de modificação. As sociedades que servem de referência aos Primitivos Modernos são apontadas pelos seus adeptos nos materiais criados por eles, todavia, não há nenhum tipo de especificidade geográfica e histórica, somente o conhecimento de suas tradições de modificação corporal, demonstrando que estão mais interessados nas práticas dos “modelos primitivos” do que na filosofia de outras sociedades. Para estes, o que há de interessante nos primitivos é o seu corpo, ou melhor, sua marcação e alteração, o que é visto como o ato “mais primitivo” (por ser opor à mentalidade Ocidental) e ao mesmo tempo divertido, basta conferir as matérias no site do fundador do movimento. Novamente, não é tudo na cosmologia primitiva que interessa a esse movimento, sim as práticas e os ritos corporais isolados. Para Le Breton (2004, p.237) “os primitivos modernos perceberam perfeitamente a emergência de uma *World Culture* da qual eles plagiam à vontade os dados que lhes interessam. O que não retira nada a sua sinceridade, mas situa-os numa posição que não é de resistência às condições atuais de existência”.

O crescimento do investimento no corpo pode ser entendido a partir do declínio das referências sociais, das Instituições que forneciam significado a vida dos indivíduos. No combate à inoperância destas, o indivíduo teve que buscar uma base segura, sólida e necessária para constituir-se, encontrar uma fonte para estabelecer sua identidade e dar sentido a sua existência. A falta de sentido que o indivíduo encontrou quando todos os valores da tradição foram rompidos possibilitou que este se percebesse num meio sem referências, melhor dito, cuja única referência era sua liberdade, o que levou o indivíduo a ancorar em si, sobre sua individualidade, o que deveria ser imputado e fornecido pela sociedade. Os laços sociais se tornaram mais tênues e limitou a compreensão do sujeito de si. A Modernidade proporcionou uma experiência humana fragmentada, exigindo cada vez mais recursos sociais dos indivíduos que não se sentem mais à altura (LE BRETON, 2008a).

Envolto num mundo contraditório, livre para legislar sobre suas ações, entretanto sem saber exatamente em que sentido caminhar, os indivíduos procuram uma construção identitária o mais pessoal possível, buscando em si o que outrora obtinham da interação social e das Instituições, tornando-se o fundamento de valor e princípio de moralidade (TOURAINÉ, 1995). Avaliando a carência de sentidos proporcionados pela sociedade, na crise dos investimentos simbólicos, é fisicamente que o homem espera encontrar os valores que guiarão a sociedade a um novo comportamento, uma nova moral e ética, radicada na perfeição corporal. O próprio indivíduo é a referência, não absoluta, e quase tudo é permitido quando enquadrado na coerência do sistema. Novamente, a lógica estrutural da diferenciação faz com que os indivíduos ao mesmo tempo busquem a singularidade se conformem com os modelos e os códigos propostos. Como forma de rearranjar o espaço social, a busca pelo controle do corpo é basal no sentido de ser a matriz para o estabelecimento das relações sociais que se dá por meio da produção pessoal, da experiência corporal e do desempenho do eu. A Modernidade constituiu sujeitos que se encontram apoiados e centrados em si e em suas relações interpessoais, ansiando constantemente pela auto-realização e a formação da identidade.

E quando os valores que estruturam a vida em sociedade perdem sua legitimidade surge o gosto pelo “extremo” e sua exploração, que adquirem poder e desenham um conjunto de novas práticas que tem como objetivo principal a exposição física gerada através de muito esforço e pelo “risco” (LE BRETON, 2002, 2008a) como em atividades esportivas arriscadas. A exploração dos extremos encontra sentido nas práticas corporais:

[...] a geração sensação, saída da contracultura do desporto [...] utiliza os elementos naturais para libertar o corpo da monotonia sensorial definida pela norma social [...] suficientes para descobrir novas sensações interiores e íntimas. O medo, o risco, o desequilíbrio, o ponto de ruptura, o limite entre a vida e a morte, a velocidade, outras tantas experiências tornadas interditas ou impossíveis pelos códigos e pelas convenções sociais (ANDRIEU, 2004, p.34).

Os extremos moldam um mundo no qual o significado da existência está sob o controle de cada indivíduo e propicia o contexto ideal para o comportamento oscilando entre um narcisismo às avessas, furioso, busca pelo risco e a vontade de controle absoluto do corpo e impossibilidade de ter segurança sobre o futuro, definido por Le Breton (2002) como característica da Modernidade. Fala-se sobre o “extremo contemporâneo”. No Ocidente os indivíduos são constantemente convocados a provar sua força, seu caráter e seus recursos pessoais através desses extremos, visto como “indo diretamente para o fim das tarefas auto-impostas oferece legitimidade para a vida e provê uma prancha simbólica na qual podem confiar. O desempenho em si mesmo é de significância secundária, ele é de valor somente para o indivíduo” (LE BRETON, 2000, p.1).

O corpo, criação de uma natureza simplória, possui novas possibilidades de salvação perante os progressos da Modernidade. Ao homem, melhor dito, ao corpo resta aceitar o triunfo tecnológico e científico. O dualismo central da Modernidade, bem como da medicina, é esse que distingue por um lado o homem e por outro seu corpo, sua fragilidade e imperfeição, seu uso provisório e limítrofe, “não opõe mais o corpo ao espírito ou à alma, porém, mais precisamente ao próprio sujeito” (LE BRETON, 2008a, p.28). Após tantas crises ideológicas que afetaram o indivíduo, sobretudo os da geração dos anos 80, este se depara sem referências, seu sentimento de inutilidade social amplia e é no próprio corpo onde descobrirá o lugar para definir sua identidade, chegando ao ponto em que este corpo só possui direitos, conceituado por Andrieu (2008) como o *hyper-individualisme*, cuja característica é a adequação ao modelo fornecido pelo capitalismo onde o indivíduo possui a lógica do auto servir-se de acordo com as opções e seu interesse, enveredado pela lógica das aparências, uma constituição inédita do indivíduo. Neste corpo identitário, contudo ainda imperfeito, vislumbra-se a fragilidade e as precariedades da humanidade. Resta a essas iniciativas inéditas, sobretudo as relacionadas à tecnociência, a se empenharem em eliminar ou corrigir o que consideram como “imperfeições” do corpo humano.

Como o corpo não é mais o sujeito e o dualismo não está inscrito mais na metafísica, mas “decide sobre o concreto da existência e funciona como uma paradigmática da ação médica, então tudo é permitido. O corpo é um jogo de armar, suscetível a todos os arranjos de combinações insólitas com os outros corpos, ou a experimentações surpreendentes” (SANT’ANNA, 1995, p.61), este está aberto à maleabilidade do que é percebido como totalmente seu, *locus* de escrita do discurso que o indivíduo deseja reportar ao mundo, trata-se de uma “ilusão corporal” (ANDRIEU, 2004, 2008).

Por fim, nas atuais condições de reflexão da Modernidade, o corpo adquire nova configuração, é um objeto de intervenção humana, sujeito a constante revisão, livre de determinismos corporais, tanto quanto um bem que deve ser melhor administrado, quiçá colonizado. De forma conflituosa o corpo virou o elemento central da criação da pessoa, afirmação de sua identidade e de inteira responsabilidade individual (BUDGEON, 2003), um suporte da pessoa.

1.4. Caminhos do corpo

Le Breton nos diz que na Modernidade há dois caminhos que parecem ser opostos quanto à relação com o corpo. Em direção ao primeiro, o corpo é tratado como um membro supranumerário do indivíduo, a parte maldita e estorvante que deve ser alterada, quando não substituída. Pensando o corpo fora da cultura, a biomedicina trata o corpo como um feixe de informações a respeito do sujeito e seu desenvolvimento genético, e a redução do indivíduo a este código gera desdobramentos morais e práticos que não tem retorno, levando ao sentimento de indiferença que “destrói as distinções de valor entre o homem e seus instrumentos e introduz uma mudança moral considerável” (LE BRETON, 2008a, p.103). Além disso, é fonte da legitimidade para o desenvolvimento de projetos que buscam, entre outros: mapear o código genético a fim servir como referência para a medicina do futuro e livrar o homem de doenças genéticas que poderiam ser eliminadas antes mesmo de se desenvolver. É relevante dar atenção especial ao polêmico caso do Projeto Genoma Humano, que consistia em mapear cada gene do cromossomo visando elaborar, como uma primeira etapa, uma vasta referência que serviria como base tanto para a medicina quanto a biologia do futuro, auxiliando na descoberta e tratamento de diversas

enfermidades cuja genética tivesse uma responsabilidade preponderante; espaço também aqui para a fertilização *in vitro*, que consiste numa técnica de reprodução assistida por médicos que, desde 1978, data da concepção da primeira criança fertilizada dessa forma, representou para a medicina um avanço significativo nas possibilidades de tratamento relacionados à problemas de fertilização, ainda hoje buscando desenvolver cada vez mais essa gestação cientificamente controlada. Como acreditam muitos médicos e cientistas, diante da admiração do progresso técnico, nada mais propício do que conceder ao feto melhores condições de saúde e mais tempo para que a mulher decida, independente das limitações de seu corpo, o momento certo para ter filhos, já que o embrião pode permanecer durante anos congelado- não descartando, é claro, a possibilidade de uma triagem na escolha das características físicas e intelectuais dos futuros filhos, além de um possível “aperfeiçoamento” da raça através da herança genética, retomando a importância e a conexão da discussão anterior do mapeamento do genoma (LE BRETON, 2008b). E, para concluir quanto a biotecnologia, o que não é dizer que já não existam outras possibilidades, a clonagem – até hoje após o clone do primeiro animal, a ovelha Dolly, que gerou inúmeras polêmicas entre os cientistas, políticos e público em geral – técnica que estabelece um processo de reprodução assexuada a fim de gerar indivíduos geneticamente iguais, reproduzindo as características desejadas no ser clonado que pode ser um vegetal, animal ou mesmo humano. Por esse caminho, a todo o momento o corpo é visto em decorrência de suas limitações, o corpo que falha, o corpo limitado aos genes, à interação entre as moléculas, que não corresponde às expectativas sociais, que necessita das intervenções científicas para acabar com as suas impossibilidades e possibilitar uma humanidade plena. O sujeito cada vez mais se apaga, pede sua personalidade e seu valor. E ainda que as conclusões divulgadas não sejam definitivas, no imaginário popular ela acaba se tornando verdadeiras por causa da autoridade que a Ciência possui no Ocidente e a paixão de grande parcela dos americanos pelos genes e a justificação dos comportamentos como sendo hereditários.

A ideologia do todo genético, que fascina as mídias, difunde na sociedade o sentimento de um destino que se impõe ao indivíduo, quaisquer que sejam suas tentativas de se transformar. Alguns outros esperam apenas que a descoberta de um gene da depressão, do alcoolismo, da obesidade ou do homossexualismo, por exemplo, reduza a rejeição social da qual são vítimas (LE BRETON, 2008a, p.115)

Sugerindo uma possível mudança nesse determinismo genético, desde 2003, após o Genoma Humano já ter sido todo mapeado, novas concepções sobre os genes e sua influência na trajetória do indivíduo já se fazem presentes entre os médicos. O estudo, que resultou num mapa com a posição de cada uma das múltiplas variações dos genes, foi somente o início de um processo de investigação científica. Apontando para as descobertas recentes da Ciência, os pesquisadores concluíram que o meio social possui muito mais importância para o desenvolvimento de determinadas características individuais do que o gene em si, que as maiores mudanças que afetaram a existência individual ocorrerão durante sua vida. Assim, hábitos alimentares saudáveis, prática regular de atividade física, fumo, depressão, excessiva exposição solar, entre outros, influirão no organismo individual ativando ou deixando adormecidos determinados genes que predispõe o indivíduo a um perfil. Se as descobertas da Ciência forem aliadas ao social, as primeiras não serão utilizadas como antídotos para a responsabilidade do sujeito quanto ao seu destino, muito menos a sociedade estará isenta de empenhar sua função tendo como respaldo a genética. É necessário ser muito cauteloso no sentido de não cair na tendência de “confundir hereditariedade com destino [pois esta] favorece a adoção de uma atitude fatalista contra a qual o indivíduo, principalmente o corpo social do qual ele é membro, espera da pesquisa genética uma solução” (ANDRIEU, 2004, p. 58).

Ainda por esse caminho que trata o corpo como rascunho, o mundo cibernético é outro expoente. No mundo virtual experimenta-se um corpo vestígio nas relações que são estabelecidas, a distância espacial dos indivíduos, a virtualidade e a ausência do corpo são as possibilidades para a vivência de inúmeras identidades que, para serem criadas e experimentadas, só dependem de equipamentos específicos, o que tem gerado, por um momento, o sentimento de libertação do corpo tanto quanto a possibilidade de viver um mundo de representação, melhor dito, no mundo da representação. Abre mesmo espaço para a experimentação da sexualidade, nesse caso virtual, que não necessita do corpo do outro, ou trata-se de um erotismo fora do corpo, diz Le Breton, onde o fardo ou prazer da presença carnal não se torna mais necessário, nesse contexto o corpo físico fica pendente. O sexo transforma-se em texto e para começar espera por combinações sensoriais de forma tal que o indivíduo seja estimulado sem a necessidade da presença e do toque do corpo do outro, é uma sexualidade sem corpo, sem outro, e por isso proporciona ilimitadas combinações. Para os integrantes do mundo virtual, a relação não necessita ser real para se tornar mais prazerosa, é necessário somente saber utilizar os recursos

disponíveis no computador. Ter a possibilidade de jogar e assumir múltiplas personalidades torna o jogo interessante para eles, é a possibilidade de ser quem se deseja ser e não a tristeza ou alegria de ser quem realmente é.

Por fim a Inteligência Artificial, ramo da Ciência da computação, mas não exclusivamente, que conta com a contribuição de diversas áreas como filosofia, psicologia, sociologia, lógica, linguística, engenharia, e tem como objetivo construir uma máquina cujo comportamento seja idêntico ao do homem. Ramo no qual o corpo do homem, a mente humana, é comparado à máquina, constrói dispositivos simuladores da capacidade que o ser humano possui como a de raciocinar e responder aos estímulos percebidos. É fundamental dizer que a comparação inversa não pode ser vista como verdadeira, pois a “máquina humana”, para estes, nem de longe se compara com uma máquina real. A primeira, de qualidade infinitamente inferior e abundante em defeitos deve ser substituída por um corpo eletrônico que beire a perfeição, meta que pode ser conquistada através do desenvolvimento da técnica e da Ciência. Construir máquinas capazes de pensar e agir como os seres humanos, é o mito compartilhado do Frankenstein. Na verdade, como Le Breton (2008a) afirma, o caminho inverso só pode ser imaginado quando o homem comum é comparado com um ciborgue⁹, um organismo cibernético, e diante dessas discussões sobre o corpo essa possibilidade não está tão distante da realidade, ao menos do desejo de alguns¹⁰. Fora isso, mesmo com o grande progresso da Ciência da computação, nenhum computador ou sistema operacional jamais sequer se assemelhará com a capacidade infinita que existe na mente humana. Mas esse desejo e analogia que privilegia a

⁹ Ele é um organismo cibernético, uma criatura da realidade social bem como da ficção. Para Haraway, autora do *A cyborg Manifesto* (1991) a medicina está repleta de ciborgues, porquanto mistura, de alguma forma, máquinas e organismo humano. O ciborgue proposto pela autora não se reduz ao ideal dos romances ou filmes de Hollywood, fala-se da fusão em um mesmo corpo do orgânico e do mecânico, da natureza e da cultura, um organismo híbrido. Diante das insuficiências do corpo, o ciborgue pretende ser uma solução, pois viabiliza próteses que auxiliarão o indivíduo ao longo do tempo, acrescentando uma nova dimensão de existência, ampliando suas possibilidades fisiológicas. E isso não se refere a uma perspectiva futura, tendo em consideração que atualmente as fronteiras entre o biológico e o mecânico já tem se diluído (LE BRETON, 2008a).

¹⁰ O movimento *Body Hacktivism*, fundado pelo francês Lukas Zpira na virada do século XX para o XXI, aponta para a necessidade de ação e de controle do próprio destino através da perpétua reinvenção de si pelo corpo. Há uma relação aparentemente ambígua neste movimento que se encontra no campo da religiosidade e da tecnologia, via uma antecipação da fusão da máquina e do corpo humano. Mantém a ideia de autoconsciência corporal, propriedade do próprio corpo e evolução diante das aparentes barreiras biológicas, que podem ser conquistadas e exploradas (ZPIRA, 2010). Através das modificações corporais o movimento, ainda muito recente, coloca grande ênfase em fazer acelerar uma “ciência das modificações”. Além de instalar *chips* sob a pele que permite a conexão a diversos outros aplicativos, o movimento criou o EX-CARNE, que consiste em implantes subcutâneos desenvolvidos especialmente por um artista da organização. Dois que podem ser citados são o *Cold Stone* e o *Warm Stone*. Para Lukas Zpira a tecnologia não é mais exterior aos corpos, ela constitui o modo de ação nas vidas cotidianas. O hibridismo é visível nos corpos através dos implantes, das próteses, dos ciborgues, das clonagens, dos produtos químicos, e define uma relação de transformação, interação e mobilidade. As ciências do século XXI teriam aberto uma nova reflexão sobre a identidade e os modos de sociabilidade, uma porta aberta para inesperadas possibilidades “de existência corporal para a mistura atual dos gêneros, dos sexos, das culturas e dos corpos” (ZPIRA, 2010).

máquina colocam a questão da complexidade do ser humano, da existência do homem, atrelado à sua dimensão simbólica. É sobre a fragilidade da carne humana, sobre o corpo desprendido do ser humano, pensado como a representação de uma máquina, o corpo desvalorizado da tecnociência que ironicamente infere Le Breton “o esboço desajeitado que o corpo é só estava esperando o milagre da Ciência para ser endireitado e transformar-se em um ideal técnico” (2008a, p.130). Em quaisquer opções, a necessidade da carne ainda está presente, mesmo que seja na forma de estorvo para os adeptos diligentes dessas tecnologias, tendo em vista que a todo instante necessitam parar, se alimentar, hidratar e dormir. É necessário pensar a Ciência e suas áreas de conhecimento como mais uma instituição social que possui visão e representação própria, e não necessariamente a verdadeira.

Em direção ao segundo caminho percebe-se a oposição e mais uma vez as ambiguidades da qual o corpo é passível. Aqui o caminho é o da viabilização de um projeto do corpo, a afirmação do corpo *alter ego* (LE BRETON, 2002, 2008a, 2008b). Este projeto resume-se na junção de esforços empreendidos para alcançar um objetivo que se funda em moldar o corpo para construir, reconstruir, alterar o eu, a identidade individual, essencial na reflexividade moderna (BRUMBERG, 1997). Não é um projeto de corpo com fim em si mesmo, mas a preocupação e a responsabilidade contemporânea em produzir e controlar as relações pessoais através do corpo, a fim de permitir que os indivíduos se insiram nas relações sociais via constante produção e adaptação da identidade individual. Nessa perspectiva o corpo modificado não é o lugar da condenação, sim o da salvação, de uma nova possibilidade de manifestação do eu, uma nova forma de se reportar ao mundo, por isso, é digno de todo investimento proposto pelo capitalismo e de toda preocupação com seu bem estar, sobressaindo a obsessão pela aparência, boa forma, saúde e juventude, qualitativos estimados na contemporaneidade. O que há em comum entre os dois caminhos é a distância com a qual se encara esse corpo, um em si mesmo, desprendido do sujeito, de sua individualidade e personalidade. A forma encontrada para se salvar na sociedade não impede, paradoxalmente, que este corpo atue ao mesmo tempo como *alter ego*, sócio, rascunho, objeto que pode ser manipulado, retocado, alterado, sem limitações, como outro diferente do indivíduo. Ao contrário, tudo isso colabora para que o valor do corpo se torne mais flexível dependendo da necessidade, que este, assumindo significados diversos, não aponte para as contradições tão evidentes. O corpo torna-se um jogo que pode ter suas peças alteradas, substituídas, melhoradas, não é a identidade absoluta do indivíduo, é um corpo fragmentado que

servirá de auxílio para a definição do eu após os diversos trabalhos ao qual deverá se submeter. Num momento é um corpo maldito, o corpo natural. Num outro é o corpo da remissão do indivíduo, o corpo modificado.

Tratamos na Contemporaneidade de um homem “reduzido ao corpo, o corpo convertido em um instrumento, sem faltas, o corpo reprimido volta de uma maneira ou de outra. [...] ainda que seja como enfermidade, como depressão, como cansaço ou como acidente, ou simplesmente como o inesperado” (LE BRETON, 2008b, p.239). E é deste corpo que tratamos nesse trabalho, o corpo ao mesmo tempo livre e cativo, que pertence a um indivíduo autônomo para agir, mas que é constrangido a aderir normas rígidas de adequação corporal, não por escolha e prazer individual, mas a partir da condenação a tudo que se aparente como descuido e relaxamento relativos às formas corporais. Corpo que vivencia um momento de invenção, experimentação, de novas possibilidades e reflete mais um paradoxo moderno - a liberdade controlada- para Le Breton (2008a, 2008b) numa via de mão dupla: quando é alterado altera-se a moralidade do indivíduo e vice-versa.

1.5. O corpo *alter ego*

O corpo *alter ego* é o corpo da Contemporaneidade, uma personalidade diferente do eu, disponível para qualquer alteração, maleável de acordo com o interesse individual (LE BRETON, 2008a; 2008b). A expressão *alter ego* originada do latim pode se referir na psicologia a um amigo tão próximo, leal e companheiro que não é possível se afastar dele, podendo ser seu representante em todos os locais, ser encarregado de tarefas e papéis como se fosse o próprio *ego*. O corpo *alter ego* é um espelho do indivíduo, só que o trabalho de significação é feito nesse “espelho”, a fim de refletir no indivíduo sua real intenção. Na psicologia o *alter ego* encontra-se no mais profundo do ser do indivíduo e é a parte confiável da pessoa. Pensando o corpo dessa forma é dizer que a parte confiável do indivíduo consiste em sua carne, ela é a responsável por definir o sujeito, sua essência. Como o indivíduo se encontra numa época em que vivencia crises de valores e referências sociais, onde se vive só no meio de uma multidão, o corpo vira “outro” de uma mesma pessoa com o qual é possível estabelecer relações mais prazerosas e íntimas, ainda que essas levem este parceiro ao extremo, reforçando a ideia do extremo contemporâneo.

Buscando definir o mundo, colocar ordem na sociedade, o que a Modernidade fez foi gerar diversar ambiguidades: nem o sujeito conseguiu ser totalmente atingido pela reflexividade que ferrenhamente defende nem a Ciência consegue ser totalmente definida como livre das dúvidas sobre sua constituição, já que todo conhecimento além de dever ser visto como provisório poderá ser alterado a partir de investigações posteriores.

Convidado a descobrir o próprio corpo, suas sensações, suas possibilidades e limites, o indivíduo encontra, pois, uma forma de transcendência pessoal, numa espécie de sócio ou um parceiro com privilégios. Para Le Breton, o corpo muda seu *status* e toma o lugar da pessoa, a passagem do corpo-objeto para o corpo-sujeito, visto como é “a perda da carne do mundo o que empurra o sujeito a preocupar-se com seu corpo e dar carne a sua existência [...] no imaginário social o discurso é revelador: frequentemente a palavra corpo funciona como um sinônimo de sujeito, pessoa” (LE BRETON. 2008b). Cotidianamente, quando se observa alguém caminhando na rua, não se diz “ali vai um corpo”, “ali está um corpo”, dizemos que “ali vai uma pessoa”, “ali vai alguém”, já que para nós facilmente relacionamos o indivíduo ao seu corpo, não o percebemos separadamente. É ao mesmo tempo corpo objeto e corpo sujeito, responsável pelo destino do indivíduo, pessoa completa e tanto quanto espelho é dizer um *alter ego*. Podendo ser desagregado da pessoa, o corpo será reputado em partes isoladas que podem ser substituídas por necessidades terapêuticas ou por proveito pessoal. Para o autor “o estilo dualista da Modernidade está relacionado com o imperativo do fazer, que leva o sujeito a dar a si uma forma como se fosse outro, convertendo seu corpo como um objeto apto para se esculpir, manter e personalizar. De seu talento para fazer isso depende, em grande parte, a maneira como os outros o verão” (2008b, pg.171).

Espera-se que pelo trabalho da corporalidade o caráter do indivíduo seja alterado, que seus dilemas pessoais, seu mal-estar diante da sociedade, sejam solucionados. Pelo trabalho do físico, pelas intervenções da medicina, o indivíduo espera ter seu destino e sua essência transformados. Tendo em vista que indivíduo moderno é convocado a estar no comando do próprio corpo, não faltam orientações para que este se adeque às demandas da sociedade¹¹.

¹¹ Um simples exemplo entre muitos outros é o do livro “Você: manual do proprietário” escrito pelos médicos norte-americanos Mehmet Oz e Michael F. Roizen - criador da ideia da “idade real” orienta os indivíduos, mesmo os mais relapsos quanto ao cuidado corporal, a tomarem o controle de seus corpos, ensinando-os a assumir o futuro de seu organismo, asseverando que o grau de domínio individual será expresso pela aparência, dando receitas de como se manter saudável e evitar os efeitos do envelhecimento. Para estes médicos, a aparência física trata-se do espelho do

Consistindo numa realidade em si, o corpo nesse jogo é refém de qualquer ato validado pelo saber médico, científico e popular, salvo poucas objeções, para que sua ostentação se dê da melhor maneira possível. Na égide do domínio de si, da identidade híbrida, da desvalorização do estático, toda obra é correta para diferenciar o novo corpo do corpo criado pela natureza, aliás, este perdeu todo seu valor, sustenta Andrieu (2008). Quando se fala de culto ao corpo, deve-se ter em mente que não se trata da adoração do corpo em seu estado de natureza, este, mais do que antes, é a parte decaída. A glória do momento é atribuída ao corpo não natural, conjunto de órgãos anexados à pessoa, instância de conexão com o mundo, o corpo-descartável em constante busca de manipulação de si e ansiedade de afirmação pessoal, já que o corpo sem intervenção é desprestigiado e “encarna a parte ruim, o rascunho a ser corrigido” (LE BRETON, 2008a, p.17). Nas palavras de Courtine sobre as origens do culto ao corpo “[este] vai, desde então, desempenhar um papel essencial no imaginário americano de promoção individual” (SANT’ANNA, 1995, p. 98).

Na era da liberação do corpo é enfático que não é qualquer corpo que está livre para se apresentar sem olhares de condenação ou reprovação. São os corpos jovens, saudáveis, magros, malhados, condenando os que se apresentam de forma antagônica, símbolo de descuido e falta de domínio próprio. Como disse Andrieu, no paradoxo do corpo descobrimos que a liberação do corpo não consiste em uma liberação *para* o corpo. O culto ao corpo à medida que desenvolve teorias de liberação do corpo também cria técnicas reflexivas para este, que visam moldar sua matéria: o esforço, a disciplina física, os exercícios, os hábitos alimentares. Ter seu próprio corpo não passa de uma ilusão moderna (ANDRIEU, 2004, 2008). Os valores corporais estabelecem outras relações do indivíduo consigo mesmo, com os outros e com a autoridade social difusa, só que não menos eficaz, que instrui a forma adequada do indivíduo se relacionar com seu corpo. A paixão pelo corpo é fruto do individualismo Ocidental, sobretudo em sua fase narcísica que abriu espaço para a concentração excessiva do indivíduo em si mesmo¹² (LE BRETON, 2008a).

auto-cuidado. Antes, o corpo do indivíduo moderno tornou-se a parte ruim que deve ser retificada, é através dele que a qualidade da presença do indivíduo na sociedade será avaliada.

¹² Na Espanha o Parlamento aprovou uma lei que proíbe propagandas, no horário estipulado, que “exaltem o culto ao corpo” alegando que essas imagens são prejudiciais, pois representam referências negativas aos jovens e adolescentes, uma vez que associam sucesso individual com fatores físicos, além dos transtornos devido à inadequação ao ideal corporal (O GLOBO, 2010). Não é de se espantar que a lei tenha gerado tanto protestos – das indústrias de cosméticos e empresas publicitárias - quanto apoio – de associações e pais - à medida que limita a atuação da mídia em favor de espectadores que, sem entrar no mérito de serem passivos ou ativos no processo de

Responsável por sua liberdade e ciente dos avanços da Ciência, o sujeito passa a carregar o fardo de diversas imposições e demandas, o indivíduo deve cuidar para que nada o aliene em um destino funesto (ANDRIEU, 2004).

Um corpo rascunho revela Le Breton. Tanto o corpo natural quanto o social fazem parte do processo de criação individual. A identidade híbrida que caminha aos passos do avanço técnico-científico proporciona a salvação para o corpo natural imperfeito demais para continuar existindo (LE BRETON, 2008a, ANDRIEU, 2008). É um corpo reescrito, caracterizado por sua “subjetividade lixo”, diz Le Breton, que existe numa época em que a carne manifesta o que há de mais profundo no indivíduo, onde se define quem é o sujeito. Por isso, abre-se cada vez mais espaço para que práticas relativamente recentes e dependentes do avanço da tecnologia atuem eficazmente para a reconstrução dessa máquina corporal, defeituosa por natureza mas que pode ser aperfeiçoada devido ao progresso tecnológico. Ao mesmo tempo é um corpo acessório da presença, de valor secundário em si mesmo, palco para o espetáculo, artigo de adorno do sujeito, aberto a todo tipo de investimento que variará de acordo com os ideais almejados. Tudo é feito em nome da estética da presença (LE BRETON, 2008a). A modificação do corpo *alter ego* visa alcançar a representação de si mais adequada, reduzindo o corpo a mais um elemento material da presença do homem. Tudo o que for percebido no corpo como um empecilho à transformação plena do indivíduo deve ser retificado da forma mais rápida possível, pois há uma urgência nos resultados, afinal, o que está em risco é a identidade do sujeito. O corpo é ser-no-mundo, signo da presença humana, uno com o homem como apregoava a fenomenologia de Merleau-Ponty (2008). Le Breton nos mostra que o corpo é também a construção do ser-no-mundo, a possibilidade do indivíduo criar e aderir ao seu eu, colocando-se fora de si para se estabelecer o eu. A identidade individual só será reconhecida após o trabalho de re-significação do corpo, uma forma de reivindicação de si. Não se deve ignorar essa demarcação do corpo-sujeito-objeto fornecida por Le Breton (2008a) “[...] acessório da presença, uma matéria-prima a modelar, a redefinir, a submeter ao *design* do momento [...] um *gadget*, um lugar ideal de encenação de ‘efeitos especiais’” (p.28). Ao perder o valor intrínseco de um objeto de consumo, este se torna um *gadget*, um emblema da sociedade pós-industrial (BAUDRILLARD, 1995). Possivelmente cada indivíduo gostaria de ter um corpo seu, e a possibilidade encontrada atualmente é submeter

assimilação da mensagem transmitida, são ao menos parcialmente atingidos por estas mensagens que engendram várias preocupações exacerbadas com a perfeição corporal.

o corpo, a aparência, a esse desenho próprio, aderindo a uma moda efêmera - seguindo uma individualização personalizada - ou modificando o corpo de forma inédita¹³.

Como um paradoxo, da mesma forma que todo foco é dado ao corpo, este se encontra ausente da consciência humana no correr do dia, de maneira muito distinta dos homens que não presenciaram tão velozmente o avanço das tecnologias e da Ciência. O indivíduo de hoje toma consciência de seu corpo em momentos muito específicos, entre eles quando há crise, dores, impossibilidades físicas, excessos, deficiências, nas práticas esportivas ou quando há a sensação de inadequação corporal. Mas no dia-a-dia, a funcionalidade do corpo alcança um estado de discrição, não é lembrado a todo instante, pois tudo é feito para poupar seu desgaste. O ideal é que o indivíduo não perceba os movimentos mínimos e automáticos, para que prenda sua atenção aos gestos mais eficazes, espetaculares, que transmitem a mensagem social da autonomia do homem (ANDRIEU, 2004). Este corpo é entendido como automatizado, pois seu agir está muitas vezes desligado de seu pensamento. É um corpo que cumpre seu papel de forma mecânica, sem depender muito da iniciativa individual. Aliado a isso, está disponível ao seu redor e para sua comodidade escadas rolantes, elevadores, carros, remédios e diversos equipamentos que se empenham em dar descanso ao corpo do homem já que este diariamente tem um desgaste mental intenso. O desgaste psicológico assumiu o lugar do desgaste físico e, cada dia mais, a Modernidade vai se compondo de indivíduos que vivem sentados e utilizam muito menos seus recursos físicos do que tem condições. A tecnologia deve servir para facilitar a vida do indivíduo, permitindo que se dedique a coisas “mais importantes” do que o uso do próprio corpo nas tarefas diárias. É indispensável dizer que todas essas alterações têm incidências profundas na vida do indivíduo, entre elas a intensificação da dualidade entre o indivíduo e seu corpo.

Do indivíduo é demandado a reapropriação de sua existência a partir da criação de uma identidade nova, transitória ou não, submetendo-se às tendências do momento, aderindo as marcas corporais como *piercings*, escarificações, tatuagens à medicação orientada pelos profissionais, dietética, que buscam minimizar todo incômodo que pode ser gerado pelo corpo e

¹³ Para este abundam exemplos que inclui Etienne Dumont, jornalista suíço que tem totalmente tatuado e com implantes de silicone e piercings, Eric Sprague, que dividiu sua língua, cerrou os dentes e cobriu seu corpo de tatuagem verde para parecer um lagarto, e, para finalizar uma lista consideravelmente extensa, Kala Kawai, que se define como o capeta havaiano, com 67 piercings, 75 % do seu corpo tatuado, modificações feitas por ele mesmo. E, por último, Donna Simpson, americana de Nova Jersey quer entrar no Livro *Guinness World Records* como a mulher mais gorda do mundo. Atualmente pesando aproximadamente 272 kg planeja atingir os 450 kg em 2012.

interferir nas demandas diárias. Intervir no corpo significa intervir na própria vida, traçar ao seu bel interesse o próprio destino. As mudanças às quais se submete o corpo é o ingresso para a modificação da orientação do sujeito, do olhar sobre si tanto quanto, principalmente, o olhar dos outros, possibilitando existir plenamente e sucumbindo às pressões que traçam a consonância entre a percepção corporal e a social. As intervenções realizadas no corpo não tratam de alterações somente no organismo do indivíduo, acrescentar ou retirar uma prótese ou alguma parte do corpo que não está a contento. Trata-se de modificar a relação que este estabelece com o mundo, de alterar sua existência, dar sentido à sua vida, de forma já mais ou menos previsível. É o desejo individual de estabelecer os limites sociais e de manter os vínculos (DOUGLAS, 2007), de tomar consciência de si e de seu entorno, é a afirmação do valor da Modernidade que valoriza o indivíduo pelo que deseja aparentar e não por quem é de fato, espaço inédito aberto pela Modernidade que valoriza a interioridade subjetiva.

Na dualidade corpo-sujeito, bem diz Le Breton (2008a; 2008b), atuar sobre uma das partes gera consequências sobre a outra, apenas lembrar que o corpo *alter ego* também pode ser entendido como um reflexo do eu. Os indivíduos então percebem seus corpos como uma arena onde todas as possibilidades de seu imaginário tornam-se possíveis, e a despeito da genética, a questão corporal aparenta depender mais das alterações feitas individualmente e pelo estilo de vida. Como o corpo suporta investimentos de todas as ordens, tal maleabilidade sustenta a sensação do corpo ser seu. A possibilidade de transformar a essência do homem numa consequência do trabalho sobre seu corpo desencadeia uma fantasia no imaginário social que leva os indivíduos a pensarem que uma massagem, meditação, cirurgia, controle dietético, em suma, o *bodybusiness*, entre incontáveis outras opções disponibilidades comercialmente, podem modificar a existência do sujeito. Diria-se que as ambições da Modernidade não são modestas: mudar de corpo para mudar o eu e o rumo da vida. Nesse sentido, este corpo fragmentado tem ainda mais justificativas para ser manipulado, ainda mais quando estas partes são vistas como elementos errados, inadequados para a existência plena em sociedade. Elementos errados como gordura excessiva no abdômen, nariz com proporção imprópria, seios pequenos, flácidos ou caídos, estrias geradas do regular aumento e redução de peso ou de gravidez, até mesmo um corpo diferente da celebridade que se deseja copiar. Não se trata só de transformar o físico, mas de um destino que está, literalmente, aos cuidados de cada um. E na busca, que aparenta não ter limites, pela felicidade muitos sacrifícios são legitimados para que o sucesso, a alegria, o bom emprego, o

bom casamento sejam conquistados. E o corpo é o caminho. Pensando que ao modificar o olhar sobre si alterará o olhar dos outros, de forma a viver plenamente, o indivíduo contemporâneo visa minimizar o desvio experimentado entre si e si, pois crê que ao mudar o corpo mudará radicalmente sua condição de existência, sua identidade e seu destino.

1.6. Distância - o valor do olhar

Todas as sociedades possuem formas de ritualizar as atividades corporais, em todo momento simbolizando sua relação com o mundo (LE BRETON, 2008b). No Ocidente a socialização se traduz pelo distanciamento entre os indivíduos e seus corpos. Há ritos que predizem que não se deve tocar no corpo de um desconhecido, não se deve exhibir o corpo nú ou semi-nú a não ser em ocasiões e locais propícios, deve-se manter a distância física ao falar, ao interagir, principalmente entre os rostos. O autor enfatiza que dado ao estabelecimento da distância como uma forma de interação, foi indispensável encontrar uma nova forma de se estabelecer contato, privilegiou-se então o olhar, distinguindo-o em relação aos outros sentidos. Supervalorizado, a este é conferido uma superioridade e um valor moral que é uma das razões da preocupação com a imagem. “Ver é sinônimo de compreender”, lembra Le Breton (2008c, 2008, p.38). Andrieu (2004) aponta para uma verdade facilmente percebida: nada é feito na contemporaneidade para escapar à vista dos indivíduos, de tal forma que sejam atribuídos valores as coisas vistas. Através do olhar do outro que a relação poderá ser estabelecida, gerará aproximação ou afastamento, criando a impressão sobre o outro, pois nada pode informar sobre o mundo na Contemporaneidade além da percepção do olhar. Andrieu cita Diderot que ao escrever *Carta sobre os cegos para o uso dos que vêem*, considerada uma sátira em 1794, data de sua publicação – rendendo-lhe a prisão - aponta o primado da visão como resultado de uma filosofia dualista que separa tanto o corpo e a alma bem como o visível e o invisível. Valorizando as qualidades relacionadas à imagem, ao que é visível, compreende-se por que indivíduos investem – trata-se de investir, não gastar - horas em academias de ginástica, controlam detalhadamente a alimentação, submetem-se a procedimentos estéticos cirúrgicos e não cirúrgicos, alguns simples outros drásticos, isso em prol de manter um bom estado físico, de compartilhar os valores da sociedade como a juventude, a boa forma, a boa aparência, a resistência física e a sedução.

Espera-se uma correspondência do que se vê com o que realmente existe, de tal forma, ver o outro me leva a imaginar como este é. Apreciar é atribuir estima, tão logo “ver é julgar [...] acentuamos o que se vê e o que se observa. Todas essas modalidades de expressão visual só são possíveis porque estabelecemos uma equivalência entre ser visto e ser reconhecido. O reconhecimento social é proporcional à exibição visual da sua própria pessoa” (ANDRIEU, 2004, p. 67). Assim, não é a interioridade que define a percepção do eu, mas a exterioridade. E as possibilidades são muitas. Sob a perspectiva de que muitas vezes é mais complicado mudar a situação interna do indivíduo, fazer com que este aceite a diferença, o que exigiria recorrer a exames de consciência, trabalhos psicológicos, almeja-se transformar o que se vê - o corpo - a fim de mostrar outro eu a sociedade e viver a interioridade com outra atitude, numa forma realística, utilizar o próprio corpo como emblema da sua personalidade.

A Contemporaneidade vive então um período de obsolescência total do corpo natural? Para muitos ainda é uma infelicidade o homem depender de seu corpo para existir, para outros, felizmente o corpo ainda é o lugar onde é possível experimentar uma variedade de sensações, e através dele reconhecer a resposta dos outros indivíduos a nós. Perceber o afã de modificar o corpo rascunho é contribuir para a melhor compreensão da construção e percepção do eu, já que o corpo social é revelado nesses termos. A liberdade de expressão corporal está atrelada à expressão e satisfação dos desejos e demandas sociais, paradoxalmente com a ideia de Modernidade, cujas ações individuais se pressupõem embasadas na racionalidade (TOURAINÉ, 1995). Vale ressaltar que foi nas condições propiciadas pela Modernidade que o corpo se tornou esse objeto reflexivo que expressa o sentido do eu, quem o indivíduo é não a reconstrução narcisista do eu individualista nem simplesmente o rendimento à sociedade de consumo: o corpo exige o máximo de esforços do homem, o referencial mais próximo que o indivíduo tem, e ainda que este não seja matéria suficientemente capaz de definir uma identidade estável, durável devido à sua matéria. Instaurando nos indivíduos uma marca identitária - definitiva ou não- restaurando sua imagem e maximizando sua inserção, desempenho e sucesso do sujeito no mundo.

A imagem do corpo consiste na representação que o indivíduo e outros têm do sujeito, é a visibilidade deste na sociedade. Le Breton (2008b) afirma que a imagem corporal, a forma como o indivíduo se percebe e se apresenta, não está relacionada somente com a aparência, baseia-se em quatro eixos: o primeiro se relaciona com a maneira pela qual o indivíduo apreende seu corpo físico bem como suas partes, é a forma. O segundo eixo, que auxilia na elaboração da imagem

corporal, está baseado nas sensações possíveis de serem sentidas e reconhecidas através do corpo, o conteúdo. O terceiro consiste do conhecimento do funcionamento do próprio corpo, do organismo, sua constituição, é o saber. E por último o valor. Esse é a interiorização de juízos relacionados aos atributos físicos do outro a partir de uma imagem pré-concebida, baseada em qualitativos sociais. Esses componentes geram o sentimento de se estar em um corpo, a percepção de seu significado e valor, norteia as ações dos indivíduos durante a vida, incluindo a forma de lidar com o próprio físico. Se esses eixos não estiverem em harmonia com as exigências do ambiente, o indivíduo se sentirá impelido a atuar no que pensa estar em desacordo a fim de alcançar adequação corporal e social. Uma imagem corporal em desarmonia reduzirá o sentido da vida, solicitando que o comportamento seja alterado a fim de que a interação com o outro se torne possível e prazerosa, e isso só ocorrerá após o indivíduo intervir de alguma forma no que gera a desarmonia do todo corporal. A atuação e satisfação subjetiva fazem com que o indivíduo encontre “uma nova forma de 'dizer'. Esta crença performativa é uma ilusão corporal ou invenção subjetiva, dependendo se é interesse concentrar-se na alienação ou na liberdade conquistada pelo sujeito” (ANDRIEU, 2008, p.2). Assim, se o indivíduo não possui o qualitativo beleza, este buscará dentre as opções alternativas para lidar com o sentimento de inadequação. O mesmo ocorrerá se ele não estiver de acordo com o imperativo da juventude. Algo será feito. Do contrário, o sentimento gerado causará danos a forma como se integra no mundo. Aos poucos o corpo vai *learning to be affected*.

Com os modelos de existência *à la carte* o indivíduo descobre novas formas de se construir, e sua existência estará pautada em todas as escolhas que realizar e nos serviços disponíveis a ele em prol da valorização de seu *look*, redefinindo o que considera falta ou excesso, tornando suscetível todas as partes do corpo disponíveis até mesmo para serem substituídas. Deve-se alcançar a imagem corporal estimulada socialmente. Para Le Breton o descobrimento de si mesmo passa “em um primeiro momento, pelo reconhecimento da palavra do outro, e por tomar um caminho que outros já recorreram (depoimentos em revistas, obras de divulgação, experiências vividas no entorno, apresentações de exercícios pelo responsável da sessão, etc)” (2008b, p.169). Novamente, a imagem corporal deve expressar mais o gosto coletivo que o individual na busca de um eu ideal, e para que isso ocorra, os indivíduos buscam através dos discursos daqueles que estão legitimados a falar, através da imitação prestigiosa uma direção segura, um caminho para a felicidade e o sucesso através do corpo, ansiando pelo

reconhecimento do outro e estetizando sua presença no mundo, na sociedade (LE BRETON, 2008a) e no cotidiano (BAUDRILLARD, 1995) através do mais belo e desejado objeto de consumo - o próprio corpo.

Como vimos o corpo tem sofrido diversas intervenções da tecnociência, biomedicina, que dizem buscar o bem estar individual, permitindo que o indivíduo realize uma experimentação e produção psicofarmacológica de si, auxiliando-o a criar uma maior adequação à sua existência, reorganizando seu capital físico e emocional. Bem verdade é que quanto mais estas tecnologias se desenvolvem e interferem na existência individual, o sentimento de uma identidade menos estável permanece e as incertezas do que o corpo é e como controlá-lo invade e continua desestabilizando o mundo do sujeito. Os sinais enviados pelo corpo desaparecem quimicamente e o uso constante dessas substâncias empurra o indivíduo para a falta do sentimento de limites, não obstante, esses indivíduos chegam a perder uma relação mais próxima consigo mesmo, já que não se atenta a razão pela qual o corpo reclama algo. Quanto maior o conhecimento sobre o corpo, maiores as incertezas de como lidar com este, constata Shilling (*apud* NEGRIN, 2002). É necessário atentar a essas alterações na realidade social que não fazem parte do passado, da imaginação dos visionários, nem se inserem somente nos debates da área da saúde ou nas tecnociências. Estes movimentos gerados com o avanço da Ciência têm alterado a forma como os indivíduos pensam e vivenciam a realidade, apontando para novas tendências e novas incertezas. E o mais importante, tem gerado desordem, dilemas nos valores dos indivíduos e embora desagrade a alguns, o homem continuará sendo de carne, cativo ao próprio corpo e sujeito a inúmeras contradições (LE BRETON, 2008a).

2. EM BOA FORMA: OS VENCEDORES

2.1. Metodologia

Este trabalho se constitui em uma pesquisa qualitativa. Os dados coletados nesse tipo de pesquisa geralmente são bastante significativos e densos, tornando sua análise um trabalho complexo e árduo. É importante que tais dados sejam organizados e categorizados de acordo com critérios estabelecidos de antemão pelo pesquisador, permitindo, claro, certa flexibilidade. Nessa pesquisa adota-se a Análise de Conteúdo para interpretação dos dados, pois esta leva em consideração como ponto de partida a mensagem que é transmitida, possuidora de significado e sentido próprio. Diante de várias informações a serem consideradas na revista Boa Forma, optou-se por realizar um recorte somente nos discursos das leitoras da revista. Pretendeu-se aliar a unidade de registro “tema” à unidade de contexto, deixando bem claro o contexto a partir do qual as informações foram elaboradas e transformadas em mensagens personalizadas e socialmente construídas, possibilitando a construção de novas reflexões e questionamentos acadêmicos.

Por se abraçar a perspectiva fenomenológica relacionadas ao estudo do corpo de Merleau-Ponty (2008) que busca compreender o homem e o mundo a partir de sua facticidade, descrevendo a experiência tal como é, esse método se apresenta como o mais eficaz diante das perguntas que se deseja responder, apresentadas na introdução desse trabalho. Não se deseja abordar os dados como realidade em si, mas ter em mente que o princípio de que tudo o que os indivíduos sabem a respeito do mundo, o sabem a partir da experiência nele. Portanto, descrever adequadamente, o que é dizer, enumerar o máximo de aspectos que são indispensáveis para a compreensão do fenômeno que se propõe a pesquisar aqui, permitirá chegar a algumas respostas sobre o corpo as modificações corporais, bem como as respostas se contróem e são dadas pelos sujeitos (REZENDE, 1990). Tal perspectiva é adotada uma vez que esta visa desentranhar o fenômeno proposto tentando ir além das aparências, não limitando a ser uma descrição passiva, senão buscando atuar como intérprete da realidade em análise. Logo, nessa pesquisa, objetiva-se compreender os significados atribuídos pelas leitoras da revista Boa Forma ao corpo e cuidados corporais, às práticas de modificação corporal bem como as satisfações, angústias e dilemas que se relacionam diretamente com o primeiro, gerados diante de um contexto contemporâneo no qual, como temos visto, o corpo tem assumido o valor do “ser”. É válido perpassar os

procedimentos de modificação corporal, pois representam uma ampla gama de possibilidades de alterações corporais performadas cada vez mais frequentemente pelos indivíduos.

É importante esclarecer que apesar do material etnográfico ser uma mídia impressa, não é proposto aqui discutir as influências midiáticas para a constituição da percepção do corpo, muito menos pensá-la como uma estratégia de controle dos sujeitos. Além disso, apesar de tratarmos da sociedade Ocidental capitalista, não é interessante ir pelo viés das preocupações corporais como fruto exclusivo e tão somente da ideologia dominante, que coloca de lado o papel dos sujeitos na assimilação e interpretação das mensagens. E por último, mesmo tratando de uma revista feminina a discussão de gênero não é foco aqui, entretanto compreende-se que o corpo pode assumir valores distintos ao variar de um gênero a outro, e falaremos brevemente sobre isso. Mas desde já não se aceita o pensamento no qual as mulheres se sujeitam aos valores estéticos impostos na atualidade de forma submissa, pois os sujeitos possuem um papel ativo na interpretação da realidade na qual vivem, e constroem o mundo a partir da relação com os outros, assimilando o que lhes parece mais essencial e significativo. O que interessa nesse trabalho é tentar dar conta a partir da perspectiva das leitoras da revista Boa Forma de algumas possibilidades do corpo na Modernidade.

O universo empírico considerado foi a revista brasileira voltada ao público feminino Boa Forma¹⁴, 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 2009¹⁵, 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

¹⁴ 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

¹⁵ Conferir anexo.

pode ou não se consumido; c) *Fitness*¹⁶, que corresponde à 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 se 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 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 à 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*¹⁷, 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.

Além dessas seções há outras matérias que são divididas por temas e projetos, entre eles é regular nas revistas um desafio para eliminar quilos para uma ocasião especial, como o *Desafio*

¹⁶ Palavra que vem do inglês cujo significado corresponde a estar em forma, em bom estado, e é empregada em academias de ginástica para designar uma área de atuação que compreende a ginástica aeróbica e a musculação.

¹⁷ Refere-se ao *Personal trainer*, que significa um treinador particular. É um profissional que prescreve e acompanha a execução dos exercícios físicos e elabora atividades individuais, de acordo com as condições e demandas do cliente.

da Noiva, dividido em três fases, logo três edições da revista, que garante eliminar dez quilos, afinar a cintura, desenhar os braços e eliminar a ansiedade; ou *Desafio da Corrida*, que, da mesma forma, está dividido em três meses e fornece dicas para as leitoras que desejam se tornar corredoras amadoras e, principalmente, eliminar dez quilos; *Desafio do Verão*, com junção de dieta e treino em academia de ginástica que detonará dez quilos em dois meses; e *Dietas de Emergência*, com propostas mais radicais de alimentação e inserção de chás, ervas ou outros auxiliares na alimentação, colaborando com a leitora para eliminar alguns quilos em prazos bem menores, como por exemplo, dois quilos em dois dias, três quilos em sete dias ou cinco quilos em quinze dias. Mas a preocupação da revista não está somente na perda de peso, ela se interessa em orientar às leitoras a conquistar corpos bem definidos, firmes e torneados através de atividades de musculação - destaque prioritário à barriga, aos glúteos e às pernas -, corpos sem marcas de celulite, estrias, flacidez ou sinais de envelhecimento.

Além disso, 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 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. Por fim, almeja-se discutir nesse capítulo algumas questões complexas atreladas às técnicas de

¹⁸ Entendendo a definição de mulher como uma construção social e cultural dos gêneros, uma categoria de análise histórica, um elemento constitutivo das relações históricas, baseado nas diferenças percebidas entre os sexos (SCOTT, 1990).

modificações corporais reflexivas que se inserem no contexto contemporâneo do corpo *alter ego* e surge na revista Boa Forma.

2.2. Corporeidade reflexiva

*É a perda do corpo do mundo que leva o ator
a se preocupar com seu corpo para dar corpo
à sua existência.*

David Le Breton

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, ponto de vista assinalado e excluído já no primeiro capítulo. A noção de ser e ter um corpo opera no sentido do meu corpo e o corpo que tenho ser “um ser moral, estético, atuante e sensível. 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. Essa 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 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 do eu. As técnicas corporais reflexivas incluem práticas realizadas por todos os indivíduos, desde aquelas como banhar-se e escovar os dentes, até as perfurações e marcas corporais, cirurgias plásticas, restrições alimentares, com a diferença de que a taxa de incidência de práticas entre os indivíduos poderá variar.

Há muitos trabalhos que exploram as especificidades de tais modificações no corpo, porém, muitos destes, bastante específicos, não abordam uma gama mais ampla de práticas que são encontradas nas sociedades contemporâneas. Portanto, assim como Crossley (2005, 2006), o que se objetiva nessa pesquisa é pensar o sentido das práticas de modificação e manutenção corporal de forma mais geral, algumas práticas adotadas com mais regularidade no Ocidente,

¹⁹ Construção desse conceito a partir das técnicas corporais no sentido já proposto por Mauss (2003).

estando sensível às características particulares que estas podem assumir. Tendo em vista que a análise das técnicas corporais reflexivas considera o corpo como passível de ser modificado por causa de diversos propósitos - e que devem ser considerados – a questão central a ser levantada é tentar compreender as razões pelas quais determinados agentes/sujeitos, em certos contextos, modificam explicitamente e, por vezes, de forma singular ou não, seus corpos.

Finalmente, finaliza-se por aqui compartilhando do entendimento de Le Breton (2008b), é útil ressaltar que as pessoas de camadas sociais diferentes nem sempre se preocupam da mesma forma com o corpo, com a aparência da juventude, da beleza e a forma física. A preocupação com as modificações corporais pode assumir facetas divergentes, demandando outras técnicas de modificação corporal.

2.3. Modificações corporais reflexivas

Reitera-se aqui a importância em conceitualizar e analisar tipos particulares de práticas de modificação corporal dentro de um vasto repertório de possibilidades. Como os indivíduos geralmente se encontram bem afastados dos ideais oferecidos, métodos de alteração corporal dos mais complexos aos mais simples adquirem sucesso como cirurgia plástica, *bodybuilding*²⁰, controle alimentar, *fitness*, uso de cosméticos, e não pára por aqui. A fragmentação da unidade individual ocasiona diversos desdobramentos, como a vivência de uma identidade revelada num corpo acessório que se submete aos *designs* do momento pela adoção de diversos procedimentos

²⁰ Ou fisioculturismo, elemento central da cultura contemporânea do corpo (SANT'ANNA, 1995). Seus adeptos são facilmente reconhecidos na forma em que exibem seus corpos na rua; estes desfilam os músculos que foram conquistados através de muito trabalho e esforço. Leva em conta o desenvolvimento físico e estão unidos em busca de um projeto corporal estético. Com o *boom* do *fitness* durante os anos 80 nos Estados Unidos, o corpo definido pela atividade física passou a ser valorizado, sobretudo entre os homens e não se limitou ao *bodybuilding* atingindo, a preocupação geral com o corpo e sua definição muscular. Os *bodybuilders* eliminam do próprio corpo o “parasita” da gordura corporal, cedendo espaço para a exibição de uma massa muscular conquistada através de muita musculação juntamente com uma alimentação rigorosa, disciplinada, aliado a outros esforços que demandam horas do dia, uma liturgia que não oferece tréguas e exige constante consagração, tornando-os os agentes responsáveis pela conquista do corpo perfeito (LE BRETON, 2008a). O relacionamento intenso com o corpo proporciona aos indivíduos a sensação de gozo, de estar em perfeita harmonia com o mundo, uma recompensa a todo sacrifício e esforço (LE BRETON, 2000). Todavia os *bodybuilders* não são somente apreciadores da superfície corporal, do espetáculo realizado no corpo. Remetendo à ética puritana, eles possuem um compromisso ascético para conquistar uma musculatura substantiva em busca da construção do corpo. Além disso, enquanto para o senso comum não passam de um saco de músculos, todos iguais, entre os praticantes há uma diferenciação corporal, uma heterogeneidade. Os *bodybuilders* possuem percepções corporais distintas, avaliações diferentes do corpo musculoso, o que torna o projeto do corpo, dentre eles, não idêntico, sim variável (MONAGHAN, 1999).

que modelam o corpo matéria-prima, expressando um manifesto momentâneo de si, alterando e fornecendo inclusive o estado psicológico do indivíduo.

Uma técnica de modificação reflexiva que adquire cada vez mais sucesso no Ocidente é a cirurgia plástica. Sua origem remonta à antiguidade e acompanhou o ritmo do avanço dos estudos da anatomia que adquiriram maior fôlego a partir da Renascença. Principalmente a partir da Primeira Guerra Mundial, os procedimentos reconstrutivos através da cirurgia adquiriram uma amplitude maior diante da necessidade de auxiliar os soldados feridos, mutilados da guerra, impulsionando ações da medicina para um tratamento cirúrgico especializado e eficaz. A cirurgia plástica pode ser separada para fins didáticos em duas categorias: a reconstrutiva e a estética/cosmética. A cirurgia reconstrutiva é aquela indicada por médicos que tem como objetivo alterar, reconstruir partes do corpo que podem ter sofrido mudanças devido a enfermidades ou quaisquer circunstâncias adversas: cirurgias de reconstrução dos seios por mulheres acometidas de câncer de mama, acidentes e enfermidades com sequelas, implantes de pele, que buscam restaurar e restabelecer a forma, só para citar. De outro lado, encontra-se a cirurgia estética que parte de uma escolha aparentemente pessoal para alterar o que de acordo com a percepção da imagem corporal do indivíduo não está nos moldes do que é almejado. Por ser utilizada com motivo nobre, como dito, a cirurgia estética por muito tempo tem sido vista por alguns como fugaz, uma negação ao esforço, ao sacrifício, à disciplina. Pelas feministas foi tida como uma tecnologia de dominação, mais uma máxima de colonização do corpo feminino, uma forma eficaz de submetê-lo a um ideal de beleza com “pobres” mulheres vítimas da ideologia dominante masculina e do bombardeio de imagens de perfeição corporal.

Enfocando na questão da agência para se decidir pela cirurgia estética a escritora feminista Naomi Wolf, que presenciou o início da banalização da cirurgia estética nos anos 30, define esta como um assalto ao corpo e insiste ser um tipo de manipulação cultural e submissão ao domínio do masculino (WOLF, 1992; ESKENAZI, 2007). Numa analogia da autora entre as preocupações com o corpo e a beleza como o evangelho de uma nova religião, o cirurgião é visto pelas seguidoras da seita como um sacerdote com tanta habilidade quanto o corpo materno, capaz de dar à luz a uma nova criatura. Para ela não só a cirurgia deve ser entendida como uma ideologia dominante, tanto quanto a beleza, que em suas palavras consiste em mais um mito que veio para substituir os outros que dominavam o corpo e a vida da mulher: o mito da maternidade, da domesticidade, da passividade. A cirurgia estética seria em sua perspectiva um instrumento

político que buscaria refrear a liberdade feminina numa época em que as mulheres estariam conseguindo vencer os obstáculos legais e materiais, abrindo brechas na estrutura de poder e assumindo uma nova forma de lidar com o corpo dado o controle da possibilidade de reprodução.

Pensar a cirurgia estética como uma simples forma de submissão à vontade masculina ou sucumbência a uma ideologia parece, no mínimo, simplista demais. É reduzir a capacidade dos indivíduos de assimilar as mensagens que são compartilhadas, interpretá-las e ter uma resposta frente às opções que são apresentadas, além de não direcionar para uma solução da questão corporal na Contemporaneidade, somente alocar o problema sob outro ponto de vista. Sem levar em consideração que as teorias feministas deixam em aberto a relação da mulher com seu próprio corpo e os riscos conscientes assumidos que as novas práticas de modificação corporal podem gerar em favor dos aparentes benefícios físicos e sociais. Não é demasiado dizer que por todos os lados haverá os proponentes e oponentes da cirurgia estética. Os primeiros trivializam alguns aspectos muito importantes da cirurgia estética: os riscos, as dores, a recuperação dolorosa, as cicatrizes. Estes não definem como superficial a motivação, sobretudo feminina, pela escolha. Os segundos enfatizam a plasticidade dessas opções, futilidade e ignoram os efeitos que, para algumas mulheres, as transformações podem gerar. É bem verdade que,

a relação com o corpo implica em opiniões contraditórias. Os adversários da cirurgia estética recusam-se em dar ao corpo uma importância que valha a pena modificar. [...] Os partidários da cirurgia estética, por sua vez, acreditam que a forma corporal é uma realidade cujo papel na vida cotidiana está longe de ser pequeno. A cirurgia, aqui, é um elemento importante para o equilíbrio psicológico e seus desdobramentos: o casamento feliz, o sucesso profissional (DEL PRIORE, 2000, p. 80).

Assunto que possui diversos pontos relevantes que precisam ser avaliados quando se fala de modificação corporal, é bem verdade que a cirurgia plástica é um modelo de um procedimento que busca atender o “projeto do corpo” que visa alinhar as manipulações corporais de acordo com o sentido e expressão do eu. A produção do corpo nesse sentido pode aparentar ser uma iniciativa individual, mas está num contexto cultural e histórico muito específico. A dimensão que o culto ao corpo tem adquirido no Ocidente encontra na cirurgia estética um procedimento capaz de aumentar a ênfase na atração física e integrar o indivíduo aos outros (NEGRIN, 2002). A cirurgia estética não modifica somente a aparência, ainda em sua maioria de mulheres, bem

como esta tem se tornado cada vez mais aceitável entre os homens²¹ (DAVIS, 2002; LÉVY, 2010), porém acarreta transformações na subjetividade individual propiciando condições para mudanças repentinas na forma do indivíduo se relacionar consigo e com o mundo exterior simbolicamente. As modificações corporais reflexivas possuem um papel central na construção de um senso reflexivo do eu. Algumas dessas técnicas são selecionadas de acordo com o projeto que os sujeitos possuem de auto desenvolvimento, selecionando as técnicas de acordo com o que desejam construir (CROSSLEY, 2006). Sendo consentido e estimulado a obter o corpo desejado devido às opções amparadas pela medicina moderna, a cirurgia tem a capacidade de ajudar a reafirmar a autonomia individual em sua construção pessoal com rapidez dos resultados. Diferentemente de atividades físicas realizadas em academias de ginástica e regimes alimentares, o resultado adquirido após a intervenção cirúrgica é por vezes quase impossível de alcançar de outra forma. O corpo do discurso médico é um corpo maleável que necessita de intervenções bem precisas, diz Le Breton (2008a). Integrados a um cenário cultural no qual a intervenção na aparência através da cirurgia estética tornou-se uma possibilidade para a classe média e até, ao seu modo, para camadas populares²², ao invés de somente ricos e celebridades, os indivíduos são levados a dar uma resposta, de uma forma ou de outra, aos procedimentos cirúrgicos. Não é possível ser indiferente já que ela está ao redor, nas propagandas de TV, nas revistas, nos consultórios médicos, nas academias de ginástica, nas conversas, nos *Reality TV shows*. Os anúncios não mais incomodam nem chocam, tornaram-se tão familiares como qualquer outro objeto de consumo da sociedade contemporânea (BLUM, 2003).

Virginia Blum no *Flesh wounds: The culture of cosmetic surgery* tenta descrever e lançar luz sobre os significados que a cirurgia estética assume no Ocidente, cuja promessa em vários casos é tornar as pessoas melhores e mais felizes. Tenta compreender o que denota para os indivíduos dizer “eu me sinto jovem, mas aparento velha” e o que significa para o discurso médico e publicitário fazer uma cirurgia “para você mesma”. Em ambos os momentos há a

²¹ Vide estatística da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBPC), *American Society of Plastic Surgeons* (ASPS) e *International Society of Aesthetic Plastic Surgery* (ISPS).

²² Sobre isso abundam exemplos, entre eles podemos pensar no parcelamento das cirurgias realizado em grande parte das clínicas estéticas; o Consórcio de Cirurgia Plástica regulamentado pela Associação Brasileira de Administradoras de Consórcios e os procedimentos cirúrgicos tais como hidrolipo, minilipo e lipolight, chamadas popularmente de lipos de final de semana e de preço bem inferior. Vale pontuar que são procedimentos não reconhecidos pelo Conselho Federal de Medicina (CFM), pois infringem suas resoluções, considerando que para o CFM para a SBCP toda lipoaspiração deve ser tratada como um procedimento cirúrgico que envolve riscos e demanda equipe médica especializada, bem como equipamentos apropriados, o que geralmente não ocorre nesses tratamentos.

sensação de existir uma ruptura radical entre o sentimento do eu e do que se vislumbra no espelho, uma inadequação ou incorrespondência. E é o corpo que deve ser alterado, deve-se lembrar que se trata de um corpo parceiro da encenação do indivíduo. A cirurgia, bem como outras intervenções que colaboram para um projeto de corpo, tenta funcionar como uma resposta cultural para a crise de identidade que ela representa, onde a aparência física tem impacto central nas relações sociais. Deve-se cultivar o corpo de tal modo que as condições necessárias para a definição do eu estejam adequadas. E Blum coloca a questão: o eu é forjado na aparência? Se sim, ao mudar o corpo muda-se o sujeito que o encarna? Le Breton (2008a) assevera que a forma como o homem se relaciona com seu corpo é uma característica marcante cuja atuação está no campo da subjetividade. A obsolescência dada ao corpo, até hoje condição de existência do indivíduo, do ser-no-mundo, necessita ser constantemente retomado a fim de estabelecer novas versões de si, e exibe como as percepções individuais foram e continuam sendo alteradas. Como simples suporte da pessoa, o corpo é desenhado e necessita, portanto, maximizar suas possibilidades, ele abandona “o lugar do sujeito e torna-se um objeto de seu ambiente” (p. 52). Ao fechar os olhos e conceber um eu e ao abri-lo ver o reflexo de algo totalmente divergente, decepcionante, o indivíduo é motivado a minimizar esse real sentido de si mesmo. Citando Kathy Davis em *Reshaping the female body: the dilemma of cosmetic surgery* sobre o envolvimento das mulheres em cirurgia estética, ela conclui não ser uma questão de beleza, sim uma questão de:

[...] identidade. Para uma mulher que se sente presa em um corpo que não se encaixa no sentido de quem ela é, a cirurgia cosmética se torna uma forma de renegociar a identidade através de seu corpo. A cirurgia cosmética se trata de um exercício de poder debaixo das condições que não são do próprio fazer. No contexto de possibilidades limitadas para ação, a cirurgia cosmética pode ser um caminho para uma mulher dar forma a sua vida à medida que dá forma ao seu corpo (*apud* NEGRIN, 2002, p.24).

Nesse sentido, uma intervenção cirúrgica que dura algumas horas além de algum tempo de recuperação, tem condições de afetar a existência individual, a história pessoal, através da modificação de uma parte ou mais de seu corpo. Uma cirurgiã dos Estados Unidos, Loren Eskenazi (2007), concebe a opção pela cirurgia plástica de suas pacientes não somente como uma simples alteração da superfície corporal, mas como uma forma de se atuar na subjetividade e afirmação exterior do eu. De opinião um pouco contrária à de Le Breton e Davis, concebe o trabalho no corpo como resultado de uma transformação interior, ao menos para suas clientes e

não ignora a existência daquelas mulheres que, de acordo com sua opinião, desconhecem o que tem acontecido em suas vidas e encontram na cirurgia estética somente uma transformação física ou o poder para transformar algo que as desagrada, como um relacionamento que não está bem, um emprego que corre risco, entre outros. Baseada em sua experiência profissional e nas técnicas que adotou em seu consultório a fim de compreender as reais razões pelas quais as mulheres decidem *go under the knife*, tanto aquelas que necessitam de cirurgias reconstrutivas como as que optam pela cosmética, afirma ter buscado conscientizar suas pacientes para um real entendimento da opção em se submeter a esse tipo de procedimento que elas de antemão demonstram saber existir. Quando inseridas em um contexto pessoal maior, a médica diz ter observado que essas mulheres decidem pelo procedimento cirúrgico para registrar eventos pessoais significantes e marcar claramente transições da vida, a possibilidade tornar visível as transformações que, afirmam elas, ocorreram intimamente. A médica acredita num poder de plenitude espiritual e pessoal que pode ser alcançado com a cirurgia estética quando esta é feita conscientemente, o que não significa o desejo primário de aderir a modismos físicos oferecidos pelo Mercado, demonstrando-se ciente dos *designs* do momento que também é uma das motivações para cirurgia. Levando suas pacientes a refletir sobre as reais razões em optar pela cirurgia estética, a médica e escritora questiona, entre várias coisas, a razão pela qual se adota a alteração e por que nesse momento. A partir das reflexões de suas pacientes assevera ter podido observar uma estreita relação simbólica entre a parte do corpo que as pacientes desejam alterar e as transições pessoais que têm experimentado, querendo tornar estas visíveis fisicamente. Para Eskenazi, entender a real motivação é uma possibilidade das pacientes experimentem uma maior eficiência nos resultados, não somente alterações superficiais. Acreditando num poder transcendental existente na cirurgia estética, tenta levar suas pacientes a encontrar nesta uma forma de se curar interiormente através da cirurgia que crê ser uma ferramenta viabilizadora da integração individual consigo mesmo, dando um fim aos fragmentos de um eu infeliz, um caminho para a plenitude. Afinal, em suas conclusões a cirurgia estética não é fruto de um desejo de transformação interna a partir do exterior, sim resultado de um processo interior que já teve início anteriormente que clama pela sua externalização²³.

²³ De fato, suas análises podem ser reais para algumas de suas clientes, inclusive para algumas outras mulheres. Porém, é questionável conferir tanto poder aos procedimentos cirúrgicos sem levar a questão mais a fundo, ou de forma mais ampla, principalmente quando se reflete sobre a banalização dos discursos que se vislumbra em revistas e

É necessário verificar aquilo que está além do discurso, que aponta para a cirurgia como mais um procedimento, dentre outros, com eficácia comprovada e transformadora da vida a partir da modificação e manutenção do corpo, na acepção de Crossley (2005, 2006). A cirurgia, de fato, mostra-se como a viabilização de alcançar uma real adequação com o sentimento de si e com a percepção dos outros, o que é dizer, a possibilidade de ser o que os outros esperam de você, correspondendo a suas expectativas, mas a partir do corpo, não do eu. Como temos percebido ao longo da discussão, no Ocidente o corpo é a forma do indivíduo estabelecer as fronteiras de sua identidade, com implicações mais profundas, sua moralidade reduz-se a seu estado físico, logo, tendo em vista que “nossas sociedades contemporâneas cultivam uma norma das aparências e uma preocupação rígida com a saúde” (LE BRETON, 2008a, p. 87) qualquer alteração em sua corporalidade ocasiona outro tipo de humanidade, em outras palavras, transformar o corpo acarreta em uma transformação moral, podendo ser levado à estigmatização²⁴. Excluir ou inserir qualquer componente ao corpo e modificá-lo independente das técnicas, tem condições de mudar a forma do eu, porquanto como símbolo do social os jogos que se fundam nele alteram a forma como os vínculos se constituem. Pontuado por Eskenazi, há aquelas que desejam alterar seus corpos como sinal de mudança de etapas da vida: um emprego novo, um novo casamento ou o término de um, etc., só que não se trata só de mais um rito de passagem²⁵, como afirma. Mesmo aí, deve-se atentar para a existência de um eu interior que não está adequado com o eu exterior, que necessita estar ao nível das novas demandas percebidas pessoalmente, e o papel da cirurgia além de ser um registro é uma maneira de buscar negar algo de fora de si que não é agradável nem compatível com a impressão que se deseja causar. E ao perceber uma relação entre o sujeito e o seu corpo incoerente e conflitante, através do trabalho no corpo *alter ego*, o que é dizer um trabalho externo, definir a interioridade almejada, forjar o eu a partir da matéria.

Além de não se ver na cirurgia uma forma de exteriorização do interior, muito menos se deve pensar a cirurgia cosmética como simples resultado de uma opção individual, nem mesmo, como pensa Featherstone (1995) uma decorrência da sociedade consumista, deve-se ponderar a

programas de estética, nas propagandas e nos lançamentos resultado de inovações tecnológicas, nas revistas médicas especializadas.

²⁴ Numa lista de estigmas gerados pela inadequação corporal a certo padrão Ocidental, devemos citar os obesos, idosos e deficientes físicos. A sociedade que valoriza a esbeltez e supervaloriza a juventude, não consegue aceitar as diferenças, os indivíduos estigmatizados são percebidos como desfigurados física e moralmente, inadequados para um mundo que exige dos corpos e dos sujeitos agilidade e eficácia.

²⁵ Apesar de também o ser.

cirurgia estética como situada numa ampla gama de procedimentos médicos oriundos do avanço da tecnologia, práticas e discursos - tanto publicitários quanto médicos - que definem o corpo feminino como deficiente e em necessidade de transformação e atualização contínua (DAVIS, 2002; NEGRIN, 2002; BLUM, 2003; GOLDENBERG, 2007a). Revolvendo-se parte do discurso do *design* corporal, ocasionando o “sentimento de que a soberania relativa da consciência do indivíduo [que] deve se estender igualmente à sua aparência e não deixar a carne inculta [...], o corpo tornou-se a prótese de um eu eternamente em busca de uma encarnação provisória para garantir um vestígio significativo de si” (LE BRETON, 2008a, p.29) ²⁶.

Nada no corpo pode ficar sem intervenção. O corpo não é *a priori* a identidade do sujeito, mas um agregado de várias peças que o indivíduo utiliza, tira ou troca de acordo com o interesse. E a promessa desses programas é a mesma: através de um novo corpo proporcionar uma nova relação no mundo.

Um modelo “globalizado” é necessário, especialmente sob a égide da indústria cultural norte-americana (séries de televisão, televisão a cabo, Hollywood, marketing, etc.). [...] O corpo feminino é uma guerra permanente para mantê-lo sob controle e dele não retirar os imperativos da beleza. Mas a força dessa injunção consiste em converter este esforço em um gozo permanente para se superar as dificuldades (LE BRETON, 2010a, p. 18).

Bem, trata-se de uma proposta, a exaltação e reafirmação de uma preocupação contemporânea: o corpo como valor, como capital, como orientação da vida do indivíduo, que mostra que a adesão à cirurgia estética e outras técnicas de modificação corporal não se deve à submissão ao domínio do masculino nem resultado exclusivo da cultura de consumo. Goldenberg afirma haver uma peculiaridade no Brasil²⁷ para a adesão a cirurgia cosmética que consiste no

²⁶ Então, os procedimentos cirúrgicos deveriam ser vistos ao invés de práticas de beleza, intervenções de identidade? Considerar a cirurgia estética como externalização de um processo anterior e interior seria a melhor alternativa? E quando somos lembrados da trivialização das intervenções cirúrgicas estéticas que são exibidas no mercado de entretenimento americano, os *Reality TV* como *The Swan*, *Extreme Makeover*, *I want a famous face*, *Dr.91210*? Programas que não variam muito quanto à essência que é transformar o físico dos participantes através de um exaustivo investimento estético, e que espantam pela forma como banalizam as cirurgias estéticas e o investimento financeiro que é realizado.

²⁷ Através da Datafolha, Instituto de Pesquisas, a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica divulgou uma pesquisa realizada entre setembro de 2007 a agosto de 2008 que desvendou a atual situação da cirurgia plástica no Brasil. Os resultados revelam que dos entrevistados, 73% afirmaram ter realizado cirurgias plásticas com finalidade estética, sendo que dessa amostra 86% são de procedimentos cirúrgicos e 14% não cirúrgicos. Dos procedimentos não cirúrgicos, apesar de serem menos frequentes, os mais realizados são os preenchimentos (92%), toxina botulínica (91%) e o *peeling* (53%). Das intervenções estéticas cirúrgicas, as mais comuns são o implante de próteses nos seios (21%), lipoaspiração (20%) e abdômen (15%). Já a redução de mama conta com 12% das adeptas, e plásticas no

“ímpeto com que as pessoas decidem mudar o corpo e a rapidez com que a decisão é tomada” que podem possuir para a autora três motivações principais “atenuar os efeitos do envelhecimento, corrigir defeitos físicos e esculpir um corpo perfeito. No Brasil, esta última motivação é a que mais cresce: a busca de um corpo perfeito” (2007b, p. 26). Como se tentou demonstrar até agora, no Brasil não há qualquer peculiaridade em se aderir às cirurgias e a busca por se alcançar um corpo ideal ou perfeito, muito menos essa busca consiste numa motivação com fim em si mesmo. A cirurgia é uma escolha relativamente autônoma focada numa diferenciação estética, liberdade de escolha e possibilidade de transformações pessoais, de superações de confrontos que se apresentam ao longo da vida do indivíduo, baseado na autoconfiança gerada da transformação externa. Essa escolha individual está nas mãos de cirurgiões e profissionais da medicina cujo treinamento advém de um ideal de beleza Ocidental²⁸.

Na revista *Boa Forma*, as intervenções estéticas cirurgicas não são descartadas pelas leitoras, apesar de não ser a modificação primordial, ao menos não de acordo com as falas que são anteriormente selecionadas pelo editorial. Todavia elas não negam que tais procedimentos façam parte da busca pelo corpo desejado, muito menos as leitoras tem receio de manifestar o interesse ou a adesão por esses procedimentos. Geralmente são adotados como complemento a outras modificações, prioritariamente a dieta e atividade física. Contudo, é possível vislumbrar recorrentes matérias que ilustram novos procedimentos cirurgicos e as novas tecnologias, além de sanar dúvidas das leitoras e abrir espaço para que muitas destas narrem certos acontecimentos em seus corpos, se recorreram à cirurgia estética ou se o fariam. Por exemplo, a leitora Andressa, na seção *Eu consegui!* assegura que após ter visto os resultados em seu corpo do esforço para emagrecer ficou tão entusiasmada que aproveitou para intervir cirurgicamente em seu nariz (III, p.106)²⁹. Kelly, na mesma seção e após ter perdido muitos quilos, decidiu fazer uma cirurgia no abdômen e, posteriormente, implantou silicone nos seios, complementa “precisava coroar o meu

nariz e na face 7% para cada tipo. Não obstante, 88% das intervenções estéticas são realizadas em mulheres, com faixa etária que correspondente entre 19 aos 50 anos (72 %). A pesquisa não inclui clínicas de pequeno porte.

²⁸ Baseados em diretrizes que buscam atingir metas fundamentadas em ideais de simetria e proporção, originados na Grécia Antiga a partir de um tratado sobre as proporções do corpo humano, redigido por Policeto e orientando para as proporções nas esculturas que recebeu o nome de Cânone, foi inaugurada uma nova forma de representar o homem que permanece até os dias atuais e serve como orientação aos profissionais da saúde que são convencionados a criar a maior harmonia possível ao transformar o corpo, principalmente na face, local de expressão da personalidade (Cf. NEGRIN, 2002).

²⁹ Daqui em diante conferir o anexo para melhor compreensão do contexto, tendo em vista que somente algumas partes dos discursos foram utilizadas e reconhecendo o valor do discurso nativo para a pesquisa antropológica.

esforço e os seios novos levantaram ainda mais a autoestima. Hoje, sinto muito orgulho da minha conquista” (V, p.130). Érika Cristina compartilha do mesmo pensamento. Após ter emagrecido 13 quilos “para coroar a mudança, tirei o aparelho dos dentes e coloquei próteses de silicone nos seios” (X, p.103).

Dentre outros, há o caso de Maslowa que com 42 anos diz não abrir mão de cosméticos para o corpo e *peelings*³⁰ faciais, além de encarar sem conflitos a cirurgia estética, descreve ela “Há dois anos, fiz uma lipoaspiração no culote e na cintura. Devemos usar todos os recursos para nos sentirmos mais bonitas” (II, p.85). Ou de Catarina que na seção *Interativa.com* parabeniza a revista, pois “*Tudo o que você quer saber sobre lipo* trouxe os esclarecimentos necessários a quem está interessada em realizar esse tipo de cirurgia” (VII, p.12). O foco da revista não está nesses tipos de procedimentos como dito anteriormente, contudo é possível constatar nessas falas e em outras que elas possuem valor e é uma opção para muitas leitoras. E apesar da revista focalizar nas modificações corporais a partir da restrição alimentar e atividade física, há um grande espaço para o compartilhamento de informações dos procedimentos não cirurgicos, estes sim são bastante recorrentes. Na matéria *Pele nova com peeling* afirma-se “Seja qual for o seu drama, o *peeling* dá jeito [...]. Tem também aquele que vai dar uma levantada na expressão para você chegar renovada a uma festa importante” (VII, p. 109). A modelo Mirella Santos ao responder qual foi a maior descoberta para beleza na seção *Olho mágico* diz “O *botox*³¹, que foi uma solução revolucionária para quem quer adiar a cirurgia plástica” (VIII, p. 22), são essas as “tecnologias a favor da juventude” (IX, p.71) a fim de se conquistar uma “beleza à prova do tempo”(IX, p. 14). A combinação de técnicas corporais de modificação é bem clara ao longo da revista e quando são abordados procedimentos estéticos não cirurgicos, vislumbra-se que esta é uma opção dentre várias outras, e que são importantes num projeto de corpo mais amplo. Uma leitora em *Interativa.com* conta o que fez para conquistar o corpo de seus sonhos: “Combinei tratamentos estéticos, como massagem modeladora e drenagem linfática, com a dieta dos pontos” (VI, p. 14). Outras leitoras da mesma seção contam sobre a técnica que consiste na aplicação de gás carbônico no tecido subcutâneo com agulha fina e curta, que tem sido utilizada no tratamento

³⁰ Procedimento capaz de reduzir marcas, manchas, sinais do envelhecimento, retirando uma camada fina da pele que logo é regenerada. Há variantes deste: o *peeling* físico, químico e a laser.

³¹ Marca norte-americana da toxina botulínica que através da paralisação dos músculos do rosto retardam o aparecimento das rugas já que os músculos estão paralisados, o que gera essa impressão. Como o efeito das aplicações acaba com o tempo (uma média de seis meses) elas devem ser refeitas.

de gordura localizada, celulite e estrias, Marcele diz “Estou na décima sessão e a celulite diminuiu, as estrias estão discretas e perdi centímetros nos quadris e na barriga” (I, p.14). Tirar todo excesso para essas leitoras é fundamental, qualquer marca de idade, gordura que sai muito dificilmente só com a atividade física e musculação são opções válidas e necessárias, mas que geralmente devem ser combinadas com outros procedimentos. E não faltam instruções do editorial da revista que ajudar a satisfazer o desejo dessa demanda: equipamentos modernos para limpeza de pele, para redução de gordura localizada (V, p.38), para modelar as curvas e auxiliar no combate à celulite (VI, p.44). O contorno do corpo deve se aproximar ao máximo da perfeição, e a celulite, por exemplo, é vista como um inimigo ao qual se deve combater. Uma silhueta jovem, eslénea, sem gordura e sem sinais de envelhecimento é o ideal que se espera. As mulheres são então informadas das técnicas disponíveis e logo se exige delas a adesão. Elas querem informações completas sobre os tratamentos, sua utilidade e seus riscos. Os tratamentos estéticos estão diretamente ligados ao aperfeiçoamento da silhueta, e os tratamentos contra a celulite constituem uma preocupação predominantemente feminina. Um corpo firme, definido, magro e sem celulite, é símbolo de um corpo jovem e dinâmico.

As mulheres não são passivas à mensagem da cirurgia estética, assim como Davis argumenta, porém são bombardeadas por imagens e demandas de um padrão corporal dominante, o Ocidental, mais especificamente, o ditado pela moda norte-americana (LE BRETON, 2010a, 2010b, 2010c). A premissa da cirurgia estética e dos tratamentos estéticos não-cirúrgicos é que cada parte do corpo seja observada isoladamente e esta fragmentação “repete a fragmentação do autor [...]” (LE BRETON, 2008a, p.225), fazendo emergir identidades provisórias sujeitas a uma reciclagem regular. O corpo natural é tido como obsoleto por muitos teóricos (WHOLE EARTH REVIEW, 1989; LE BRETON, 2008a), para diversos outros ele é uma realidade tem sido totalmente redesenhada através das novas tecnologias, do *techno-body* (NEGRIN, 2002) e das modificações corporais reflexivas.

2.4. Em busca da Boa Forma

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 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.” (VIII, 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”(XI, 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”(III, 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 (X, p.130).

³² Lipoescultura, redução de celulite, implantes de silicone, dentre outros, não se inserem num repertório de técnicas de redução de peso, pontua Bordo (1995), relacionam-se, de fato, com a necessidade de corpos bem definidos.

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).

A cultura do corpo que se insere no projeto corporal, com múltiplas facetas, está presente nos Estados Unidos e é mundializada consistindo em um “um reforço disciplinar, a uma intensificação dos controles. Ele não corresponde a uma dispersão puritana, mas antes a uma *repuritanização dos comportamentos*, cujos signos, de modo mais ou menos explícito, multiplicam-se hoje” (SANT’ANNA, 1995, p.105). Na intensificação desses controles se encontra o desespero pela magreza, presente mesmo em sociedades onde o corpo magro não é o ideal de beleza, atingindo a diversos níveis sociais. O corpo roliço da Renascença é amplamente negado e desvalorizado na Contemporaneidade. 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” (V, p. 100) ou “Boa forma não vem de graça. É preciso força de vontade e determinação” (IV, p. 61). Também a da leitora que diz “Disciplina e dedicação é fundamental para chegarmos bem em qualquer idade”(III, p.44) e admite “Querida mudar, mas não tinha determinação”(III, 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” (III, 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 Diniz³³ 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 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 chocolatinho, mas mantém a força de vontade” (II, 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”(II, p.85). Já diz o editorial da revista “Um abdômen lisinho e bem desenhado é sem dúvidas o sonho de toda mulher” (VIII, p.14).

Retomando as técnicas corporais reflexivas de Crossley (2005, 2006) que inclui dois agentes, de um lado estão os agentes incorporados que trabalham fisicamente sobre o corpo,

³³ Responsável pela seção pelo fato de ter conseguido emagrecer 60 quilos. Ela é uma pessoa com um discurso legitimado para explicar sobre o assunto justamente por ter sido uma “vencedora” na luta contra a balança.

como no caso das cirurgias estéticas e também produtos médicos que podem atuar sobre o organismo. Em *Boa Forma* observa-se como a percepção das mulheres sobre seus corpos as direciona a buscar auxílio em agentes externos, principalmente, em remédios para redução de peso. Em *O melhor de você*, Amanda, de 22 anos, 1,72 metros de altura e 60 quilos conta que já foi eleita a garota mais bonita da faculdade e mais de uma vez convidada para participar de concursos de beleza, e nunca aceitou esses convites. Desabafando com o psicoterapeuta acha que antes precisa emagrecer vários quilos, “pois me acho feia, enorme. O que eu queria mesmo era ser magra como as modelos. Na tentativa de perder peso, já experimentei jejuar três vezes por semana, tomar remédio para tirar a fome e dobrar meu treino de corrida” (VIII, p. 55). Michelle, de 28 anos, antes de aderir à meditação e explicar que esta atividade ajudou a manter seu peso afirma que “Também comia o dia todo, adorava beliscar [...]. Como exagerava mantia o peso a custa de remédio para emagrecer” (III, p.88). Lorena conta sobre sua adolescência que viveu “de dieta, indo ao endocrinologista, a spas e tomando remédio para emagrecer” (XII, p.130). Para Suzana, os remédios atuam de forma ainda mais eficaz e aparenta ser, em sua opinião, a única solução. Em *O melhor de você* mostra seu drama:

Tenho 29 anos, 1,68 de altura e sou gordinha desde a adolescência. Aos 20 anos, pesando 78 quilos e me sentindo diferente das outras garotas, comecei a tomar fórmulas para emagrecer. Enxuguei 15 quilos, parei e voltei a engordar - dessa vez, 20 quilos. Desde então, sou o próprio efeito sanfona³⁴: emagreço, paro com o remédio, engordo de novo - e sempre mais do que antes. [...] Sei que esses medicamentos são perigosos, mas não encontro outra saída. Até me matriculei na academia, mas quase não vou, pois não consigo gostar de malhar (XII, p. 76).

Dr. Tommaso ao mesmo tempo em que legitima a ingestão de remédios, enfatiza o papel da leitora na busca da definição do corpo que quer modificar, e responde “Os remédios devem ser coadjuvantes, e não protagonistas, em qualquer processo de emagrecimento. O principal sempre será o seu comprometimento com o objetivo de ser magra” (XII, p. 76). A inserção em atividades físicas, as restrições alimentares, que adquirem cada vez mais êxito entre a sociedade Ocidental, bem como a multiplicação de produtos dispostos a auxiliar nessa empreitada, encaixam-se no papel desse segundo agente. Tendo em vista que:

³⁴ Repetida perda e ganha de peso resultado de dietas de emagrecimento que ocorre em ciclos frequentes.

técnicas corporais reflexivas são técnicas *do* corpo, desempenhadas pelo corpo e envolvendo uma forma de conhecimento e compreensão que consiste inteiramente em competência corporal, abaixo do limiar da linguagem e da consciência; mas elas são igualmente técnicas *para* o corpo, técnicas que modificam e mantêm o corpo de formas particulares (CROSSLEY, 2005, p. 10).

A todo instante o indivíduo é assediado a escolher seu próprio corpo, através da adoção de técnicas corporais reflexivas (BORDO, 1995). Algumas são mais indicadas do que outras, por exemplo, como visto no exemplo anterior, os remédios não são indicados como a primeira opção para a leitora, mas talvez como um auxiliar após o início em outras técnicas de modificação, como ginástica e regimes. Só que o objetivo estabelecido não deixa de ser o mesmo: ser magra. A responsabilidade do sucesso ou fracasso corporal é toda lançada sobre o sujeito.

Considerando que as técnicas corporais reflexivas têm como propósito primário manter e modificar o corpo, o fator “propósito” é fundamental para a escolha de determinadas técnicas em detrimento de outras, tendo em vista que o corpo pode ser modificado por diversas razões. Por isso, deve-se recusar a aproximação na qual a adoção de técnicas de modificação corporal a sociedade molda e controla o corpo do indivíduo. Como já foi dito, não há interesse em cair no dualismo corpo *versus* sociedade. Por se tratar de modificações corporais reflexivas, proposta de Crossley (2005, 2006), há espaço para a autonomia individual, afinal, o projeto do corpo é um projeto reflexivo. As práticas são desempenhadas pelos atores, o papel dos agentes é indispensável e os processos são afetados pela corporeidade destes. Nenhuma atividade da vida existe sem a incorporação, como já disse Merleau-Ponty (2008), nossa existência só é possível a partir do corpo. A condição humana é corporal e só é possível através dos sentidos. Merleau-Ponty (2008) afirma que o corpo possui a mesma carne que o mundo e, simultaneamente, nos diz Le Breton (2008b), a carne é a abertura para o mundo. À medida que o sujeito experimenta a si mesmo, experimenta os acontecimentos do mundo, acolhendo o que advém do mundo exterior. E da interação os indivíduos assimilam o que lhes parece mais significativo, o que está diante do homem é o mundo e seu universo simbólico. É por isso que o único dualismo que aparenta existir é o apresentado por Le Breton (2008b) tendo em consideração a discussão que afirma que a Contemporaneidade estabelece um jogo entre o homem e seu corpo, e posiciona o sujeito de um lado e seu corpo de outro. Na seção *Dieta*, ao falar sobre o “efeito platô³⁵” assegura-se “O inimigo é tinoso e poderoso [...] O grande vilão na luta para perder peso é o seu próprio corpo.

³⁵ Quando o corpo reduz drasticamente a queima de calorias, conseqüentemente estabilizando o peso.

Às vezes, ele faz de tudo para dificultar o seu sucesso” (VII, p.101), e que pode se apresentar de duas formas: um corpo desvalorizado, rascunho, das Ciências da vida e da tecnologia e do outro um corpo mimado pela sociedade de consumo.

A busca do bem-estar através da utilização física de si mesmo, especialmente contraindo um compromisso energético com o mundo, se está atravessada por uma rede de signos (a saúde, a forma, a juventude, etc.) também responde à necessidade de restaurar um enraizamento antropológico que se tornou precário por causa das condições sociais de existência da Modernidade. Como o corpo não é mais o centro de onde se irradia o ser, se converte em um obstáculo, um suporte incômodo (LE BRETON, 2008b, p.124).

Na Modernidade o corpo se converte em um valor último, é o que fica quando tudo ao entorno se torna precário e incerto, então é através dele que se busca estabelecer a sociabilidade. E a interiorização da forma como a sociabilidade se dá leva os indivíduos desde muito jovem a se preocupar com os contornos do corpo, a assimilarem as técnicas do corpo e para o corpo. Somente o que possui sentido na lógica de uma sociedade penetra na consciência do sujeito e demanda sua atenção. O corpo além de ser a inteligência do mundo é também o instrumento para sua compreensão. E é esse conhecimento que orienta as ações do sujeito e que nem sempre exigem uma grande reflexão prévia, já que por vezes são incorporados e naturalizados pelo processo de educação e socialização, como hábitos higiênicos ou preocupações corporais mais complexas. Ana Paula, por exemplo, com 26 anos, na seção *Fitness* exemplifica como a preocupação com as formas corporais são preocupações que se iniciam desde a tenra idade: “Na adolescência fazia todo tipo de dieta. Sempre fiz o estilo cheinha, com quadris largos e pernas grossas” (III, p.82). Na seção *Olho Mágico* a pergunta “O que você já fez em nome da beleza e se arrependeu”, a atriz Fernanda Machado conta sua tentativa de emagrecer num “regime maluco. Tinha uns 12 anos, queria ser magra como as meninas que faziam balé comigo e parei de comer direito.[...] Segundo meu médico, deixei de crescer uns 7 centímetros” (VI, p.24).

A forma, o tamanho, o tônus muscular e outras questões assumem proporções maiores e se intensificam com o passar do tempo, à medida que os sujeitos se dão conta por completo que na sociedade Ocidental o corpo é a última expressão do eu, a forma de dizer ao mundo quem o sujeito é e de se integrar simbolicamente. Isto é bem claro quando nos deparamos com eventos como a da leitora Simone que com 31 anos, 1,59 metros de altura e pesando 93 quilos diz que sua

situação nem sempre foi como a que apresenta à revista nesse momento. Considerando-se muito bonita e magra quando jovem, por determinadas razões começou a engordar, “engravidei e continuei engordando. [...] O pior é que virei motivo de piada na família, sempre que digo que vou emagrecer, todos dão risada. No fundo, eu também não acredito na minha capacidade” (VI, p. 62). Ou o caso da leitora que não quis se identificar na seção *Fale com a Lucília Diniz*, “Preciso perder 9 quilos, mas não consigo levar os exercícios e a dieta a sério. Sou motivo de piada na família. Quero mudar essa história” (I, p.39). Lucília, ao opinar sobre a situação restringe-se a fornecer duas opções para a leitora: ou emagrecer ou aprender a lidar com os comentários maldosos. Andressa, na seção *Eu consegui!*, continuamente esteve habituada a comer em excesso e, apesar de tentar fazer dietas mirabolantes, estas duravam pouquíssimo tempo. Até que um dia “[...] em um baile de carnaval, um garoto chegou ao meu lado para dançar, colocou a mão na minha cintura e disse ‘Tá gordinha, hein!’. Fiquei arrasada e jurei para mim mesma que daria um jeito nisso! No dia seguinte, fui procurar um grupo de emagrecimento”(III, p.106).

Os indivíduos estão sujeitos às demandas sociais daqueles que estão ao seu redor, como amigos, pais, familiares, cônjuges. Tanto é verdade que mesmo o desejo de se embrenhar em determinadas modificações corporais podem ser abandonadas caso após expressar sua intenção aos amigos ou parentes, este obtenha uma avaliação negativa. Ao mesmo tempo, as pessoas ao entorno são fontes de informação para os indivíduos e podem colaborar na disseminação de novas práticas, encorajando-os em novos projetos corporais, fornecendo novas ideias e novas técnicas. Por exemplo, o episódio de Kelly, em *Eu consegui!*, “Vira e mexe aparecia uma amiga indicando um desses médicos que receitam fórmulas especiais. Fiz algumas tentativas, com remédios diferentes. No primeiro mês, até que perdia uns quilinhos, mas em pouco tempo recuperava tudo e engordava mais um pouco. Não deu certo” (V, p.129).

As modificações corporais reflexivas estão atreladas a um contexto social mais amplo, não se encerram no sujeito, todavia esse altera seu comportamento e corpo acreditando com isso alterar a perspectiva alheia. E não é muito dizer que o conhecimento da perspectiva dos outros amplia o desejo do sujeito por reconhecimento, ao saber que está sendo julgado por outras pessoas, é desejado que elas julguem de forma positiva e que valorize o indivíduo como sujeito. Basta refletir sobre o que Crossley diz “Precisamos que os outros reconheçam o significado do que nós fazemos de forma que o que nós fazemos tenha significado para nós” (2006, p.99). Do

desejo por reconhecimento é possível gerar a coesão, conformismo, bem como conflitos e mudanças. E é desses conflitos sociais e pessoais que as leitoras da Boa Forma demonstram assumir uma nova relação com o próprio corpo e mais além, segundo elas, uma nova orientação em suas vidas.

2.5. Boa Forma - um estilo de vida

Por volta de 1920 o corpo feminino era encorajado pelos filmes e pela moda a se despir um pouco mais, evidenciando certo grau de exibicionismo. Acompanhando a tendência em mostrar mais partes do corpo como pernas e braços, surgiram as opções que exigiam autodisciplina (regimes e atividade física) e dinheiro (produtos de beleza e tratamentos estéticos). A liberdade desse período exigia das mulheres o grande controle interno do corpo e da mente, um imperativo que se tornou ainda mais poderoso ao final do século XX, que levou as mulheres a se tornarem cada vez mais obcecadas com o tamanho de seus corpos e especialmente com algumas partes deste (BRUMBERG, 1997). Brumberg que em *The body Project: an intimate history of American girls* usou diários de adolescentes como material etnográfico para pesquisar como se deu as transformações no corpo feminino das americanas no século XX, afirma que foi nos anos vinte que as adolescentes de escolas começaram aderir sistematicamente a regimes alimentares e atividades físicas para a redução de peso, ainda que as propagandas da época fossem direcionadas às mulheres adultas. A motivação das adolescentes, bem como das mulheres jovens, era aderir ao novo ideal de beleza que foi lançado por Paul Poiret no início daquele século, estilista parisiense, considerado o rei da moda e que definiu como deveria ser a silhueta feminina e a moda livre dos espartilhos e mais solta. Assim, as mulheres começaram a internalizar as tendências e através da dieta podiam ter maior controle do próprio corpo e suas formas. Aquele período já refletia a preocupação moderna feminina com a imagem pessoal e a possibilidade de uma transformação total do corpo, que criaria outra apresentação individual e reconhecimento, entre outros. Naquela época as meninas começavam com as restrições alimentares na idade entre quinze, dezesseis anos, e não tinha nem o apoio dos familiares que por serem de gerações anteriores não percebiam a magreza como algo belo, nem tinham acesso a todos os recursos e informações para dietas equilibradas. O regime que geralmente durava um período mais curto consistia na abstenção dos

alimentos e ausência dos encontros sociais onde haveria comida, mesmo se este fosse dentro do próprio lar. Talvez a restrição dos encontros sociais não seja tão diferente atualmente já que geralmente a mulher em dieta é incentivada a fugir de locais onde possa se deparar com comida, já o período de duração dos regimes sim. A dieta não era um estilo de vida, era um jogo de moda, nas palavras de Brumberg. Antes do *boom* do *fitness* a preocupação com o peso era maior do que com o corpo malhado (BORDO, 1995; SANT'ANNA, 1995; BRUMBERG, 1997). As mulheres passavam uma grande parte do tempo pensando sobre como reduzir a ingestão de comida, as informações nutricionais dos alimentos e o que estas gerariam em seus corpos depois de consumidas, prática recorrente ainda nos dias de hoje. A sabedoria da época quanto aos alimentos, nos anos 60, consistia em alimentos sem gordura e sem carboidrato, nada mais e nada menos. No final do século XX reduziram-se, mas não acabaram, as pressões para ser magra, e à esta acrescentou-se a preocupação em ter um corpo definido fisicamente, malhado através de atividades físicas que trabalhem com os músculos especificamente, como reiteramos aqui:

Nessa estética, a suavidade tradicional do corpo feminino é desvalorizado em favor de tônus, músculos, e força. [...] Ao invés de tributo aos seios e coxas suaves, delicadas, damos nossos maiores louvores às partes do corpo cuja textura sugere metal e material de construção. A qualquer hora do dia ou da noite nos Estados Unidos, um número considerável de jovens mulheres, bem como de jovens homens, estão trabalhando o corpo, tentando conseguir abdominais de metal, ou pernas e braços de ferro (BRUMBERG, 1997, p.123).

Os anúncios relacionam corpos femininos e jovens a produtos para cuidados pessoais, íntimos e não somente, são estes os corpos presentes na maioria dos anúncios. O aumento do número de praticantes de atividades físicas poderia sugerir a ideia de que mais trabalho físico liberaria o indivíduo um pouco do rígido controle alimentar. Mas não é o que tem acontecido, ao menos no que se refere às leitoras da revista Boa Forma. As exigências tornam-se cada vez maiores e devem atuar juntamente com uma alimentação detalhadamente controlada, o que se pode ver ao longo da revista, tanto nas matérias como nos discursos das leitoras do qual se tenta dar conta aqui. A revista mostra que há uma série de controles as quais as mulheres devem se submeter. Além da preocupação com as minúcias alimentares, há uma popular lei da compensação. A leitora Valdilene, que conquistou uma viagem de cruzeiro após vencer o *Desafio de verão* criado pela revista, testemunha “Minhas calças não me serviam mais, passei a me sentir

feia. [...] O mais difícil foi colocar a malhação como prioridade [...]. E como não podia malhar direito, fechei a boca. É a tal lei da compensação”(III, p. 85). Patrícia, que perdeu 14 quilos no *Eu consegui!* atualmente se permite mais: “Agora, até me permito comer pizza e chocolate, mas intensifico a malhação e fecho a boca no dia seguinte” (I, p.104).

Malysse (1998) e Sant’Anna (1995) relembram que nos anos 70 chegaram no Brasil numerosos instrumentos que levaram à um marketing da vivência corporal, o *body business*, presente já nos Estados Unidos e na Europa, afirmando que “durante os anos 70, assistimos 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 balança.[...] Conhecer direitinho seu corpo para saber cuidar bem dele e curti-lo bastante”(XII, 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*³⁶ e musculação cinco vezes por semana”(I, 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” (IX, 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

³⁶ Equipamento eletromagnético, também conhecido como elíptico com fim cardiovascular, pouco impacto e alto gasto calórico.

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” (X, 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” (XII, 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” (II, 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”(VII, 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” (III, p.86). Outra leitora deixa claro que “Idade não significa nada quando a mulher se cuida” (I, 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”(IV, 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” (V, p. 99).

Diante de novíssimas técnicas e produtos de modificação corporal disponibilizadas pelo Mercado, sim, acessíveis de formas distintas às mulheres, aquela que estiver indiferente a isso é condenada (LE BRETON, 2010c). Mesmo diante de imperfeições invisíveis a olho nú, como as

“linhas finas e que devem ser tratadas antes de virarem rugas mais profundas” (VII, p. 109) a mulher é estimulada a prevenir os estorvos previstos que se apresentarão ao longo de sua vida. O sujeito está sempre “em risco” por causa de um corpo que não pode se comportar sempre da forma como ele deseja. Mais cedo ou mais tarde ocorrerá o ganho ou a perda de peso, o aparecimento de rugas, sinais de idade, flacidez, afinal, o corpo é um organismo vivo que está constantemente em transformação. E isso deve ser tido em consideração ao se analisar as técnicas de modificação do corpo. A incorporação dessas será adotada de acordo com as transformações já previstas a ocorrerem no corpo. Enfim, 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.

A sociedade contemporânea enfatiza o corpo como local para a construção da pessoa e por causa dessa associação torna-se árdua a dissociação da identidade individual de sua experiência e aparência corporal. Os esforços feitos para transformar o corpo são, portanto, esforços para transformar a identidade que é construída através do foco neste. O corpo *alter ego*, ao mesmo tempo em que está separado do indivíduo, é o caminho encontrado para criar a presença social almejada. Porém, a definição do que é valorizado num determinado momento na sociedade está em frequente alteração, então é necessário estar sempre atento e vigilante no que diz respeito ao auto-exame do próprio corpo, buscando métodos de “correção” das inadequações ou imperfeições. Logo, o sujeito busca geralmente se conformar à realidade social percebida e se utiliza de vários recursos, bem como as modificações corporais reflexivas demonstram, para criar uma sensação de amoldamento e aceitação diante do olhar do outro. Assim são aceitáveis determinadas práticas sociais de modificação corporal, como ingestão de vitaminas, fortificantes, sacietógenos, dietética, entre outros. Essas atitudes pragmáticas têm como meta aperfeiçoar o rendimento do corpo e construir um eu apropriado. Por fim, para ter uma orientação correta abundam conselhos em mídias especializadas, como a revista Boa Forma e inúmeras outras, além

dos que circulam em mídias não especializadas, que promovem espaços de interação real e virtual, com orientações para se ter a felicidade e desempenho. Numa espécie de “ilusão corporal” do sujeito é requerida a criação de uma nova forma de se dizer, através de alterações que perpassam seu físico bem como sua subjetividade (LE BRETON, 2008a).

3. FORA DE BOA FORMA: OS PERDEDORES

3.1. Dilemas do corpo na Modernidade

O indivíduo toma consciência de si através da ressonância sensorial e perceptiva que constantemente está ao seu redor que se torna referência para sua existência. Ser humano implica em imergir no mundo, perceber e interpretar seus signos (LE BRETON, 2008c). É a partir da percepção sensorial que o indivíduo vislumbra o mundo e atrela a ele valores e significados que são úteis para o estabelecimento da comunicação com outros homens. Os indivíduos estão imersos em um ambiente que não é nada menos do que aquele que percebe. A socialização de uma simbologia que se refere a um relacionamento do sujeito com o mundo exige que outros estejam presentes de forma que as ações do sujeito tenham fundamento. Como foi falado no capítulo anterior, o outro é a condição do sentido, e relacionando o outro ao corpo, é importante dizer que “A simbologia corporal é uma memória que deve ser cultivada amiúde e alimentada no espelho do comportamento e das palavras dos outros” (LE BRETON, 2009a, p. 35), por isso a preocupação dos sujeitos em adotar símbolos e comportamentos que estejam em consonância com o que é dito e praticado no ambiente. No entanto, não é a intenção limitar as experiências que os indivíduos experimentam através de seu corpo a uma explicação definitiva e única, além de ser isso impossível.

Le Breton (2009b) compara o corpo a uma espécie de filtro através do qual o sujeito se apropria da essência do mundo e a compartilha com os outros membros da sociedade. Afirma que as percepções sensoriais não surgem primeiramente da fisiologia do sujeito, sim de uma orientação cultural e esta dá margem à sensibilidade de cada indivíduo, sendo forjada através da socialização, razão pela qual variam entre a coletividade - variação que ocorre já dentro de um vasto repertório de práticas-, apesar de estarem de acordo sobre o essencial. A revista Boa Forma possibilita um espaço de análise que demonstra como diversos indivíduos experimentam seus corpos de forma negativa e, por isso, são orientados a aderir a modificações corporais reflexivas como dietas, cirurgias estéticas, implantes de silicone, demonstrando ser real a internalização do imperativo contemporâneo de um determinado projeto corporal, corpo ideal, mesmo que as leitoras tenham condições de discernir esses valores como sendo relativos à cultura e à sociedade.

É possível ver nesses discursos o que de fato parece como significativo para essas mulheres em relação ao corpo. Tendo em vista que no Ocidente o indivíduo tem consciência de si mesmo e de suas fronteiras corporais, o corpo, ao mesmo tempo em que é valor último do indivíduo é também seu esconderijo. Ao se utilizar do corpo para compartilhar signos na sociedade o indivíduo pode se sentir mais confortável, seguro, com mais certezas num mundo onde a incerteza e a falta de sentido imperam. O corpo é o que pode dar essa certeza ao sujeito, contudo também é o que pode trazer insegurança (LE BRETON, 2008b). Quanto aos sentidos e às emoções, embora *a priori* possa aparentar emanar da mais oculta intimidade do indivíduo, todavia, elas são criações tanto individuais quanto coletivas, são social e culturalmente moldados. O corpo está permanentemente intrincado em suas relações com os outros e com o meio e não só isso, o homem está presente no mundo de forma afetiva, e a todo momento é influenciado pelos acontecimentos (LE BRETON, 2009a). Sobre este último vale a pena dedicar maior atenção, especialmente pelo fato das relações estabelecidas com o corpo e as emoções sobressaltarem a atenção ao longo da revista.

Na seção *Eu consegui!* a leitora Rosita narra sua experiência ao ir morar no Uruguai com 19 anos e ter engordado mais de dez quilos em poucos meses. Ao voltar ao Brasil lamenta ter vivido um dos momentos mais angustiantes de sua vida: sua mãe não a reconheceu no aeroporto por causa dos quilos que ganhou enquanto estava no exterior. Após isso, as coisas só pioraram para ela, continua “minha autoestima despencou, me sentia péssima, sem vontade de fazer nada. Até parei de ir à praia para não ter que vestir biquini” (II, p.114). Os gestos e as palavras possuem valores morais e carregam diversos significados. A existência do indivíduo consiste num fio constante de sentimentos mais ou menos difusos, sentimentos que podem se alterar e se contradizer com o tempo e de acordo com as mais diversas circunstâncias (LE BRETON, 2009a) e no momento em que o sujeito toma consciência da forma que está sendo percebido pelo olhar alheio, interioriza essa percepção e esta toma espaço na afetividade individual. A leitora Kelly que na mesma seção diz ter chegado aos 140 quilos, quando se deu conta de seu sobrepeso procurou uma “referência daquela Kelly bonita de antes do casamento e não encontrei. Entrei em desespero. Fiquei triste e magoada por ter passado tantos anos sem perceber isso” (V, p.129). Por sua vez, Lorena que, não obstante praticar atividades físicas, constantemente ganhava e perdia peso, descreve “O resultado foi um engorda e emagrece que durou anos: toda vez que perdia peso, relaxava e recuperava tudo de novo. Vivia triste e mal-humorada e cheguei a trancar a faculdade porque tinha vergonha de sair de casa” (XII, p.130).

O sentimento carrega várias sensações corporais e significados que foram apreendidos durante as interações sociais. A emoção é a propagação de um acontecimento, Le Breton afirma que “consiste num momento provisório, originando-se de uma causa precisa onde o sentimento se cristaliza com uma intensidade particular: alegria, cólera, desejo, surpresa ou medo” (2009a, p.113). Por vezes, esse momento específico na revista ocorre quando, de súbito, por alguma razão a mulher se dá conta da diferença em seu corpo. E esse estalo pode ocorrer naturalmente ou a partir da fala de alguém com relativa importância moral para o sujeito. O ganho de peso é um destes casos que pode passar despercebido pelo sujeito e por outras pessoas. Algumas mudanças corporais que são graduais podem passar sem serem retidas pela reflexividade. Então, só um acontecimento muito específico e objetivo, como se pesar, olhar uma foto ou ouvir algum comentário, que traz a mudança na reflexividade (CROSSLEY, 2006). E a revista Boa Forma está cheia de relatos nesse sentido³⁷ pelos quais já perpassamos a fim de abordar outras situações. São falas que se referem a tal choque que trouxe a reflexividade em relação a mudança corporal à tona. Rosita é também um exemplo disso. Em *Eu consegui!* desabafa “Um dia, quando me peguei chorando no meio da noite, percebi de que estava mais do que na hora de tomar uma atitude” (II, p.114). Márcia Marques vivenciou uma experiência semelhante e aponta para uma mudança de atitude a partir desse confronto com o próprio corpo, conta ela que “Um dia, quando experimentei uma roupa manequim 48, que não me serviu, tive um choque. Mas foi ótimo, porque esse susto deu um empurrão que eu precisava para mudar” (IV, p.114). Voltando a leitora Kelly, que alcançou um grande excesso de peso, ela aponta para o momento no qual de fato admitiu estar obesa:

Meu filho tinha três anos e engravidei novamente. Foi ai que alcancei meu peso máximo. Bati os 140 quilos. Quando o bebê havia acabado de completar um mês, olhei no espelho e vi o que relutava em enxergar: uma mulher muito, muito acima do peso. [...] Desde o dia em que me enxerguei gorda, nunca mais entrei na padaria para comprar pão doce, tirei o chocolate de casa e passei a comer menos (V, p.129).

Depoimentos interessantes não faltam se referindo a essa mudança de atitude repentina, que apesar de ser desgostosa, leva as mulheres a perceber o próprio corpo da forma que está e tomam ciência de como este tem sido percebido por outras pessoas ao redor. Além disso, os depoimentos da revista mostram que são as próprias mulheres que optam por deixar de lado, por

³⁷ Não só a revista como os *Reality Tv Shows* trazem abundantes relatos que mostram esse momento que orienta o indivíduo a uma mudança de percurso e relação com o corpo e a aparência.

diversas razões, a reflexividade em relação ao próprio corpo. Lucy, que nunca teve muitos problemas com a balança apesar de nunca ter sido magrinha, diz ela, aponta para o momento no qual após ter ganhado muitos quilos, suas roupas já não serviam mais. Além disso, parou de se olhar no espelho, já que estava aos poucos ficando acima do peso. Ela mostra como se deu conta de sua situação corporal: “A ficha só caiu no dia que o meu filho me perguntou por que as outras mães da escolinha tinham um popozinho e eu tinha um popozão. Passei uma semana inteira arrasada. Fui obrigada a perceber o que não queria enxergar: estava muito gorda!” (VI, p. 122). Paula, em *Eu consegui!* não precisou que ninguém comentasse sobre seu corpo para que se desse conta dos quilos que havia ganhado. Sempre realizou atividade física, porém, após ter casado, estar com excesso de trabalho e ficar muito estressada, parou com a ginástica e cada momento ganhava mais peso. Até que um dia “em uma festa, olhei uma foto que haviam tirado de mim e me achei um monstro!” (VIII, p.114).

Apesar de alguns indivíduos manterem projetos corporais por muito tempo, alguns podem ser sacudidos por causa de eventos específicos que alteram de forma “negativa” e não planejada seus corpos sem estar reflexivamente ciente. E quando trazem isso à consciência se sentem incomodados, inadequados e só então o projeto corporal volta a possuir importância. As emoções manifestas na revista no momento em que essas mulheres relatam suas experiências, estão ligadas a circunstâncias morais e a sensibilidades particulares dos indivíduos, por isso, podem variar entre a coletividade e conseqüentemente gerar reações diversas, que não perdem nada em sua legitimidade. O impacto gerado por determinados acontecimentos gera interpretações afetivas por meio de um sistema de valores pertencentes à cultura do sujeito. Os acontecimentos não existem em si, sempre são investidos de olhares com valor próprio que tornam tais eventos dignos de serem apreendidos e, logo, influenciam a forma dos indivíduos perceberem a situação. Nesse sentido o sujeito somente mantém para si aquilo que parece ser mais significativo em seu contexto cultural (LE BRETON, 2009b).

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:

[...] 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 (V, 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!” (VII, 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 (I, 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!* Assisti-se os 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” (XII, p.130) e Daniela que após ter emagrecido tem como lema que não larga mais “comer é bom, mas ser magra é bem melhor.”

(IX,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.

Como já abordamos no primeiro capítulo, parece que muitas formas de socialização inéditas surgem e colocam o corpo como lugar de um discurso privilegiado que carrega signos efêmeros. As técnicas e a “indústria”:

do *design* corporal desenvolvem-se a partir do sentimento de que a soberania relativa da consciência do indivíduo deve se estender igualmente à sua aparência e não deixar a carne inculta (...). O corpo tornou-se a prótese de um eu eternamente em busca de uma encarnação provisória para garantir um vestígio significativo de si (LE BRETON, 2008b, p. 29).

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 desfocamento 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 (II, 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 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? (VII, 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). Não obstante, o autor afirma que o corpo não é uma matéria passiva, não está:

submetido ao controle da vontade ou um obstáculo à comunicação; ao revés, ele primeiramente se verifica, por seus próprios mecanismos, uma inteligência do mundo, uma teoria viva aplicada ao ambiente social. Esse conhecimento

sensível inscreve o corpo na continuidade das intenções do indivíduo confrontado ao mundo circundante (LE BRETON, 2009a, p. 44)

Definitivamente, cada alteração no corpo é razão suficiente para se pensar cuidadosamente nos cuidados que se deve ter para deixá-lo da forma que se deseja e que se percebe ser necessário. Por isso, uma quantidade de obrigações surge para auxiliar o indivíduo a se enquadrar, se socializar, logo ser reconhecido e valorizado. Outra vez, considerando a efemeridade dos signos compartilhados, o indivíduo deve se renovar constantemente e se harmonizar à tendência do momento. Tal como uma propriedade individual, que já percebemos ser o corpo atualmente, este também está vulnerável a ser mais ou menos valorizado dependendo do contexto. E como a identidade pessoal possui raízes em um objeto incerto- o corpo- então a qualquer momento o indivíduo deve estar preparado para responder às demandas sociais e pessoais do momento, alterando o corpo e alterando o eu.

3.2. Nunca tive problema com peso, mas (...)

Um dilema em relação ao corpo se refere a sua alteração por causa de algum evento externo. O fato de ter saído da forma ideal não estaria ligado necessariamente às características pessoais tais como indisciplina ou falta de força de vontade, nem mesmo ao próprio corpo, mas sim a um fator situado fora do controle individual. Uma leitora diz sobre seu ganho de peso excessivo, “Sempre fui magrinha, tinha um corpo lindo. Mas após o meu casamento comecei a engordar. Depois vieram os filhos e os caos se instalou de vez”(IV, p.52). O mesmo ocorre com a outra leitora, “Sempre fui magra, mas, depois de casada, engordei [...]. Estou infeliz e deixo meu marido chateado” (XII, p. 66). Sobretudo na seção *Eu consegui!* as mulheres sempre iniciam suas declarações lembrando um “antes”, por exemplo, Rosita afirma que “Não precisei brigar com a balança em boa parte de minha vida. Quando era criança, praticava esportes diariamente. Fazia de tudo: jogava volêi, basquete, futebol...” (II, p.114). Ou Márcia que “apesar de minha família ter tendência a engordar, nunca havia tido problema com peso”(IV, p.114). Lucy que afirma nunca ter sido magrinha “mas controlava bem a balança e mesmo depois da gestação consegui voltar ao meu peso: 65 quilos” (VI, p. 122), ou Daniela, que sempre teve “um corpo legal sem precisar me

preocupar muito com dieta” (IX, p.130), só que devido a determinados acontecimentos a situação se alterou, desencadeando problemas para cuidar da boa forma. Além de Márcia que tinha uma vida agitada e até então não tinha problemas com o peso conta, “quando me mudei para uma cidade muito pequena com meu marido, minha vida virou de cabeça para baixo. Não tinha amigos nem emprego, fiquei muito parada. Sem ter o que fazer, acabei descontando na comida” (IV, p.114). E novamente Kelly que conta que não se via gorda mesmo quando estava pesando 140 quilos. Por ser uma mulher relativamente alta, diz que ao se pesar na balança dizia para si mesma que possuía ossos largos e fortes, e que por isso não estava tão pesada. Iniciando sua história relembra:

Quando casei pesava 70 quilos. Em três meses, engordei 10. O casamento mexeu demais com minha estabilidade emocional. De repente, sai da tranquilidade da casa dos meus pais e me vi sozinha com várias responsabilidades, precisando cuidar de um lar e um marido. Fiquei angustiada, comecei a comer demais. Antes de completar um ano de casada, engravidei. Aí exagerei nas refeições e dormi além da conta. Resultado: ganhei 30 quilos!(V, p.128).

Andréa de 1,58 metros passou por uma situação semelhante:

Nunca fui magrinha: sempre oscilei entre 56 e 60 quilos, mas logo que casei engordei bastante. Na verdade, comecei a ganhar peso alguns meses antes do casamento. Perdi o emprego e por isso passava a tarde inteira beliscando. Como meu noivo também estava sem trabalhar, nosso passatempo era comer. O problema é que eu acabava em desvantagem: engordava enquanto ele mantinha o peso, mesmo abusando (VII, p.114).

Lorena, que ao contrário passou a adolescência toda de dieta, aponta para a causa do ganho de peso e assume suas falhas em relação ao próprio projeto corporal: “detestava a cidade onde fomos morar, vivia frustrada e, claro, descontava a infelicidade na comida. Para piorar, como viajávamos bastante, era difícil seguir uma dieta (e eu usava isso como pretexto cada vez que desistia de uma)” (XII, p.130). Ao colocar a atual situação corporal nesses moldes, Gimlin (2002) acredita ser essa uma forma de se eximir, se justificar, a princípio, de toda responsabilidade pessoal pelo - ainda que momentâneo - fracasso corporal, que na concepção dessas mulheres é o fato de não se enquadrar nos padrões vigentes e violarem as normas sociais de beleza.

De um lado são colocados os vencedores - *winners*, indivíduos detentores de corpos magros e definidos, do outros os fracassados - *losers*, indivíduo acima do peso e flácidos. Lucília Diniz ao responder uma leitora conta sobre sua experiência “Meu caso era pior, vivia com 60 quilos a mais em um ambiente com gente sarada e vencedora” (I, 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 como 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. Este sujeito, obviamente, está sensível às pressões sociais. 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. Além disso, mesmo que o corpo tenha espaço para inúmeras variações, estas estão dentro de amplo repertório fornecido e aceito socialmente, e para manter uma identidade positiva é exigido que o indivíduo se distancie de características e atos que violem padrões sociais (GIMLIN, 2002).

Pode-se observar que a beleza do corpo está aberta à conquista. Negar os modelos tão atraentes que se impõem e se reproduzem é quase uma falta moral, 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). A revista Boa Forma mostra a luta travada e permanente para se adequar ao que é percebido e aceito como belo e ideal. Ainda que alguns indivíduos tentem encarar essa ofensiva da boa forma, não é fácil resistir. Aline, com 29 anos, 68 quilos e 1,72 de altura conversa com Dr. Tommaso da seção *O melhor de você*, afirmando estar satisfeita com próprio corpo, apesar de estar com excesso de quilos afirma que nem ela nem seu parceiro se preocupam com isso, só que ela sente as pressões do meio:

Gosto de mim assim - ok, até queria emagrecer um pouco, mas não estou disposta ao sacrifício de parar de comer o que gosto. Meu namorado vive elogiando meu “excesso de gostosura” e sou aquela garota para quem as pessoas olham e falam: “Nossa, que gordinha linda!”. O problema é que ultimamente perdi três oportunidades de emprego por causa do meu peso- trabalho como recepcionista em eventos [...]. Não sei para onde ir: sofrer para me encaixar em

um padrão ou assumir minha aparência e buscar uma profissão que me aprove assim? (X, p.66).

Então, o que a leitora deve fazer? O psicoterapeuta apresenta duas opções tidas como inconciliáveis ao mesmo tempo em que habilmente aponta para a melhor opção: sentir o prazer momentâneo de comer o que quiser ou se livrar do fardo (e do estereótipo) de ser uma “gordinha linda” e ser aceita no meio profissional que escolheu. E acrescenta: “não se trata de fazer mudanças radicais, uma vez que os quilos adquiridos não são tantos assim e, pelo menos por enquanto, não chegam a representar perigo para sua saúde e vida social [...] quanto a sofrer para se encaixar em um padrão, todos nós temos que nos submeter a isso em algum momento”(X, p.66). O estigma lançado sobre as pessoas acima do peso é sinal de uma classificação morfopsicológica, relação entre o físico e o psicológico, a partir da aparência que coloca o sujeito numa economia de si próprio, de seu corpo. Le Breton (2008a) nos alerta que dada a configuração paradoxal do individualismo moderno, que enganosamente promete dar prazer e liberdade total, é deixado a parte o fato dos indivíduos estarem submetidos às imposições sociais das mais diferentes que apontam mais à disciplina do que à total satisfação pessoal. É possível facilmente dar conta disso na Boa Forma, uma vez que a busca pelo corpo desejado é representado em termos de “sacrifício”. E em resposta às falhas de não satisfazer os padrões impostos, os sujeitos tentam buscar por respostas que ajudem a negociar as identidades que podem ser aceitas, negando uma identidade desviante. Le Breton ainda afirma que o corpo:

Torna-se o local geométrico da reconquista de si, território a ser explorado à espera de sensações inéditas a experimentar (terapias corporais, massagens, etc.), local do contato desejado com o ambiente (corrida, caminhada, etc.), local privilegiado do bem-estar ou do parecer bem por meio da forma física e da juventude a ser mantida (frequenta academias, faz ginástica, *body building*, usa cosméticos, faz dieta, etc.). Trata-se então de satisfazer essa sociabilidade mínima baseada na sedução, isto é, no olhar dos outros (2008a, p.53).

Só que de uma forma ou de outra os indivíduos falham em satisfazer plenamente os modelos idealizados de juventude, saúde, beleza, *fitness*, e isso os coloca em estado de alerta. Para Gimlin (2002) há motivações para se modificar o corpo por causa de experiências que transformaram a imagem corporal individual, e muitas vezes não o corpo em si. Há mulheres que decidem pelas transformações corporais reflexivas para satisfazer seus parceiros, familiares, pois

essas são acusadas de falhar em atender certos padrões culturais de beleza e forma física. São comentários de familiares ou comparações que levam a pessoa a buscar transformação para satisfazer o que o outro deseja ver (RODRIGUES, 1983). Determinados sentidos de imperfeição corporal passam a ser percebidos de acordo com a indicação de outros no ambiente privado ou na esfera pública, é a imagem corporal que pode ser deteriorada por causa de comentários carregados de juízos de valor de outros indivíduos. É necessário entender tal imagem como se referindo à forma como o indivíduo percebe e apresenta a si próprio, bem como a representação que faz de seu corpo. Dos quatro eixos que a suportam está o valor, como vimos no primeiro capítulo, a interiorização dos juízos que está relacionado aos atributos físicos a partir de imagens que correspondem a qualitativos sociais. O sentimento abstrato que advém do olhar do outro e faz o indivíduo se visualizar como velho, feio, acima do peso, não se enquadrando em um padrão corporal ideal é antes um juízo social interiorizado do que um juízo pessoal. Não se pode negar, nem é a intenção, a idade cronológica, as mudanças físicas que são perceptíveis no corpo, em sua proporção, em seu tamanho, em sua agilidade, porém o sentimento de estar velho, esse sentimento abstrato, advém do olhar alheio, ao mesmo tempo em que a vida em sociedade ajuda a formular essa percepção através do marco temporal (LE BRETON, 2008b).

Enfim, as práticas sociais são constantemente examinadas e, *a posteriori*, renovadas pelos sujeitos, desse modo a vida social se constitui a partir do conhecimento que os atores possuem dela. Abstendo-se de discutir fatores como classe social e história pessoal, afirma Le Breton “o sujeito se apropria de um juízo que marca com sua impressão a imagem que faz do corpo e sua auto-estima” (2008b, p. 146). O eixo no qual está baseada a imagem corporal depende de vários componentes como contexto social, cultural e pessoal. O eixo que representa o ponto de vista alheio - o valor - orienta o sujeito a se perceber positiva ou negativamente. Este se interioriza aos poucos na imagem do próprio corpo, gerando o sentimento de valorização, menosprezo social ou sensação de insatisfação consigo próprio. E os indivíduos, sensíveis às pressões sociais ao seu entorno, sabem que a obesidade, bem como a velhice, tem um valor negativo, são carregados de estigmas no Ocidente. A leitora Dália mostra mais uma forma de ocorrer as pressões ao escrever para o psicoterapeuta, “Já ouvi várias vezes meu companheiro dizer ‘Você está cada vez mais gorda’. Fico muito magoada, mas, mesmo assim, não consigo mudar. É muito triste!”(IV, p.52). Experimenta-se o contexto de:

Uma radicalização compulsiva e ansiosa [que] empurrou nos últimos dez anos, e a segue empurrando para a tríade abençoada pela mídia: ser bela, ser jovem, ser saudável! Graças à supremacia das imagens, instaurou-se a tirania da perfeição física. Hoje, todas querem ser magras, leves, turbinadas. Num mundo onde se morre de fome, trava-se uma verdadeira lipofobia. Todas as mulheres parecem querer participar da sinfonia do corpo magnífico, quase atualizando as intolerantes teses estéticas dos nazistas (DEL PRIORE, 2000, p. 79).

Fernanda personifica o parecer de Del Priore. Com 24 anos, 1,65 metros de altura pede ajuda ao Dr. Tommaso:

Até o começo do ano estava feliz pesando 60 quilos. Mas resolvi que quero estar magra até o verão e me joguei em dietas malucas, às vezes tomando só sopa ou comendo verdura. Perdi 7 quilos, mas enjoiei e voltei a engordar. Depois passei dois meses à base de shakes, eliminei 8 quilos, que ganhei em dobro assim que abandonei a dieta. Estou de mal da comida. Tenho a sensação de que, se comer com prazer, vou engordar. Agora, peso 65 quilos e, quando acho que exagerarei em uma refeição, tomo laxantes ou fico duas horas na esteira. Não consigo pensar em outra coisa, só em ser magra (XI, p.74).

Sacrifício *versus* prazer, disciplina *versus* liberdade, para moldar o corpo é exigida a constante renúncia de si, todavia o sacrificante recolhe os benefícios de seu sacrifício. O sacrifício e a disciplina aparecem para este como a possibilidade de recolher os frutos do esforço individual e abnegação dos desejos em prol de algo mais benéfico, que aqui é interação, adequação e aceitação social. Novamente, é uma batalha que deve ser travada pelo sujeito consigo mesmo, aliás, com seu próprio corpo. Uma leitora vencedora do *Desafio do Verão* coloca seu sacrifício nos seguintes termos “O mais difícil foi cortar os doces do cardápio. Quando batia a vontade, corria para a ginástica” (III, p. 83). Entre as feministas, sobretudo Wolf (1992), questiona-se se a liberdade conquistada por essas mulheres é de fato real. Talvez elas não sejam tão livres quanto gostariam de ser, e a sensação de falta de liberdade teria a ver com questões não tão importantes, a aparência física. Ela acredita que se no passado quanto mais as mulheres venciam os obstáculos legais e materiais vencidos, mais rígido se tornava o padrão de beleza imposto a elas. À medida que elas abriam brechas na estrutura de poder, havia a ascensão de novos distúrbios e práticas relacionados com alimentação e a cirurgia plástica estética tornou-se uma grande especialidade e tendência entre as mulheres, até mesmo jovens adolescentes. A autora entende essa opressão como um “mito da beleza”, que seria a configuração moderna de uma reação ao feminismo, que utiliza imagens de beleza como instrumento político contra o avanço

das mulheres. Assim, a ideologia feminina da beleza possuiria o poder de controlá-las exercendo a influência de outros mitos antigos como da domesticidade, passividade e maternidade. Para a feminista o mito não tem relação com as mulheres, sim com o poder institucional dos homens. O que uma determinada época considera como “belo”, “desejável” são os símbolos do comportamento feminino aceitável e que é buscado nesse período, pois “o mito da beleza determina o comportamento, não a aparência” (p.17). Não obstante, a identidade feminina ao ser baseada na beleza, coloca as mulheres num patamar vulnerável devido à dependência da aprovação e do olhar externo. O “mito da beleza” que se alastra em ritmo epidêmico, diz ela, é tão forte quanto qualquer outro relativo à feminilidade que já existiu até hoje. Gimlin (2002) avalia do mesmo modo que para algumas outras feministas o esforço físico gasto em atividades físicas para se entrar em forma e os cuidados despendidos com a aparência simbolizam submissão à opressão masculina, porquanto para elas o corpo tonificado é um sinal de dominação internalizada e auto-regulação, além de estar relacionado com uma aparência superficial. Essas atividades ao invés de propiciarem companheirismo e cooperação são configurações para um narcisismo feminino e competição.

O impacto das insatisfações corporais e suas alterações, assunto muitas vezes das feministas, mostra como estas tendem a usar tradições estruturais da sociologia para analisar as experiências corporais vividas, reduzindo a questão a um ponto paradigmático que seria a posição feminina como vítima de um sistema patriarcal e capitalista opressor. Por isso, pensar as modificações corporais em termos de modificações reflexivas é relevante nesse trabalho, uma vez ser esta uma maneira do indivíduo renegociar constantemente sua identidade de forma tal a não ser desviante.

Finalmente, reduzir a questão à opressão masculina ou do capitalismo é simplesmente colocá-la de outra forma, é cair em um reducionismo inadequado, tendo em vista que de acordo com o que temos discutido até agora, principalmente no primeiro capítulo, o corpo em questão na contemporaneidade não é só o feminino, mas o corpo do ser humano. Acredita-se que a questão deva ser colocada de outra forma. Bem disse Andrieu (2004, p.13) “o corpo tornou-se 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 tal modo que o corpo convenha ao sujeito: tem que lhe corresponder inteiramente” (LE BRETON, 2010c, p.26). O

corpo torna-se o lugar do sujeito por excelência e sua matéria deve ser inteiramente controlada, devendo corresponder à norma de um corpo purificado, ideal e estético. A natureza imperfeita do corpo necessita ser mudada, mesmo que seja imprescindível recorrer às intervenções, propiciadas pelo avanço da tecnociência. Afinal, não se fala sobre modificações efêmeras, sim sobre a alteração da história do indivíduo através de seu corpo. Para Andrieu (2004) ter um corpo seu é a ilusão do sujeito contemporâneo que foi educado na ideologia da libertação de si e na pedagogia da expressividade, e que encontra em seu corpo a única instância para existir, se expressar, se identificar e se integrar. Para ele, bem como para Le Breton, na ausência da utopia o indivíduo encontra em sua carne o lugar dessa presença. Retomando o que já disse Le Breton, é a falta de corpo do mundo que leva o indivíduo a buscar em seu próprio corpo o corpo de sua existência. E tentando dar corpo à sua existência, os mal-estares não são reduzidos ou eliminados. De várias formas os indivíduos podem buscar a diferenciação, a autenticidade e a padronização através do corpo, entretanto, em qualquer caso o mal estar gerado por essa busca incessante formata uma segurança e estabilidade individual mínima (LE BRETON, 2008a).

3.3. Ajudas para manter a Boa Forma: Vigilantes do Peso, Revista Boa Forma e Blogs

A beleza é o paraíso ou um estado de graça, a pele ou a contagem de células adiposas é a alma e a feiúra é o inferno.

Naomi Wolf

Como se tem discutindo ao longo do trabalho, o corpo é a referência do indivíduo, portanto, deve ser constantemente monitorado a fim de acabar com qualquer sinal de imperfeição que nele despontar, buscando seu constante aperfeiçoamento físico. O corpo definido, geralmente visto como cheio de *glamour*, um ideal que cresce dia após dia e circula visivelmente na Boa Forma, tomou lugar de corpos que até alguns anos atrás deveriam ser somente magros (BORDO, 2005), mas como o ideal de corporal atualmente disseminado e compartilhado é aquele tonificado muscularmente, qualquer sinal de flacidez ou protuberância deve ser eliminado. Contrariamente ao que pensam algumas feministas, um sinal de que os indivíduos não assimilam as mensagens sem interpretá-las (MARTÍN-BARBERO, 1997) pode ser o exemplo de pessoas, quando não grupos que se manifestam contra as imagens padronizadas que difundem um ideal estético que condena todos os que nele não se enquadram: são os grupos de resistência. Declarando-se contra a imposição da magreza e tonificação muscular para a realização pessoal, profissional e sentimental, estes indivíduos contestam que é possível estar acima do peso ideal, ser saudável e se sentir bem.

Hoje também existem várias formas de resistência a esses modelos americanos. Por exemplo, quando se fala das modelos mestiças, das mulheres de sessenta anos que reivindicam sua própria beleza. As mulheres deficientes que também são mulheres belíssimas, embora estejam mutiladas. Há as mulheres gordas que reivindicam seu espaço, sua beleza. Outra forma de beleza. A sociedade então é confrontada com uma diversidade de modelos que não estão em concordância (LE BRETON, 2010b).

De fato é possível assistir a programas que exibem tendências de moda para mulheres acima do peso, que conversam sobre a sensualidade e a beleza das mulheres que não estão no padrão e que nem por isso pensam que devem mudar, ao contrário, querem que seu espaço e sua diferença sejam reconhecidos.

Gimlin (2002) ao analisar a *National Association to Advance Fat Acceptance* (NAAFA) mostra que a associação³⁸ criada em 1969 explicitamente para contestar noções populares compartilhadas de beleza, almejando aumentar o bem-estar das pessoas obesas, terem como política negar o preconceito existente da sociedade contra as pessoas acima do peso, vistas como sem graça e indisciplinadas. Seus membros reclamam da discriminação profissional e social, o tratamento inferior, ser vítimas de piadas e insultos, o que segundo a Associação gera uma autoimagem indigna e sentimentos de culpa. Visando lutar contra a discriminação, além das medidas tomadas que questionam determinadas políticas discriminatórias, promove eventos nos quais seus membros podem se relacionar com pessoas que se sentem atraídas por indivíduos obesos, chamados de FAs (*Fat admirers*). A autora constatou que para os membros da associação a NAAFA pode ser considerada um porto seguro, além de ser um dos raros lugares onde essas mulheres são consideradas sujeitos com possibilidades sexuais, são alvos de desejo e atraentes. O fato de serem gordas, para este grupo, não significa que tenham características particulares nem positivas e nem negativas. Ao invés, fazem valer a concepção de que são normais, portanto, merecem usufruir de igualdade no acesso à educação³⁹ e trabalho.

Deixando de lado a posição das pessoas de fora do grupo, a ideologia do NAAFA defende que as pessoas não são obesas por opção, mas são vítimas dos fatores genéticos que geram a propensão ao sobrepeso. Seus membros são, por essa razão, desencorajados a adotar qualquer técnica reflexiva de modificação corporal para reduzir o peso, afirmando que tais iniciativas são raramente bem sucedidas. Os membros encontram na associação algumas ferramentas e estratégias para lidar com a condenação de ampla parte da sociedade por causa do corpo tido como “fracassado” que estas mulheres possuem. Mas há um ponto onde essas estratégias falham. Gimlin (2002) conclui que mesmo no grupo que tenta assimilar novas percepções sobre obesidade, poucas mulheres que entrevistou percebem a gordura como atraente e desejável. Embora a NAAFA considere os procedimentos para redução de peso como fracassados e que levam a auto-decepção, seus membros continuam aderindo a técnicas de modificação corporal,

³⁸ Associações desse tipo são bem comuns nos Estados Unidos, e são organizadas, em muitos casos, por feministas.

³⁹ Nos Estados Unidos há instituições de ensino superior que limitam um peso máximo para que o candidato tenha sua matrícula aceita após passar por um processo de seleção, além de no cotidiano os alunos frequentadores de instituições que não possuem esse critério, declararem ter grandes dificuldades ao encontrar espaços adequados para se sentarem nas salas de aula, refeitórios, entre outros. Poucas leis nos Estados Unidos protegem os obesos da discriminação. De acordo com Gimlin, isso só ocorre em Michigan, que na legislação dos direitos civis inclui a palavra “peso”, proibindo a discriminação em empregos, moradia, acomodações públicas, baseadas em características físicas. E uma lei em Washington que proíbe a discriminação baseada na aparência (2002).

além de não concordarem completamente que a responsabilidade pela obesidade esteja na genética, sim nas dietas radicais específicas que elas assumem terem feito e que não aleraram definitivamente a forma de se alimentar. Não obstante, também não acreditam que os parceiros que encontram nos eventos da associação de fato apreciam mulheres obesas. Para elas muitos destes homens falham ao encontrar mulheres fora da associação, são inseguros quanto ao próprio poder de atração e veem nelas mulheres desesperadas o suficiente para se relacionar com eles.

O indivíduo, como princípio e valor – marca da ideologia moderna - supostamente deveria estar integralmente desarticulado de qualquer forma de compressão social. Todavia o corpo, local para o sujeito expressar sua individualidade, seu eu, sua liberdade, pressuposto do individualismo, possui relativa autonomia diante das propostas sociais. E ainda que o NAAFA funcionasse como sua ideologia propõe, seria o mais correto as pessoas fora do ideal corporal terem que se juntar a grupos restritos simplesmente por não corresponderem à aparência valorizada?

Suscintamente, essa Associação ainda representa uma minoria quando comparadas com inúmeros outros programas, como já vimos, que condenam tudo o que não está no padrão, aqui, padrão. O *slogan Fat is beautiful, Ugly is beautiful* é pouco reivindicado e apresenta uma linha de combate que embora muito limitada demonstra que há grupos que resistem à esses imperativos e reclamam o direito de se integrar tão bem quanto os outros. Quanto à defesa desse *slogan*, disse Lipovetsky “quem os assume realmente? Quem acredita neles? [...] Quando se vê a amplitude da fobia de engordar, o sucesso crescente dos produtos cosméticos, das técnicas e regimes de emagrecimento: a paixão de ser bela acaba sendo a coisa mais partilhada” (2004, p.136). Para Wolf (1992) as mulheres cultuam o medo da gordura, que nessa religião do corpo existente na sociedade, como ela tenta desenvolver em seu livro, é uma forma de enredar o pensamento feminino. Para ela, preocupar com o excesso de peso não seria problemático caso as mulheres aderissem à “seita” de forma voluntária e tivessem a liberdade de abandoná-la quando bem lhes aprouvesse. Porém, acredita que as mulheres são influenciadas a participarem desse culto e, posteriormente, manifestam o sentido da realidade totalmente deformado. Nunca mais se sentem magras e belas o suficiente. Comparando os regimes alimentares aos rituais existentes nas religiões seculares, Wolf aponta para três características que são semelhantes: adoção de uma estrutura autoritária através do cumprimento de dietas das quais não se pode afastar; pregam a renúncia ao mundo, renúncia ao prazer de se alimentar, restringindo a vida social na qual é

possível encontrar as “tentações” e , por último, os seguidores da seita que tem aversão à gordura – uma verdadeira lipofobia- acreditam que somente eles possuem a:

“revelação da verdade”: negando elogios, pois somente essas mulheres sabem quão feio é o corpo que está oculto pelas roupas, acreditando que ninguém compreende o dilema que vivem com o próprio peso e um sentimento de superioridade moral em relação àquelas integrantes da seita menos devotas (WOLF, 1992, p. 161-162).

Se a margem de atuação feminina foi ampliada, se as mulheres estão inseridas no mercado de trabalho e não se limitam somente à esfera privada, nenhuma delas está livre da cobrança da sedução, do reconhecimento dos indivíduos ao seu redor. Em *El sabor del mundo* Le Breton afirma que no Ocidente a beleza feminina, sobretudo, é uma virtude, logo, impõe critérios de sedução que estão frequentemente atrelados a um momento do ambiente social: “a mulher é seu corpo e vale o que vale seu corpo no comércio da sedução, enquanto o homem vale por sua qualidade de homem, seja qual for sua idade”(2009b, p. 57). Se a mulher vale o que vale seu corpo, ela se confunde com ele, logo é tratada mais como objeto do que como sujeito, pois o que importa em seu estatuto é ainda a beleza (BLUM, 2003; LE BRETON, 2010b, 2010c, 2010d).

As mulheres, mais do que nunca, não tem direito à salvação ou descanso, a beleza é imposta como um árduo trabalho cotidiano, através dos regimes, atividade física e utilização de cosméticos e o que se vê na revista Boa Forma através dos discursos femininos é possível encontrar tempo para conciliar o excesso de demandas diárias no lar e no emprego ao intenso cuidado corporal. No estatuto masculino a situação é diversa, resultado de uma construção cultural: “a mulher é o que é seu corpo e o homem o que faz de sua existência”(LE BRETON, 2010b). Por isso, a mulher pode conquistar sucesso profissional e pessoal na vida e ao mesmo tempo se sentir deslocada e incompleta por não ser considerada bonita, por isso se entrega à modificação do corpo, de uma maneira ou de outra. Na seção *Interativa.com* Kessie, se referindo à reportagem com Flávia Alessandra - atriz global - diz que ela é a prova “de que é possível, sim, cuidar da carreira e da família sem deixar a boa forma de lado” (VIII, p. 12) e da outra leitora que diz que “Filho e trabalho não são desculpas para descuidarmos do corpo”(III, p.12). Outra leitora, elogiando o esforço da editora de uma seção da revista que disse o que fazia para manter a forma, conta que “Ao ler que a editora da seção *Fitness* acordava às 5 horas da manhã para malhar, pensei: se ela consegue, eu tenho que conseguir” (III, p.83).

Com uma convergência de falas a “mão de ferro” da boa forma parece ser espalhada via vários discursos demonstrando que esta se tornou uma preocupação da maioria das mulheres. Os discursos são veiculados na TV, nas revistas femininas, nos jornais, em livros, com exibição de mulheres sempre magras que propõem a receita mais adequada, os alimentos certos e os regimes mais eficazes para cada tipo de mulher. E a mulher que está longe dos padrões estabelecidos é vista como longe das normas de feminilidade que rege a sociedade Ocidental, mas também como infratora da ética que responsabiliza cada indivíduo por seu corpo. É um abandono moral do corpo-sujeito que reflete na produção do seu eu, no controle de si que é manifesto pelo controle do próprio corpo (LE BRETON, 2010b, 2010c). O cuidado com o corpo muitas vezes aparenta ter levado a uma espécie de “alienação” numa sociedade que claramente afirma classificar e selecionar os indivíduos através do corpo e da aparência. A plasticidade do corpo é um lugar comum e deve refletir as tendências, mesmo momentâneas, tornando frágil a identidade do sujeito. Estabelecer uma correspondência entre o eu e o corpo é buscar por uma identidade, negociar um papel aceitável socialmente. O mais surpreendente, talvez, é que a correspondência é buscada através da alteração do corpo, do *alter ego*, a fim de definir a identidade real do sujeito. A leitora Andressa é um bom exemplo de como, a partir da mudança externa, a percepção do próprio interior é construída, segundo ela “Depois que eu vi o meu corpo mudar, me transformei por dentro. Passei a gostar mais de mim e, conseqüentemente, os outros começaram a me olhar de outra maneira” (III, p.106). A revista ainda complementa que a nova atitude em relação ao corpo “modifica os dois mundos: o externo e o interno. Você passa a se enxergar de outra maneira, mas não é só o seu olhar que muda. Quem está ao seu redor também passa a vê-la com outros olhos e começa a tratá-la de um jeito diferente” (II, p.75). O eu é construído a partir de uma projeção do corpo, e a ideia de progredir de maneira contínua fisicamente reflete o desejo de desenvolvimento pessoal também contínuo. Um desabrochamento de si (ANDRIEU, 2004).

E pelo que temos visto até esse momento nos leva a questionar se os grupos de resistência que despontam aqui e acolá de fato representam o sentimento e as atitudes da maioria das mulheres. O que se percebe quando se lê a revista, aqui a Boa Forma, é que as mulheres, num primeiro instante, se unem a favor de um objetivo comum: conquistar um corpo mais jovem, mais magro e mais bonito. Assim como o grupo NAAFA, muito particular da sociedade norte-americana, que busca tornar a gordura do corpo feminino aceitável, há os *Weight Watchers* ou Vigilantes do Peso, fundado em 1963 em Nova York, com um posicionamento oposto. A

proposta dos Vigilantes do Peso não é privar os membros da comida para emagrecer, e sim orientar suas escolhas de forma mais saudável e por um longo prazo, para que possam manter o emagrecimento de forma efetiva. A metodologia do grupo funciona, sucintamente, da seguinte maneira: consistindo em reuniões e com o direcionamento de uma chamada “orientadora” que também emagreceu com os Vigilantes do Peso, os membros compartilham suas dificuldades para perder peso. Com um tema semanal sobre emagrecimento, além dos membros se pesarem semanalmente, os participantes têm a possibilidade de obter conselhos práticos, compartilhar estratégias ou só encontrar motivação para continuar na busca pelo emagrecimento. Acreditando que o enfoque de seus clientes deve ser em um emagrecimento mais duradouro, pensam que para isso ocorra de verdade é necessário algo que vá mais além da alimentação ou das dietas tradicionais. É importante a prática de atividades físicas, um ambiente de apoio e comportamentos saudáveis. Esse grupo de apoio para emagrecimento, por vezes, é uma opção de algumas leitoras, não exclusivamente, já que contam ao mesmo tempo com outros estímulos. Márcia, na luta pelo emagrecimento, diz que decidiu “frequentar as reuniões dos Vigilantes do Peso e assinei a revista Boa Forma”(III, p.114). Sem dúvida, a Revista Boa Forma é fonte de instrução e cooperação nas decisões para as modificações corporais das leitoras. Kelly compartilha que após ter tomado a decisão por emagrecer, alterou todo seu “cardápio baseada em tudo o que já tinha lido na Boa Forma”(V, p. 129).

Os Vigilantes do Peso não é o único grupo de apoio encontrado pelas leitoras referentes às estratégias adotadas para o emagrecimento. Outra que chamou bastante atenção nas revistas, dada sua recorrência, é a criação de *blogs*. Estes são *websites* que podem ser criados por qualquer pessoa e que permite uma atualização bem rápida de comentários e ações de seus criadores, bem como dos que os acessam. Geralmente possui uma temática com certa periodicidade que é proposta pelo criador, e fornece comentários sobre assuntos particulares. Um *blog* pode conter diários, piadas, *links*, fotografias e o que mais interessar ao criador. Além disso, abre um espaço para o contato de pessoas de qualquer lugar do mundo e permite a comunicação entres estas, sendo grande difusor de ideias e posicionamentos. E as leitoras descobriram que essa é uma forma de permanecerem constantes em seus projetos corporais ao compartilhar com outras pessoas o seu “drama pessoal”. Apresenta-se como sendo de grande ajuda a essas mulheres. É bem clara essa importância dos *blogs* na leitura dos discursos dessas leitoras. Kelly, na seção *Eu consegui!* juntamente à adesão de novas modificações corporais, conta que “Nessa época,

também tive a ideia de montar um *blog*. Assim, passei a ter compromisso com outras pessoas” (V, p.130). Na matéria da revista Boa Forma intitulada *Emagreci escrevendo um blog* abundam exemplos. Uma leitora diz sobre a dificuldade inicial em se manter fiel a sua página online pessoal, porém, ao perceber que este trazia muitos benefícios para as pessoas que o acessavam, ficou mais estimulada tanto em continuar postando quanto em manter-se firme na dieta. Ela diz que:

No começo foi difícil achar tempo para estudar, trabalhar, malhar e ainda escrever no *blog*. Mas quando os resultados foram aparecendo, queria dividir com as leitoras. Lendo os comentários delas, percebi que minha experiência estava ajudando outras garotas com a mesma dificuldade para fechar a boca e driblar a preguiça de malhar (VIII, p. 81).

Outra leitora mostra no que consiste os *blogs*:

Algumas pessoas usam o *blog* para anotar e avaliar o que comem, outras registram suas séries de exercícios. Eu escrevo para não desmentir minha frustração na comida. Muita gente pensa que ficamos só trocando receitas, mas a relação que criamos vai além. Entendemos as dificuldades para emagrecer umas das outras e isso nos faz sentir mais “normais”(VIII, p. 82).

Os *blogs* são espaços onde as leitoras se reúnem e controlam a alimentação e o próprio comportamento, a regularidade da prática de atividade física, os dramas vivenciados ao ter que resistir a alguma alimentação que não está prevista na dieta e, ao mesmo tempo, servem para incentivar e serem incentivadas por outras leitoras. Uma blogueira diz que “Ao expor meus altos e baixos para emagrecer, descobri que muita gente passa por isso também. E saber que minha história ajuda outras garotas é um estímulo importante” (VIII, p.82). É um compromisso, um “contrato social”, estabelecido primeiro entre a leitora e ela mesma, e segundo, com outras mulheres que acompanham o seu *blog*. Quando estão desestimuladas, dado ao compromisso com as outras leitoras que apoiam a empreitada do emagrecimento, acabam aderindo mais firmemente ao projeto corporal estabelecido. É um espaço de encorajamento. Outra leitora diz “A cada quilo perdido, as leitoras comemoram comigo, e isso é um grande incentivo para não desistir, afinal, não quero decepcioná-las”(VIII, p. 82). Nessa rede virtual compartilham experiências e são mais estimuladas. Uma leitora da Boa Forma também blogueira conta sua experiência:

Escrever e fotografar tudo o que eu como me ajuda a reconhecer quando extrapolo e a corrigir meus erros na hora de me alimentar. Visitar os *blogs* de amigas virtuais e acompanhar o sucesso de quem emagreceu dá ânimo para continuar na linha. Além disso, desabafar com quem entende o nosso drama ajuda a resistir à tentação de descontar na comida (VIII, p. 82).

Lorena em *Eu consegui!* confere ao *blog* um estímulos preponderante para seu sucesso “Além da força de vontade, a academia [...] e o *blog* que criei foram fundamentais para o meu sucesso” (XII, p.130). Aparentemente, de forma contrária ao que Wolf (1992) acredita - que o mito da beleza coloca as mulheres como inimigas, competidoras entre si e desestimula a cooperação - os *blogs* não se apresentam dessa maneira. Na realidade, eles se mostram como uma possibilidade para as mulheres dividirem as mesmas preocupações, dificuldades e anseios, tornando-as mais unidas e menos solitárias na trajetória comum que decidiram traçar em busca do corpo desejado.

Ao invés de se conformarem com a forma do próprio corpo, o que se percebe é que as mulheres da revista Boa Forma buscam, de alguma maneira, negociar suas identidades através deste. E através de estímulos de outras mulheres, conseguem permanecer por mais tempo no projeto corporal definido. O corpo, por ser compreendido como um lugar privilegiado para o bem-estar, o bem aparentar, um lugar de distinção, é um elemento importante para a compreensão do presente. O sujeito, que pensa estar livre para dominar, controlar, redesenhar o próprio corpo, também tenta prolongar os benefícios e as sensações prazerosas advindas dele; ao mesmo tempo em que altera a aparência para expressar seu ser, tem seu ser definido por sua aparência (ANDRIEU, 2004).

3.4. Boa Forma nem sempre é saúde

Os indivíduos aprendem a perceber seus corpos de acordo com os padrões culturais dominantes, e internalizam – o que é dizer, endossam - os ideais corporais que tendem a desencadear situações de risco devido a inadequação corporal ou imagem corporal distorcida, dentre eles, podemos falar das inúmeras adolescentes e jovens que apresentam quadros de distúrbio alimentar. Como esse ideal é conquistado somente com muito esforço e autodisciplina, a reafirmação desses valores promove a insatisfação corporal e a adoção de diversas técnicas de

modificação corporal, a fim de tentar se aproximar ao máximo deste. Além dessas práticas, surgem outros subterfúgios como forma para se alcançar esse corpo magro. A incapacidade de conseguir o ideal de corpo compartilhado leva muitas mulheres à insatisfação e a vivenciar uma vergonha ou culpa por não atingir as metas através do regime ou da atividade física. Embora as atividades físicas sejam consideradas importantes para a saúde, o exercício excessivo é listado como um comportamento compensatório que pode encaminhar a transtornos alimentares. Num ambiente em que as pessoas trabalham arduamente seus corpos com atividades físicas - não obstante, são constantemente encorajadas a fazer isso cada vez mais - e investem tanto dinheiro na busca do corpo perfeito, aumentam as chances para o desencadeamento de distúrbios alimentares, e as manifestações mais comuns são a anorexia e bulimia, transtornos que prosperam e tem início cada vez mais cedo.

Em relação aos distúrbios alimentares estes são caracterizados por uma preocupação com o peso que resulta em perturbações severas no comportamento de comer. A anorexia nervosa é, essencialmente, a privação da alimentação ou a recusa em manter um peso corporal minimamente aceitável. Para controlar o peso, os indivíduos com distúrbios alimentares podem habituar-se a induzir o vômito e abusar no uso do uso de laxantes, diuréticos e exercícios. Estes procedimentos podem torná-los magros ou até desnutridos. Em casos graves, a anorexia pode ser uma ameaça à vida. Os principais sinais e sintomas desse distúrbio incluem perda de peso excessivo, medo de ganhar peso, perturbação da imagem corporal, restrições auto-impostas de alimentação, vômito induzido, fadiga, depressão, ansiedade, insônia e afastamento de outras pessoas. O tratamento da anorexia nervosa tem como objetivo principal restaurar o peso normal e os hábitos alimentares e, ao mesmo tempo, solucionar os problemas psicológicos. Em alguns casos, é necessária a hospitalização, isso quando o peso fica muito abaixo do recomendado.

Já a bulimia nervosa implica em episódios repetidos de excesso de alimentação (comer uma excessiva quantidade de alimentos em curto período de tempo), seguindo o vômito forçado para eliminar do corpo o que foi ingerido. Uma pessoa com bulimia pode consumir uma grande quantidade de alimentos calóricos e, então, induzir o vômito ou tomar laxantes para tentar expelir a comida antes que as calorias sejam absorvidas, e pode apresentar esse distúrbio e mesmo assim ter um peso normal apesar do medo mórbido de ser gordo. Assim como a anorexia nervosa, não há uma causa exata para a bulimia, mas há fatores que podem contribuir para seu desencadeamento, como problemas familiares, comportamentos inadequados e ênfase cultural

exacerbada sobre a aparência física. O tratamento objetiva quebrar os ciclos de comer e vomitar, uma vez que a pessoa é normalmente consciente de que o seu comportamento é anormal; pode incluir técnicas de modificação de comportamento e aconselhamento individual, em grupo e mesmo em família.

Diante do imperativo de permanecer magra e definida, com aparência saudável, muitas vezes não há hesitação em recorrer a todas as opções que aparentam trazer a resposta desejada. Os transtornos alimentares longe de serem vistos como infrequentes pela sociedade, como foi na época da princesa de Gales Lady Di, vem sendo diagnóstico comum nos consultórios médicos e assiduamente comentado na mídia. Atualmente se fala muito nesse transtorno, principalmente, por causa de duas vítimas famosas mundialmente da anorexia alcoólica⁴⁰: a atriz americana Lindsay Lohan e a cantora britânica Amy Winehouse. O álcool, para as vítimas desse transtorno, tem duas funções: a primeira é inibir o apetite, pois ele geralmente provoca enjoo se consumido em excesso; e a segunda é anestesiar a angústia oriunda da insatisfação com a própria aparência.

Além desses transtornos alimentares que são quadros mais graves e afetam a saúde do sujeito, alia-se à isso o excesso de atividades físicas - também bastante rotineiro. Esculpir o corpo à base de remédios, como falamos anteriormente, ou dietas sem valores nutricionais que trazem prejuízos para o saudável funcionamento do organismo é outra opção. Na seção *Saúde* discute-se esse transtorno que parece ter se tornado mais comum: mulheres que trocam a comida por altas doses de álcool, a anorexia alcoólica. Uma vítima desse transtorno relata:

Na adolescência fazia todo tipo de dieta, mas como adorava beber, não cortava o álcool. Bolava cardápios em que 80% das calorias vinham da bebida, pois acreditava que assim não ia engordar. Malhava três vezes por dia e, na saída da academia, tomava um drinque. Quando fiquei grávida, por medo de engordar, continuava de dieta. Uma vez, briguei com meu marido e jurei parar de beber, mas cheguei a tomar álcool de limpeza. Até que um dia tive um ataque de pânico, achei que fosse morrer. Fui para casa e melhorei, mas a crise voltou e procurei ajuda. No hospital desconfiaram do transtorno alimentar, pois eu tinha problemas de fígado e estava quase desnutrida (XII, p.109).

Outra pessoa que sofreu do distúrbio diz ter crescido complexada por ter sido uma adolescente gorda, e quando havia festas em sua escola, percebeu que quanto mais bebia, menos

⁴⁰ Ou *drunkorexia*. Termo criado nos Estados Unidos para definir a junção do transtorno alimentar da anorexia nervosa associado ao alcoolismo, levando o indivíduo a consumir bebida alcoólica no lugar das refeições, de forma a ajudar a reduzir o apetite.

fome sentia. Assim, começou a comer menos e a beber mais, e a ingestão de bebida não se dava só socialmente. Apesar de cada vez mais magra, se sentia enorme.

Meu namorado na época dizia que eu estava exagerando. Ele me levava para jantar e eu inventava várias desculpas para não aceitar. Quando saía com meus amigos, bebia todas, mas só eles petiscavam. Uma noite, voltando bêbada para casa, bati o carro violentamente e quase morri. Fiquei com medo de dirigir, entrei em depressão e procurei uma ajuda psicológica, acreditando que iria também me ajudar a emagrecer (apesar de já estar magérrima). O profissional me fez ver que eu tinha um transtorno alimentar, mas só fui contar da bebida meses depois, quando havia adquirido confiança nele. Ainda fico que olho nas calorias e, às vezes, me vejo gorda, mas estou aprendendo a me conhecer e a gostar mais de mim (XII, p.110).

Em *O melhor de você* Camila, de 22 anos, se lamenta “desde que meu filho nasceu, há um ano e meio, não consigo emagrecer. Estou com 121 quilos (tenho 1,74 metro e pesava 70 quilos antes de ficar grávida) e muita raiva por não conseguir voltar à forma. [...] Para domar a ansiedade que me faz comer, comecei a fumar, mas meu marido está reclamando (IX, p. 62). Atormentadas por pensamentos desagradáveis de sua aparência, sentimento de inadequação, essas mulheres buscam formas de resolver suas questões, e então muito é legitimado a fim de se alcançar o sentimento de integração. Nessas circunstâncias a imagem corporal pode ser gravemente alterada, provendo à elas uma percepção não real, como ocorreu com as leitoras vítimas de anorexia alcóolica. Pode-se ver que a preocupação com a beleza por vezes suplanta a preocupação com a saúde, ou seja, não estão necessariamente conectadas como muitos podem pensar. Ter um corpo magro e definido, não significa estar bem com seu organismo nem com seu psicológico. Tanto não andam necessariamente juntas que se sabe que emagrecer faz parte do desejo de muitas mulheres, porém, para muitas isso vem somente da restrição alimentar e não da associação com atividades físicas regulares. Em outras palavras, beleza e saúde são duas categorias distintas. A preocupação com o capital saúde do qual já falamos ter se tornado crescente pode falhar assim como nesses casos onde a preocupação com a aparência é superior e orientadora das ações individuais. Para muitas mulheres não há a preocupação com uma alimentação saudável, sim com a quantidade de calorias ingeridas ao longo do dia, que pode engordá-las ou emagrece-las, já que o interesse é alterar o corpo e sua aparência, apesar da tentativa de casar ambas categorias, mesmo elas estando fundadas em bases distintas. Na realidade, anorexia e obesidade são duas faces de uma mesma moeda e uma vontade de controle

da existência através da relação com a alimentação (LE BRETON, 2010b) Ao mesmo tempo que se vive uma epidemia da beleza, aparentemente vive-se também um narcisismo às avessas (DEL PRIORE, 2000).

É como disse Andrieu (2004) sobre o corpo, matéria suficientemente suave e fácil de tomar forma a partir da ação de um indivíduo:

Plástico, o corpo emagrece ou engorda, constrói-se ou destrói-se seguindo o desejo do sujeito de modificar a sua própria matéria. A cultura do corpo é a ideologia desse novo narcisismo: construir a imagem de si que faça corresponder o ideal mental na própria matéria do corpo. O esforço, o exercício, o hábito, transformam o corpo numa “escultura de si” por si (p.144).

A manutenção diária e as preocupações com a forma do corpo transformam não só a própria matéria corporal indo até o limite biopsicológico do sujeito. A vontade pode, a partir de vários esforços repetidos e acumulados, ir além dos limites convenientes, mas o corpo não contém a vontade do sujeito. O corpo pode não conseguir ir tão longe assim como é a vontade do indivíduo: ele pode ceder fisicamente ao enfraquecimento da resistência imunológica do indivíduo ou mesmo ao cansaço. Sobretudo a relação da mulher com a comida parece ter um impacto muito importante para a criação de suas identidades e em sua capacidade de se envolver de forma satisfatória nas relações sociais. Consequências severas acometem aquelas mulheres que possuem dificuldade em moldar o corpo, que não conseguem ser magras e definidas ou chegaram a um tamanho “razoável”. A pressão Ocidental para que a mulher seja magra e sexualmente atraente as orienta a ter uma relação por vezes ambígua com a comida. Ao mesmo tempo em que ela é fonte de prazer traz também a infelicidade. As confusões que por vezes assaltam o sujeito em relação ao próprio corpo se inserem como desordens também na coerência do mundo.

O corpo é o lugar onde a identidade do sujeito deve ser definida, lugar que antes não passava de uma modalidade da aparência, uma superfície. Através do corpo que é seu, o sujeito modela a própria matéria bem como sua essência. O culto ao corpo não desenvolve apenas a libertação do si, mas tornou-se o culturismo de si próprio. Há uma relação problemática com o tempo que ao passar deixa marcas e revela a vulnerabilidade do corpo. No Ocidente, marcado fortemente pelo imperativo da saúde, da juventude, sedução e vitalidade, tanto a velhice quanto a obesidade são vistos de forma negativa e constatemente falou-se e constatou-se isso. Assim, o

sujeito ao se deparar com marcas estranhas na pele, no corpo, possui o sentimento de estar perdendo algo de essencial. É este corpo que a maquiagem, a cirurgia estética, os cosméticos, a dietética, os tratamentos não cirurgicos buscam restaurar, tentando fixar a aparência numa eterna juventude.

O corpo do mundo contemporâneo tornou-se um suporte de uma escrita individual e esta pode ser apagada e reescrita, como se faz com um rascunho, nos dizeres de Le Breton (2008a), de acordo com os modismos e os desejos que se alteram. Nessa relação do sujeito com o corpo, que vimos implicar em sua separação em relação aos outros indivíduos e do cosmos – característica de uma estrutura do tipo individualista - e de si mesmo - dualismo do homem com seu próprio corpo – o “corpo é um resto. Mas esse resto dá rosto ao indivíduo” (LE BRETON, 2010c, p. 31).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Não é necessário dizer que as transformações que ocorrem no estatuto do corpo estão ligadas diretamente à sociedade. Vimos como o enfraquecimento das referências sociais começou a se romper com a Modernidade, e de alguma maneira orientou o indivíduo a trazer os limites simbólicos para o mais próximo de si possível – e nada mais próximo que o próprio corpo. Essa pesquisa teve por objetivo tentar compreender os significados e valores atrelados às práticas de modificação corporal e quais os desdobramentos pessoais e sociais da inserção nestas; além de tentar dimensionar a importância do corpo modificado para as leitoras da revista Boa Forma, bem como as consequências reais e simbólicas oriundas do não enquadramento em um corpo valorizado como ideal. Apesar de para alguns ramos da tecnociência o corpo natural ter se tornado obsoleto (cada vez maiores mudanças ganham espaço nas Ciências da Saúde, na biotecnologia, na tecnociência, na Inteligência Artificial), para as leitoras da revista Boa Forma não é a obsolescência do corpo que tem vez, mas o corpo *alter ego*, aquele que tem sido mimado pela sociedade de consumo, um eu diferente da personalidade do sujeito, porém indispensável para sua definição - uma identidade provisória ou permanente. A partir da modificação corporal muitas conquistas são viabilizadas, não obstante é o lugar ideal para a experimentação de sensações diversas, um capital que deve ser muito bem administrado já que é capaz de gerar bons rendimentos. As mulheres “consomem” o corpo e são “consumidas” por ele.

Na contemporaneidade o corpo é o lugar para a construção identitária. O que antes não passava de superfície tornou-se responsável por definir os traços individuais essenciais, criar uma sensação de adequação ao próprio olhar, mas antes ao olhar alheio. Por isso, não é tarefa fácil dissociar a identidade do indivíduo da experiência corporal, o trabalho feito no corpo é um trabalho também na identidade, por isso tamanha preocupação com os contornos corporais. Dada a constante ameaça na qual se encontram as identidades femininas na revista, entende-se a preocupação em tentar se enquadrar em um padrão estético e corporal tido socialmente como aceitável ou ideal. A adesão às modificações corporais reflexivas não deve ser vista somente como uma maneira de conquistar resultados físicos, um corpo “perfeito”, sim como práticas adotadas para transformar o corpo dentro dos moldes que essas mulheres assimilam como adequadas socialmente, pois elas internalizam que esta é a maneira de formar a identidade. Conclui-se que a governabilidade da consciência não vai além do corpo, este é um vetor de

intimidade, fonte de prazer e satisfação pessoal, seu conhecimento é um modo de explorar mais a si. Não buscar a adequação é dizer que não se quer viver simbolicamente; é um constante conflito estabelecido entre o eu e a coletividade, entre as demandas individuais e sociais. Ainda quando as mulheres tentam resistir a algum tipo de pressão sentida, por fim são orientadas a ceder e a se esforçar, ou senão sofrer a humilhação de não ser bem aceita por todos e incorrer o risco de em um momento ou outro perder totalmente o domínio da forma corporal.

Constatamos que os indivíduos possuem projetos corporais e se empenham na luta pela concretização destes. Em um momento podem perder a reflexividade e deixar o projeto de lado, mas algum acontecimento pode trazer o projeto como prioridade novamente. Às vezes, uma palavra de alguém cujo discurso possui valor moral para o sujeito pode dar um pontapé inicial para que a reflexividade volte à tona e a preocupação com o corpo volte a ter sua devida importância e dedicação. Mas o corpo não é só fonte de delícias. As mulheres da revista sentem os mal-estares gerados pela busca incessante do prazer irrestrito através da exploração corporal, e uma segurança e estabilidade individual mínimas são formatadas, gerando conflitos e dramas pessoais. O que se viu na revista, por muitos momentos, foram mulheres indispostas com a própria vida por não se perceberem dentro de um padrão. E o oposto também é verdade, tudo melhora no momento em que conquistam a tão ambicionada boa forma estética: o novo corpo abre possibilidades no trabalho, nos relacionamentos e na auto-estima. De uma aparente simples frase vista numa revista feminina qualquer “emagreci e conquistei meu marido de volta”, citada na introdução desse mesmo trabalho, e após as discussões aqui apresentadas, entendemos que o corpo é também uma forma de capital, logo possibilita a inserção efetiva nas relações sociais. Desse modo muitos comportamentos são legitimados como ingestão de medicamentos para emagrecer, dietas mirabolantes, inclusive afastamento de eventos sociais a fim de que a meta uma vez estabelecida forneça os resultados esperados. E esses resultados influem diretamente no interior de cada sujeito. Ao modificar o corpo a auto-estima é aumentada, conseqüentemente, a atitude dos outros em relação ao indivíduo será mais apropriada, ao menos é o discurso da revista. É como se fosse nulo o valor do sujeito dentro de um corpo qualquer, mas se transformado, esse valor retorna a ele. O corpo, lugar de tantas satisfações e conflitos nos faz pensar na seguinte questão: como as mulheres lidam com essas tensões?

Como a luta para estar em boa forma não é tarefa fácil, ao contrário, gera questionamentos internos, portanto as leitoras procuram ajuda constantemente para que o projeto

não fique a deriva. As respostas podem ser diferentes, mas variam entre um leque limitado de possibilidades. A opção de algumas é se unir as outras mulheres que estão na mesma situação, com aquelas que estão nos Vigilantes do Peso; através de um acompanhamento contínuo e individualizado, de depoimentos de outros que travam a mesma batalha, esse grupo fornece o apoio e o estímulo necessário, instruem a autodisciplina e ao domínio próprio. Outra solução, sem sombra de dúvidas, é a revista Boa Forma; nela as mulheres estão mais próximas e assimilam os modelos fornecidos: encontram orientações comportamentais, alimentares, apoio de um psicoterapeuta e de outra mulher que, vista como vitoriosa na luta contra o excesso de peso, ouve as lamentações e estimula as leitoras a serem vitoriosas. E uma última solução, não menos importante, é a participação em espaços virtuais onde as mulheres com os mesmos dilemas compartilham as dificuldades, se vigiam e encontram soluções que auxiliam a permanecer animada na concretização do projeto. O que é importante ressaltar aqui, é que em todos esses espaços, reais e virtuais, essas mulheres conseguem estar mais próximas e alertas quanto à meta estabelecida, afinal a jornada é longa e mostra a revista que não tem fim, o peso perdido pode retornar se não houver constante controle. Para essas leitoras é estimulante e encorajador ver exemplos de mulheres que conquistam dia após dia a vitória sobre o corpo apesar de todas as limitações cotidianas. A lógica das aparências se reproduz sem cessar e é alimentada pelos próprios integrantes deste contexto.

Muitas mulheres recorrem a subterfúgios como a abstenção de comida, ingestão de alimentos em excesso e vômito subsequente ou a abstenção de comida aliada ao excesso de consumo de álcool. Os desencadeadores desses transtornos alimentares têm origem física e social. Numa época em que se vive uma verdadeira lipofobia, o padrão magreza é cada vez mais estimulado além de visualizado em todos os lugares como nas propagandas, nos desfiles de moda e na mídia em geral. É difícil a mulher não olhar para as referências que possui e não se sentir inadequada no próprio corpo por não se parecer mais com esses modelos. Os indivíduos acima do peso, com idade avançada, os considerados feios, são estigmatizados por causa de uma lógica que responsabiliza o sujeito pelo controle de sua vontade e que deve se estender ao domínio do próprio corpo. De acordo com os discursos das leitoras, as mulheres com essas características são vistas como fracassadas e inspiram piedade. Portanto, a internalização desses valores pode desencadear comportamentos inadequados tanto para o indivíduo e sua saúde, bem como em sua relação com os outros.

Em alguma medida buscou-se entender a partir referenciais teóricos da antropologia do corpo como David Le Breton, Bernard Andrieu e Nick Crossley, uma possível razão pela qual os sujeitos se empenham na alteração de seus corpos, que no material analisado se dá pela conformação a certo padrão. Vimos que a boa forma se tornou um estilo de vida, não uma preocupação passageira. Tudo gira em torno do corpo, preocupações diárias que demandam das mulheres horas do dia e dedicação a cada alimentação, para que não se faça escolhas erradas. Até os encontros com os amigos, parentes, devem ser evitados se ao redor de uma mesa de comida, para não incorrer no risco de ceder à tentação. A mulher é conclamada a ter controle sobre seu corpo, sobre sua beleza, incorrendo no risco do desfalecimento da sedução por causa de formas corporáveis inaceitáveis socialmente para uma mulher. Diante de um turbilhão de mensagens espalhadas em todos os locais, nos *outdoors*, nas academias de ginástica, nas revistas, nas novelas, nos produtos de beleza para todos os bolsos, que ajudam a transmitir um modelo de beleza corporal, as mulheres são incitadas de uma forma ou de outra a alterar seus corpos: o valor social é colocado no registro das aparências, a adequação a um padrão restritivo de sedução. Nenhuma pausa existe na busca pela beleza: ao acordar pela manhã, ao fazer as refeições e antes dormir a mulher deve se empenhar em apagar todas as imperfeições corporais.

David Le Breton em *Adeus ao Corpo* aponta para o fato de que após um longo período de discrição, atualmente o corpo é o lugar escolhido e favorito para o discurso social. Por causa da crescente individualização de nossa sociedade a relação da sociedade com o corpo foi profundamente alterada. Por fim, tentando respondendo a última pergunta proposta na introdução, sabiamente postula o mesmo autor: o corpo só será verdadeiramente livre quando toda a preocupação com ele desaparecer.

REFERÊNCIAS

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

_____. **Corps: cultes du corps**. Encyclopédia Universalis, 2008. Disponível em: <<http://www.universalis.fr>> . Acesso em: 02 mar. 2010.

BAUDRILLARD, Jean. **A Sociedade de consumo**. Rio de Janeiro: Elfos, 1995. 213 p. (Coleção Ciência e Sociedade).

BLUM, Virginia L. **Flesh wounds: The culture of cosmetic surgery**. Berkeley, Los Angeles and London: University of California, 2003. 356p .

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.

BUDGEON, Shelley. **Identity as an embodied event**. Body and Society. Vol. 9. p. 35- 55. Sage Publications, 2003.

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.

DAVIS, Kathy. **“A Dubious Equality”**: men, women and cosmetic surgery. Body & Society. Vol. 8(1). p.49–65. Sage Publications, 2002.

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)

DOUGLAS, Mary. **Natural Symbols: Explorations in cosmology**. 2nd ed. New York: Routledge, 2007. 194 p.

ESKENAZI, Loren. **More than skin deep: exploring the real reasons why women go under the knife**. 1st edition. New York: HaperCollins Publishers, 2007. 168 p.

FEATHERSTONE, Mike. **Cultura de consumo e pós-Modernidade**. Tradução: Júlio Assis Simões. São Paulo: Studio Nobel, 1995. 223 p. (Coleção Cidade Aberta: Série Megalópolis).

GIMLIN, Debra L. **Body work: Beauty and self-image in American culture**. Berkeley, Los Angeles and London: University of California, 2002. 171 p.

_____. **The absent body project: cosmetic surgery as a response to bodily dys-appearance**. *Body and Society*. Vol. 40(4). p. 699- 716, Sage Publications, 2006.

GOLDENBERG, Mirian. **O corpo como capital: estudos sobre gênero, sexualidade e moda na cultura brasileira**. Barueri,SP: Editora Estação das Letras e Cores, 2007 a. 176 p.

_____. **Nu e vestido: Dez antropólogos revelam a cultura do corpo carioca**. 2ed. Rio de Janeiro: Record, 2007 b.

HARAWAY, Donna. **A Cyborg Manifesto: Science, Technology, and Socialist-Feminism in the Late Twentieth Century**. In: *Simians, Cyborgs and Women: The Reinvention of Nature* (New York; Routledge, 1991), pp.149-181.

HERTZ, Robert. **A preeminência da mão direita: um estudo sobre a polaridade religiosa**. In: *Religião e sociedade*. n. 6. 1980. p. 99- 128.

KLESSE, Christian. **Modern Primitivism: Non-Mainstream Body Modification and Racialized Representation**. *Body and Society*. Vol.5 (2-3). p. 15-38.Sage Publications, 1999.

LATOUR, Bruno. **Jamais fomos modernos**. Tradução Carlos Irineu da Costa. Rio de Janeiro: Ed. 34, 1994. 152 p. (Coleção Trans)

_____. **How to talk about the body? The normative dimension of science studies**. *Body and Society*. Vol. 10. p. 205- 229, Sage Publications, 2004.

LE BRETON, David. **Playing symbolically with death in extreme sports**. *Body and Society*. Vol.6 (1). p. 1- 11. Sage Publications, 2000.

_____. **La sociologia 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.

_____. **Entrevista com David Le Breton.** Estrasburgo, França. [fev. 2010]. Entrevistadora: Duarte, Bárbara N., 2010b. A publicar em maio de 2011 na revista eletrônica "Espaço Plural".

_____. **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)

_____. **Obésités :** entre stigmaté et séduction. In : Observatoire Nivea : Les cahiers de l'Observatoire. Versão impressa, n. 13. 2010e. 50 p. Disponível também em : www.observatoirenivea.com

LÉVY, Joseph J. **Entretiens avec David Le Breton.** Montréal-Paris: Téraèdre, 2010. 187 p. (Collection [Ré] Édition)

LIMA, Tânia Stolze. **O que é um corpo?** In: Religião e Sociedade. Rio de Janeiro, 2002. 190 p.

LIPOVETSKY, Gilles. **O império do efêmero:** a moda e seu destino nas sociedades modernas. Tradução: Maria Lúcia Machado. São Paulo: Cia. Das Letras, 2004. 294 p.

MALYSSE, Stephane. **Em busca do corpo ideal.** In: Sexualidade: Gênero e Sociedade. Num. 7 e 8. 1998. p. 12-17.

MARTÍN-BARBERO, Jesús. **Dos meios às mediações:** comunicação, cultura e hegemonia. Tradução Ronaldo Polito e Sérgio Alcides. Rio de Janeiro: UFRJ, 1997. 321p.

MAUSS, Marcel. **As técnicas corporais**. In: Sociologia e antropologia. São Paulo: Cosac & Naify, 2003. 535p.

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

MONAGHAN, Lee. **Creating “The perfect body”**: a variable project. Body and Society. Vol.5 (2-3). p. 267- 290. Sage Publications, 1999.

MUSAFAR, Fakir. **Body play**. Disponível em: <<http://www.fakir.org>> e <<http://www.bodyplay.com>>. Acesso em: 10 maio 2010.

NEGRIN, Llewellyn. **Cosmetic Surgery and the eclipse of identity**. Body and Society. Vol.8 (4). p. 21- 42. Sage Publications, 1999.

O GLOBO. **Espanha proíbe anúncios que exaltem “culto ao corpo”**. 2010. Disponível em <<http://www.oglobo.com.br>> . Acesso em: 10 jan. 2010.

REZENDE, Antônio M. **Concepção fenomenológica em educação**. São Paulo: Cortez, 1990.

RODRIGUES, José Carlos. **Tabu do Corpo**. 3 ed. Rio de Janeiro: Achiamé, 1975. 173 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.

SCOTT, Joan. **Gênero: uma categoria útil de análise histórica**. Educação e Realidade: Porto Alegre, v. 16, n. 2, p. 5-22, jul./dez. 1990.

SWEETMAN, Paul. **Anchoring the (postmodern) self?** Body modification, fashion and identity. Body and Society. Vol. 5. p. 51- 76. Sage Publications, 1999.

TOURAINÉ, Alain. **Crítica da Modernidade**. Tradução Elia Ferreira Edel. 3ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1995. 431 p.

VEJA. **Corpo**: o novo manual de uso. Nov. 2009. p. 130-138.

ZPIRA, Lukas. **Hacking the future**. Disponível em <<http://www.hackingthefuture.org>> Acesso em: 10 maio 2010

WHOLE EARTH REVIEW. **Is the body obsolete?** n. 63. 1989. Disponível em <<http://www.wholeearth.com>> . Acesso em: 15 fev. 2010.

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.

APÊNDICE



Janeiro de 2009



Fevereiro de 2009



Março de 2009



Abril de 2009



Maio de 2009



Junho de 2009



Julho de 2009



Agosto de 2009



Setembro de 2009



Outubro de 2009



Novembro de 2009



Dezembro de 2009

ANEXOS

ANEXO I – BOA FORMA- MÊS DE JANEIRO

“Idade não significa nada quando a mulher se cuida”. p.12

“Estou na décima sessão e a celulite diminuiu, as estrias estão discretas e perdi centímetros nos quadris e na barriga”. p.14

“Preciso perder 9 quilos, mas não consigo levar os exercícios e a dieta a sério. Sou motivo de piada na família.Quero mudar essa história.” p. 39

“Meu caso era pior, vivia com 60 quilos a mais em um ambiente com gente sarada e vencedora”. p.39

“Olá, Dr. Tommaso, dei um basta no excesso de peso quando completei 18 anos. Para isso investi pesado em dieta e ginástica. Deu certo! Cheguei aos tão sonhados 55 quilos, perfeitos para minha altura, 1,61 metro. Quando engravidei, cinco anos depois, ainda estava com o mesmo peso. O problema é que agora o meu filho já está com 15 meses e o ponteiro da balança ainda está marcando 65 quilos. Confesso que isso tem me deixado bastante angustiada. Para completar, virei "secretária do lar",ou seja, não tenho como bancar academia ou produtos lights ou diets... Sei que vou chegar lá, mas para isso preciso de dicas práticas, econômicas e que não tirem minha energia para cuidar da casa e correr atrás do bebê. Por favor, me ajude, pois minha autoestima está no chão.” p.44

Eu consegui!

“Sempre fiz o estilo cheinha. Quando queria emagrecer adotava dietas mirabolantes que eliminam peso rápido, mas logo engordava novamente. Até que fui pega de surpresa com uma cirurgia de emergência na vesícula, o que me obrigou a ficar de repouso. Em casa e angustiada com a recuperação, desandei a comer tudo o que via pela frente. De repente, me vi obesa! Tentei novamente fazer dietas mágicas, mas só passava fome e não emagrecia. Procurei, então, ajuda de

um endocrinologista. Ela me orientou a tirar uma foto e anotar em um diário tudo o que comia ao longo do dia. Quase não me reconheci na imagem que vi e a lista de alimentos era absurda. Levei um choque! Resolvi então aproveitar os 30 dias de férias e fazer um “Spa em casa”. O cardápio de 1000 calorias, passado pela médica, era dividido em cinco refeições diárias, com frutas, legumes, verduras e alimentos integrais. Cortei totalmente a farinha branca (incluindo pães e massas), refrigerante, chocolate e frituras e diminuí a ingestão de sal, leite e carne vermelha. Passei a mexer o corpo duas vezes por dia. Fazia 40 minutos de caminhada na rua e 20 minutos de alongamento em casa. Também investi na massagem modeladora e na drenagem linfática diariamente para dar uma forcinha. Para não cair em tentação, não frequentei nenhuma festinha nem encontrei os amigos nesse período. Fiquei de férias do mundo. No mês seguinte, quando voltei ao trabalho, estava 8 quilos mais magra. Já me sentia outra pessoa, mais disposta. Tinha dado o primeiro passo, mas havia um longo percurso pela frente: faltavam muitos quilos para chegar no meu peso ideal. Percebi que para alcançar o meu objetivo precisava controlar o stress. Navegando na internet, descobri a ONG Arte de Viver. Lá, aprendi técnicas de respiração e meditação, baseadas na ioga, e que mudaram minha vida. Com a prática dos exercícios, passei a ser mais tranquila e, aos poucos, a ansiedade e a compulsão a comida foram diminuindo. Faço um exercício de relaxamento toda manhã, antes de sair de casa. Aprendi que meu bem-estar deve vir em primeiro lugar. Para continuar firme no projeto, me matriculei na academia e contratei um personal trainer. Ele montou um treinamento com caminhada na esteira, transport e musculação cinco vezes por semana. Também continuei com a drenagem linfática três vezes por semana. E, pela primeira vez na vida, coloquei um prazo mais longo para atingir minha meta, pois aprendi que a mudança deve ser gradual e para sempre. O meu objetivo era eliminar 30 quilos em um ano, mas consegui em oito meses. Seis meses depois e na fase de manutenção, já perdi mais 4 quilos. Estou radiante! Agora, até me permito comer pizza e chocolate, mas intensifico a malhação e fecho a boca no dia seguinte. Comprei uma bicicleta e ganhei um par de patins do meu marido para praticar exercícios aos ar livre. Aos poucos, comecei a correr também. A primeira vez que cruzei a linha de chegada de uma prova de rua, chorei de felicidade. Hoje, descobri novas formas de diversão. Antes, ia encontrar com os amigos nos bares. Agora, vamos à praia. E troquei as saídas nos restaurantes com o meu marido por circuitos de corrida”. p. 104-106

Patrícia Terrigno, 27 anos, 1,64, 60 quilos. Emagreceu 14 quilos.

ANEXO II – BOA FORMA - MÊS DE FEVEREIRO

“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”. p.13

“Com tanta coisa boa acontecendo no meu corpo, comecei a me achar mais bonita”. p.76

“Nunca me senti tão poderosa”.p.76

“Luana de 31 anos, 1,75 metros e 90 quilos conta que quando adolescente seu corpo era todo desproporcional, referindo-se ao seu troco 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”. p.50

“Com 40 anos, ela alterna exercícios durante a semana, e como complemento lança mão de procedimentos estéticos como botox e peeling. No corpo abusa dos cremes e faz drenagem linfática”. p.84

“Ela faz pilates,abdominal e musculação, unanimidade para as mulheres que querem manter o corpo enxuto”. p.85.

“Também recorre a cosméticos, cremes para celulite e peelings faciais. Mas se mesmo com todos esses cuidados achar que é hora de uma cirurgia plástica, ela encara sem conflitos. Já fez lipoaspirações no culote e na cintura. ‘Há dois anos, fiz uma lipoaspiração no culote e na cintura. Devemos usar todos os recursos para nos sentirmos mais bonita, sou a favor da felicidade’”. p.85

“Ela tem 46 anos e um corpaço, não só obra da genética.Foi conquistado com muito esforço, disciplina e malhação. Foi conquistado com muita malhação e disciplina. [...]Sueli segue uma dieta que exclui açúcar, leite e seu derivados[...] claro que uma vez ou outra sucumbe a um chocolatinho, mas mantém a força de vontade”. p.87

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

“A nova atitude modifica os dois mundos: o externo e o interno. Você passa a se enxergar de outra maneira, mas não é só o seu olhar que muda. Quem está ao seu redor também passa a vê-la com outros olhos e começa a tratá-la de um jeito diferente”. p.75

Eu consegui!

“Não precisei brigar com a balança em boa parte de minha vida. Quando era criança, praticava esportes diariamente. Fazia de tudo: jogava volêi, basquete, futebol...O problema começou aos 19 anos, quando meus pais se separaram e eu fui morar no Uruguay com meu pai. Não foi nada fácil, afinal, estava indo para outro país, onde não conhecia ninguém. Meu pai trabalhava muito e eu ficava o dia todo sozinha no hotel. Para preencher esse vazio, passei a comer muito mais do que precisava. No café-da-manhã, chegava a devorar três croissants! Também caprichava no almoço e, muitas vezes, repetia o prato. Sem contar o que beliscava durante o dia. Em alguns meses, ganhei mais de 10 quilos. Quando voltei para o Brasil, vivi um dos momentos mais tristes de minha vida: estava saindo do aeroporto para encontrar minha mãe e ela simplesmente não me reconheceu! Depois disso, as coisas só pioraram. Minha autoestima despencou, me sentia péssima, sem vontade de fazer nada. Até parei de ir à praia para não ter que vestir biquini. Um dia, quando me peguei chorando no meio da noite, percebi de que estava mais do que na hora de tomar uma atitude. E tomei! Cortei fritura, doce e refrigerante do meu cardápio. Substitui os croissants por vitamina de frutas e comecei a fazer pequenos lanches a cada três horas. Beliscar durante o dia? Nunca mais. Também me matriculei na academia e passei a malhar feito louca. Chegava a ficar de três a quatro horas fazendo aula de boxe, ginástica localizada, body pump e correndo na esteira. Meu pique estava a mil! Depois de quatro meses a mudança veio à tona:

abandonei o manequim 44 e voltei a usar o 38. Estava, finalmente, 13 quilos mais magra. Aprendi tanto nessa fase que encontrei força para emagrecer de novo depois que tive minha filha há oito anos. Mantenho o mesmo peso até hoje. Mudar dá trabalho, mas, quando a gente quer, consegue". p. 114

Rosita Fontenta, 38 anos, 1,65 m, 58 quilos. Emagreceu 13 quilos.

ANEXO III – BOA FORMA - MÊS DE MARÇO

“Filho e trabalho não são desculpas para descuidarmos do corpo”. p.12

“O importante é tentar descobrir o que afeta a sua força de vontade e a impede de emagrecer”.
p.44

“Disciplina e dedicação é fundamental para chegarmos bem em qualquer idade”.p.44.

“Engordei 14 quilos na gestação e nunca mais consegui voltar ao peso de antes. Na adolescência fazia todo tipo de dieta. Sempre fiz o estilo cheinha, com quadros largos e pernas grossas. Depois de encarar o Desafio de Verão consegui o melhor corpo da minha vida”. p.82

“O mais difícil foi cortar os doces do cardápio. Quando batia a vontade, corria para ginástica. Ao ler que a editora da seção Fitness acordava as 5 horas da manhã para malhar, pensei: se ela consegue, eu tenho que conseguir”. p.83

“Minhas calças não me serviam mais, passei a me sentir feia. [...] O mais difícil foi colocar a malhação como prioridade [...]. E como não podia malhar direito, fechei a boca. É a tal lei da compensação”.(p. 85)

“Há nove anos eu era praticamente outra pessoa: estava muito acima do peso, estudava direito, desejava me tornar advogada, vivia acelerada [...]. 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”. p.86.

“Também comia o dia todo, adorava beliscar. Como exagerava, mantinha o peso a custa de remédio para emagrecer”.p.88

“Desde que engravidei pela primeira vez em 2001, brigo com a balança.(...)Desde então tentei fazer 11 dietas diferentes, com médico ou com a revista, mas não consegui levar nenhuma adiante”.p.44

Eu consegui!

“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. Eu não me sentia bonita, não paquerava e era muito insegura. Depois que eu vi o meu corpo mudar, me transformei por dentro. Passei a gostar mais de mim e, conseqüentemente, os outros começaram a me olhar de outra maneira. Confesso: o começo não foi fácil. Tive várias tentativas frustradas. Fazia dieta por um ou dois dias, mas a ansiedade era tão grande que logo voltava a comer.E demais! Antes do almoço, devorava um pacote inteiro de biscoito recheado e isso não atrapalhava em nada meu apetite. Continuava comendo sem parar o dia todo. Queria mudar, mas não tinha determinação. Até que, em um baile de carnaval, um garoto chegou ao meu lado para dançar, colocou a mão na minha cintura e disse ‘Tá gordinha, hein!’. Fiquei arrasada e jurei para mim mesma que daria um jeito nisso! No dia seguinte, fui procurar um grupo de emagrecimento. Podia comer de tudo, só que de maneira equilibrada. No primeiro mês, senti fome. Estava habituada a beliscar o dia inteiro, tinha necessidade de mastigar. Agüentei firme e dei adeus aos biscoitos. O apoio da minha família foi fundamental nessa fase. Meus pais também entraram nessa dieta e meu pai emagreceu 8 quilos! Acho que se a comida deles fosse diferente da minha, teria sido difícil resistir. Quando comecei a ver o resultado do meu esforço no espelho, ganhei mais ânimo. Passei também a caminhar e em três meses estava com o corpo dos meus sonhos. Fiquei tão animada que clareei o cabelo e aproveitei para afinar o nariz com uma cirurgia plástica. Mantenho o peso há nove anos, continuo cuidando da alimentação e hoje faço academia diariamente. Dá trabalho, mas, quando a gente quer, consegue!”p. 106.

Andressa Izidoro da Silva. 29 anos, 1,73 m, 60 quilos.Emagreceu 34 quilos.

ANEXO IV- BOA FORMA- MÊS DE ABRIL

“Boa forma não vem de graça: é preciso força de vontade e determinação”. p.59

“Quer ter um cabelo bem tratado? A pele lisinha? Um corpo bacana? Precisa conquistar, porque nada vem de graça”. p.61

“Um truque para adiar o envelhecimento: colágeno em pó”. p.90

“Sempre fui magrinha, tinha um corpo lindo. Mas após o meu casamento comecei a engordar. Depois vieram os filhos e os caos se instalou de vez.[...]Já ouvi várias vezes meu companheiro dizer ‘Você está cada vez mais gorda’. Fico muito magoada, mas, mesmo assim, não consigo mudar.É muito triste!” p.52.

Eu consegui!

“Apesar de minha família ter tendência a engordar, nunca havia tido problema com peso. Eu trabalhava, estudava, saía para dançar e até participava de alguns desfiles de moda do bairro onde morava. Mas, quando me mudei para uma cidade muito pequena com meu marido, minha vida virou de cabeça para baixo. Não tinha amigos nem emprego, fiquei muito parada. Sem ter o que fazer, acabei descontando na comida. Devorava bolo, torta, brigadeiro...Ficava tão ansiosa que devorava três pães franceses no caminho da padaria para casa! Logo engravidei e o quadro piorou: engordei 20 quilos e não emagreci depois do parto. Foi uma fase bem difícil. Meu marido parou de me dar valor, me criticava o tempo todo. Tentei mil regimes malucos, mas nada adiantava. Voltava a engordar tudo de novo ou até mais. Um dia, quando experimentei uma roupa manequim 48, que não me serviu, tive um choque. Mas foi ótimo, porque esse susto deu um empurrão que eu precisava para mudar. Decidi frequentar as reuniões dos Vigilantes do Peso e assinei a revista Boa Forma. Comecei a caminhar todo o dia às 6 da manhã, pois nesse horário meu marido podia ficar com nossa filha. Já um pouco mais magra, resolvi me filiar a um clube para jogar volêi – sempre gostei desse esporte. Assim, ficou mais fácil manter uma rotina saudável e emagrecer. Até fui chamada para participar de campeonatos entre clubes. Nessa altura, a comida ficou em segundo plano, já que estava me ocupando com outras coisas gostosas. Minha

autoestima melhorou, voltei a trabalhar e meu marido passou a me paparicar. E estou mantendo o peso. Sempre tive em mente escrever para outras mulheres quando eu vencesse essa batalha. Acho importante contar que, para melhorar, só depende da nossa vontade. A gente consegue!” p.

114

Márcia Marques, 38 anos, 1,70, 66 quilos. Emagreceu 20 quilos.

ANEXO V – BOA FORMA - MÊS DE MAIO

“Novidades para o rosto, corpo e cia. Equipamentos modernos para limpeza de pele, redução de gordura localizada, depilação.” p.38

“Faço dieta mas as pessoas não percebem a diferença. Isso me deixa triste e acabo descontando nos doces.” p.54

“Caro Dr. Tommaso, precisava perder apenas 5 quilos e decidi procurar um nutricionista. Segui o cardápio estipulado e 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. O problema é que não sinto sabor nos alimentos, enjojo só de olhar para o arroz integral. 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. Cheguei a procurar uma psicóloga para tirar meu foco da comida, mas não deu certo. Como resolver esse problema?”p.60

“A cada década o corpo tem razões para resistir ao 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 sente mais capaz de modificar seus hábitos e seu corpo”. p. 99

“O meu esforço vale um biquini”. p. 100

“A lipoaspiração deve ser feita com critérios para evitar os riscos”. p.121

“Ninguém fica e permanece em forma por acaso.” p.100

Eu consegui!

“Tinha 140 quilos, usava manequim 58 e – acredite - não me achava gorda! Na verdade, me enganava e, sem perceber, mentia para mim mesma. Olhava para o ponteiro da balança e pensava: tenho ossos largos e fortes, sou uma mulher alta e grande, é por isso que estou tão pesada. Estava obesa e não me dava conta. Fiquei quatro anos assim. Quando casei, pesava 70 quilos. Em três meses, engordei 10. O casamento mexeu demais com minha estabilidade emocional. De repente, sai da tranquilidade da casa dos meus pais e me vi sozinha com várias responsabilidades, precisando cuidar de um lar e um marido. Fiquei angustiada, comecei a comer demais. Antes de completar um ano de casada, engravidei. Ai exagerei nas refeições e dormi além da conta. Resultado: ganhei 30 quilos! Nem preciso dizer que não emagreci quase nada depois da gestação. Pelo contrário, continuei engordando. Às terças, havia feira livre na porta da minha casa. Comia quatro pastéis antes de almoçar. Era um ritual sagrado. E quem disse que isso tirava meu apetite na hora da refeição...Do mesmo jeito que abusava de salgado, extrapolava no doce. Quando sentia vontade de comer chocolate, não pegava um bombonzinho, atacava a caixa inteira. Em casa, sempre tinha bolo, pudim, sorvete, musse...Adorava ter opções de guloseimas na geladeira. Além disso, era cliente assídua da padaria. Toda tarde passava e comprava diversos pãezinhos doces. Devorava todos. Não sobrava um sequer para contar história. Rejeitava a ideia de fazer dieta ou qualquer outro esforço para perder peso. Vira e mexe aparecia uma amiga indicando um desses médicos que receitam fórmulas especiais. Fiz algumas tentativas, com remédios diferentes. No primeiro mês, até que perdia uns quilinhos, mas em pouco tempo recuperava tudo e engordava mais um pouco. Não deu certo. Meu filho tinha três anos e engravidei novamente. Foi ai que alcancei meu peso máximo. Bati nos 140 quilos. Quando o bebê havia acabado de completar um mês, olhei no espelho e vi o que relutava em enxergar: uma mulher muito, muito acima do peso. Busquei alguma referência daquela Kelly bonita de antes do casamento e não encontrei. Entrei em desespero. Fiquei triste e magoada por ter passado tantos anos sem perceber isso. Por que será que nenhuma amiga me pegou pelo braço e mostrou para mim que eu estava horrorosa e gigante? Por outro lado, se alguém tivesse falado, será que eu teria escutado? Então, decidi emagrecer. No fundo, sabia o que deveria fazer. Eu comia mal e em excesso. Reduzir as porções, cortar as frituras e as sobremesas do cardápio seria um bom começo. Fiz isso. No dia seguinte, fui à feira e não parei na barraca de pastel, me dirigi direto à banca de frutas. Também comprei algumas verduras e legumes. Alterei meu cardápio baseada em tudo o

que já tinha lido na Boa Forma. Desde o dia em que me enxerguei gorda, nunca mais entrei na padaria para comprar pão doce, tirei o chocolate de casa e passei a comer menos. Como sentia muita fome, me alimentava a cada duas horas. Assim, mastigava o dia inteiro, mas dando preferência a alimentos saudáveis. Isso ajudou a controlar a ansiedade e o apetite. Ao final do primeiro mês, emagreci 16 quilos. O resultado do meu esforço me deixou bastante animada.

Nos meses seguintes, continuei firme e forte no meu propósito. Queria chegar aos 70 quilos e não podia desistir. Resolvi me matricular na academia e apostei em aulas de natação e hidroginástica para acelerar o emagrecimento. Fui me sentindo mais empolgada com a minha capacidade de controlar a vida e o corpo. Apesar disso, encarava um teste a cada fim de semana. Afinal, confraternizações sempre acontecem ao redor de uma mesa e tudo parece ir contra o propósito de perder peso. Para não abusar aos sábados e domingos, firmei um pacto comigo mesma: estar mais magra na segunda-feira. Pode parecer bobagem, mas isso me deu muita força para resistir às tentações. Nessa época, também tive a ideia de montar um blog. Assim, passei a ter compromisso com outras pessoas. Ao alcançar 90 quilos, investi na malhação. Comecei a caminha na esteira, fazer musculação e sessões de spinning. Perdi mais 10 quilos, estava quase na reta final. Então, fiz uma plástica no abdômen. Tinha eliminado bastante peso, havia excesso de pele. Depois de um tempo, também coloquei próteses de silicone. De certa maneira, precisava coroar o meu esforço e os seis novos levantaram ainda mais a autoestima. Hoje, sinto muito orgulho da minha conquista. No total, eliminei 75 quilos. Sei o quanto foi difícil, mas consegui. E se eu consegui, você também pode chegar lá!”. p. 128-130

Kelly Bertaco, 30 anos, 1,70 m, 65 quilos. Emagreceu 75 quilos.

ANEXO VI – BOA FORMA - MÊS DE JUNHO

“Não faço dieta mas vivo preocupada com a alimentação e controlo meu peso.” p.13

“Combinei tratamentos estéticos, como massagem modeladora e drenagem linfática, com a dieta dos pontos”. p. 14

“Já encarei um regime maluco. Aos 12 anos queria ser magra como as meninas que faziam balé comigo, e parei de comer direito. Segundo meu médico, deixei de crescer 7 cm.”p.24

“É só ir a festas que saboto a dieta! Depois, fico com raiva de mim mesma e volto a comer errado”. p.57

“Máquinas que modelam as curvas, auxilia no combate a celulite e gordura localizada”. p.44

“Comecei a engordar. Engravidei e continuei engordando. Minha situação financeira melhorou e eu continuo enorme. O pior é que virei motivo de piada na família. sempre que digo que vou emagrecer eles dão risada”. p.62

Eu consegui!

“Nunca fui magrinha, mas controlava bem a balança e mesmo depois da gestação consegui voltar ao meu peso: 65 quilos. O problema começou no dia em que meu filho entrou na escola. Em 12 meses, ganhei 40 quilos! Como demorei 11 anos para engravidar, depois que o meu bebê nasceu parei tudo só para cuidar dele. Mantive essa rotina durante três anos e de repente minha vida perdeu o sentido. À tarde, quando ele chegava em casa, estava tão cansadinho que só dormia. Isso me deixava ansiosa e triste- comecei a descontar esses sentimentos na comida e a dormir demais também. Quando eu não estava dormindo, comia. Minhas roupas começaram a não servir mais e eu parei de me olhar no espelho. A ficha só caiu no dia que o meu filho me perguntou por que as outras mães da escolinha tinha um popozinho e eu tinha um popozão. Passei uma semana inteira arrasada. Fui obrigada a perceber o que não queria enxergar: estava muito gorda! Meu marido, notando meu desânimo, me deu de presente um plano de um ano de academia. Quando subi as

escadas da academia e vi um monte de pessoas magras, quase dei meia volta e voltei para casa – me sentia gorda demais e inadequada. Mas a coordenadora veio falar comigo. Ela foi muito acolhedora, deu todo incentivo de que eu precisava. Desse dia em diante, virei frequentadora assídua. Ficava mais de duas horas malhando. O passo seguinte foi começar uma dieta com o nutricionista. Foi muito difícil reduzir as porções e ficar longe da fritura, principalmente no primeiro mês, mas quando vi que tinha emagrecido 5 quilos, continuei firme e forte e em um ano e três meses tinha perdido todo excesso de peso. Realizei o meu sonho!”. p.122

Lucy Lopes. 40 anos, 1,63, 65 quilos. Emagreceu 41 quilos.

ANEXO VII- BOA FORMA - MÊS DE JULHO

“Tudo o que você quer saber sobre lipo” trouxe os esclarecimentos necessários a quem está interessada em realizar esse tipo de cirurgia”. p. 12

“Mudei meu corpo com muita força de vontade.” (já usei???) p.14

“Engordei muito na gravidez e nunca mais voltei a ser magra como antes. Malho, faço dietas, mas não emagreço. Vivo ansiosa e frustrada.” p.48

“Emagreceu? Continue atenta. 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. Pareço uma pessoa normal mas não me sinto assim, sei que a qualquer momento posso ganhar peso. Isso é um sofrimento, será que nunca vou sarar?” p.50

“Seja qual for o seu drama, o peeling dá jeito. Tem também aquele que vai dar uma levantada na expressão para você chegar renovada a uma festa importante.” p.109

“Linhas finas: tratá-las logo de cara é a melhor pedida para não evoluírem rapidamente para rugas mais profundas”. p.109.

“Efeito platô: quando a mulher para de perder peso, os esforços para emagrecer são em vão. Duas armas para combater esse vilão, o corpo. Primeiro, preservar a massa muscular. Segundo, programar a dieta de forma bem equilibrada”.p.101.

“O grande vilão na luta para perder peso é o seu próprio corpo. Às vezes, ele faz de tudo para dificultar o seu sucesso. O inimigo é tihoso e poderoso”. p.101

“Você precisa ter em mente que o grande exito é melhorar o corpo que tem.” p.103

Eu consegui!

“Nunca fui magrinha: sempre oscilei entre 56 e 60 quilos, mas logo que casei engordei bastante. Na verdade, comecei a ganhar peso alguns meses antes do casamento. Perdi o emprego e por isso passava a tarde inteira beliscando. Como meu noivo também estava sem trabalhar, nosso passatempo era comer. O problema é que eu acabava em desvantagem: engordava enquanto ele mantinha o peso, mesmo abusando. Ele ainda dizia que eu comia demais. Depois do casamento, cheguei aos 76 quilos. Lembro que ele me falava que se eu não atingisse 70 quilos, me largaria. Mas não largou. Até tentava fazer dieta, só que minha determinação durava dois dias. Depois voltava a me empanturrar de doce, bolo, bala, lanche e refrigerante. Parece incrível, quanto mais meu marido me controlava, mais eu comia. Acredito que ele estava tentando me incentivar, mas o efeito era contrário. Conclusão, a cada dia engordava mais. No final do ano passado, ele embarcou para o Japão a trabalho. Era a minha deixa! Eu sentia que se estivesse em casa sozinha, sem ninguém controlando cada balinha que comia, conseguiria emagrecer. Foi o que aconteceu. Passei a encher o carrinho do supermercado com alimentos mais leves e mesmo assim não abusava. Como já estava trabalhando novamente, não tinha tanto tempo ocioso para comer- até que não foi difícil. Passei a fazer refeições mais equilibradas e, à noite, tomava uma sopinha ou preparava um sanduiche natural com pão integral e um recheio leve. Em poucos meses, lá se foram 21 quilos. Meu marido ainda não voltou de viagem- só confere minha nova forma pelo computador. Quando voltar, ficará muito feliz. Já estou preparada para me manter firme na dieta mesmo com ele pegando no meu pé!”p. 114

Andréa Cunha Ota. 30 anos, 1,58 m, 55 quilos. Emagreceu 21 quilos.

ANEXO VIII – BOA FORMA - MÊS DE AGOSTO

“É possível, sim, cuidar da carreira e da família sem deixar a boa forma de lado” (VIII, p. 12)

“Um abdômen, lisinho e bem desenhado, é sem dúvidas o sonho de toda mulher.” p.14

“O botox foi uma solução revolucionária para quem quer adiar a cirurgia plástica”. p.22

Tenho 1,72 e 60 kg. Preciso emagrecer vários quilos pois me acho feia, enorme. O que eu queria mesmo era ser magra como as modelos. Na tentativa de perder peso já experimentei a jejuar três vezes por semana, tomar remédio para tirar a fome e dobrar meu treino de corrida”. p. 55

“Blogs que contam a batalha para emagrecer”. p. 80.

“No começo, foi difícil achar tempo para estudar, trabalhar, malhar e ainda escrever no blog. Mas quando os resultados foram aparecendo, queria dividir com as leitoras. Lendo os comentários delas, percebi que minha experiência estava ajudando outras garotas com a mesma dificuldade para fechar a boca e driblar a preguiça de malhar”. p.81

“Algumas pessoas usam o blog para anotar e avaliar o que comem, outras registram suas séries de exercícios. Eu escrevo para não descontar minha frustração na comida. Muita gente pensa que ficamos só trocando receitas, mas a relação que criamos vai além. Entendemos as dificuldades para emagrecer umas das outras e isso nos faz sentir mais ‘normais’”. p. 82

“Ao expor meus altos e baixos para emagrecer, descobri que muita gente passa por isso também. E saber que minha história ajuda outras garotas é um estímulo importante”. p.82

“Escrever e fotografar tudo o que eu como me ajuda a reconhecer quando extrapolo e a corrigir meus erros na hora de me alimentar. Visitar os blogs de amigas virtuais e acompanhar o sucesso de quem emagreceu dá ânimo para continuar na linha. Além disso, desabafar com quem entende o nosso drama ajuda a resistir à tentação de descontar na comida”.p. 82

“A cada quilo perdido, as leitoras comemoram comigo, e isso é um grande incentivo para não desistir, afinal, não quero decepcioná-las” p. 82

Eu consegui!

“Nunca fui magrinha, mesmo praticando atividade física – adoro dançar e fiz jazz por vários anos. Quando me casei, em 2006, estava com 58 quilos e usava manequim 40. Mas o excesso de trabalho e o stress por causa de problemas pessoais me fizeram descontar na comida e parar de malhar. Resultado: cheguei aos 81 quilos e comecei a vestir 48! Vivia infeliz, me faltava motivação para mudar. Até o dia em que, em uma festa, olhei uma foto que haviam tirado de mim e me achei um monstro! Decidi que não queria ser aquela pessoa, mas a antiga Paula: mais magra, alegre e ativa. Já tinha tentado várias dietas. Como o ponteiro da balança não descia, procurei um médico ortomolecular, que me indicou a dieta do tipo sanguíneo e me passou uma relação de alimentos que eu tive que abolir, entre eles...frango, que eu comia quase todo dia! Descobri que essa carne favorece o acúmulo de gordura no meu organismo. Também cortei pães (branco e integral) e doces. Dois meses depois, havia secado 10 quilos e reduzido 5% de gordura corporal. Minha meta era alcançar 60 quilos. Então, além de seguir o cardápio à base de carne vermelha, peixe, frutas e legumes, passei a comer de três em três horas (a fim de manter o metabolismo em atividade) e caminhar meia hora quatro vezes por semana. Quatro meses depois, atingi meu objetivo e há sete mantenho os 60 quilos. Sigo o cardápio à risca, de segunda a sexta-feira e nos finais de semana me permito comer pizza e tomar cerveja, que adoro – com moderação, claro. Olhar no espelho, gostar do que vejo e vestir as roupas da moda sem medo fazem valer todo meu esforço. E as vantagens de estar em forma vão além: me sinto mais produtiva no trabalho, meu cabelo e minha pele estão melhores e meu marido voltou a me elogiar. Isso não tem preço.” p. 114

Paula Barizão Rodrigues. 33 anos, 1,54m, 60 quilos. Emagreceu 21 quilos.

ANEXO IX- BOA FORMA - MÊS DE SETEMBRO

“Tenho 22 anos e desde que meu filho nasceu, há um ano e meio, não consigo emagrecer. Estou com 121 quilos (tenho 1,74 metro e pesava 70 quilos antes de ficar grávida) e muita raiva por não conseguir voltar à forma.[...] Para domar a ansiedade que me faz comer, comecei a fumar, mas meu marido está reclamando”. p. 62.

“Nunca estive tão em forma. Meu corpo está mais bacana do que na última capa da revista. Cada vez melhor: mais bonita, mais definida, mais chique, mais feliz”. p.69

“Tecnologias a favor da juventude.” p. 71

“Beleza à prova do tempo”. p.14

Eu consegui!

“Sempre tive um corpo legal sem precisar me preocupar muito com dieta, tanto que até os 18 anos eu desfilava como modelo. Também gostava de fazer ginástica. Mas isso foi antes de me casar, há nove anos. Pesava 58 quilos e comia certo, mas a vida de dona de casa, somada a um período em que fiquei desempregada, bagunçou a minha rotina. Passava o dia todo em casa comendo e inventando receitas para agradar meu marido. Ele adorava, o que me incentivava a cozinhar mais e, sem percebermos, íamos engordando. Cometíamos verdadeiros crimes alimentares, como comer pão com leite condensado no café da manhã, tomar um litro de refrigerante por dia, cada um, jantar pizza a semana inteira e devorar uma panela de brigadeiro depois. Em janeiro do ano passado, fui me pesar e fiquei chocada: 97 quilos. Sabia que estava gorda (e por isso mesmo fugia da balança) porque as pessoas já não me reconheciam quando me encontravam e na hora de comprar roupa nada me servia, mas aquele número me assustou. Entrei em desespero, afinal não entendia como havia chegado àquele ponto. Resolvi tomar uma atitude e cortei doce, refrigerante, fritura e até arroz (que substitua por mandioquinha) e feijão (que trocava por beterraba e soja) e passei a basear minhas refeições em legumes, frutas, verduras e proteínas magras. Em um mês, perdi 8 quilos.

Comecei a fazer hidroginástica, mas, como não vi muito resultado, passei para o jump. Dez meses depois, já eram 25 quilos a menos. Então, voltei a malhar para valer – musculação e bike ou transport cinco vezes por semana, rotina que mantenho até hoje- e também a me permititr um doce de vez em quando. Assim, alcancei 62 quilos em julho deste ano, com determinação e um lema que não largo mais: comer é bom, mas ser magra é bem melhor.”p. 130

Daniela Greggio. 29 anos, 1,68m, 62 quilos. Emagreceu 35 quilos.

ANEXO X – BOA FORMA - MÊS DE OUTUBRO

“Gosto de mim assim-ok, até queria emagrecer um pouco, mas não estou disposta ao sacrifício de parar de comer o que gosto. Meu namorado vive elogiando meu ‘excesso de gostosura’ e sou aquela garota para quem as pessoas olham e falam: ‘Nossa, que gordinha linda!’”. O problema é que ultimamente perdi três oportunidades de emprego por causa do meu peso - trabalho como recepcionista em eventos [...]. Não sei para onde ir: sofrer para me encaixar em um padrão ou assumir minha aparência e buscar uma profissão que me aprove assim?”. p.66

“Verão: hora de conquistar curvas sensacionais para desfilarmos na praia”. p.78

“Você pode se tornar gorda mesmo, obesa até”. p. 66

Eu consegui!

“É só olhar para minha foto de quatro anos atrás para ver que eu era outra pessoa. Pudera: tinha uma vida sedentária e hábitos alimentares horríveis- já acordava tomando Coca-Cola, comia um pacote de biscoito recheado por dia e minha gaveta do trabalho estava sempre lotada de guloseimas. E, como trabalhava em um shopping, trocava fácil uma refeição completa por um sanduíche na praça de alimentação. 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. Pedi ajuda aos professores e nutricionista da academia onde eu trabalhava como recepcionista e comecei a transformação: cortei os excessos, aprendi a comer menos, porém mais vezes no dia, e passei a colocar legumes e verduras no prato. No começo foi difícil, mas hoje estou acostumada. Fico enjoada só com o cheiro de fritura. Doce e refrigerante, só consumo nos finais de semana. Também comecei a malhar e me apaixonei: não fico sem as minhas sessões de corrida e de bike cinco vezes por semana. Em um ano alcancei os 54 quilos e o manequim 38. À medida que o ponteiro da balança caía, eu ficava ainda mais animada. Para coroar a mudança, tirei o aparelho dos dentes e coloquei próteses de silicone nos seios. Agora adoro aparecer nas fotos da turma

(não preciso mais encolher a barriga!). Uso as roupas que quero e estou namorando. De quebra, valorizei meu passe profissional, afinal, para vender saúde e bem-estar em academia de ginástica, você precisa ser um exemplo.”p. 130.

Erika Cristina do Nascimento Rosa. 28 anos, 1,59m, 54 quilos. Emagreceu 13 quilos.

ANEXO XI- BOA FORMA - MÊS DE NOVEMBRO

“Adorei a reportagem com a Luiza Brunet. Até pendurei uma foto dela na geladeira pois quero um corpo como aquele para mim”.p. 12

“Até o começo do ano estava feliz pesando 60 quilos. Mas resolvi que quero estar magra até o verão e me joguei em dietas malucas, às vezes tomando só sopa ou comendo verdura. Perdi 7 quilos, mas enjoiei e voltei a engordar. Depois passei dois meses à base de shakes, eliminei 8 quilos, que ganhei em dobro assim que abandonei a dieta. Estou de mal da comida. Tenho a sensação de que, se comer com prazer, vou engordar. Agora, peso 65 quilos e, quando acho que exagerei em uma refeição, tomo laxantes ou fico duas horas na esteira. Não consigo pensar em outra coisa, só em ser magra”.p.74

Eu consegui!

“Na infância e na adolescência, legume, verdura e fruta não tinham chance no meu prato e chegava a trocar comida por doce na hora do almoço – quando almoçava, pois minhas refeições eram todas fora de hora e beliscava o dia inteiro. No café da manhã, comia uns cinco pãezinhos e, na escola, quando meus amigos não queriam mais o lanche, eu devorava tudo. Resultado: com 17 anos, pesava 96 quilos. Minhas calças rasgavam entre as pernas e tinha que fazer compras em lojas para tamanhos grandes. Ainda assim, tinha uma vida social legal, era cheia de amigos e até paquerada pelos garotos da escola. Por isso, demorei para me tocar que precisava emagrecer. Cheguei a tomar remédio. Enxuguei 10 quilos em um mês, mas tinha insônia e taquicardia, então parei. E voltei a engordar 20 quilos em um ano. Um dia, em frente ao espelho, pensei: tenho só 17 anos e daqui a pouco chego aos cem quilos. Resolvi mudar. Adotei a versão light de tudo – leite, requeijão, refrigerante, sobremesa...- assim não precisei cortar nada radicalmente. O pão integral entrou no lugar do branco, que como a cada 15 dias. Em alguns fins de semana, relaxo um pouco e me permito um pedaço de pizza ou churrasco. Passei a fazer mais refeições ao dia, reduzi as porções e incluí salada na dieta. Em um ano, passei dos 96 para os 70 quilos. Os outros 11 demorei mais um ano para perder. No princípio, foi difícil. Até meu organismo se acostumar, senti fome e muita raiva por ter que fazer tanto sacrifício. Estou malhando há dez meses- faço musculação três vezes por semana e bike duas vezes- e isso me ajudou a secar os últimos quilos.

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. Mas o mais importante é que descobri que, se não desistir dos meus objetivos, posso conseguir o que quiser”. p. 138

Lahys Feijó Thedin Corrêa. 21 anos, 1,70m, 59 quilos. Emagreceu 37 quilos.

ANEXO XII- BOA FORMA - MÊS DE DEZEMBRO

“A atriz é linda e desperta uma pontinha de inveja em quem está acima do peso”. p.14

“Não tem jeito: inchaço e celulite estão no topo das reclamações entre as mulheres.”p.16

“Estar em boa forma é ficar de bem com o espelho, consigo mesma e com a balança(...) conhecer direitinho seu corpo para saber cuidar bem dele e curtir-lo bastante”. p.16

“Sempre fui magra. Mas depois que casei, engordei. Estou infeliz e deixo meu marido chateado.”
p.66

“Tenho 29 anos, 1,68 de altura e sou gordinha desde a adolescência. Aos 20 anos, pesando 78 quilos e me sentindo diferente das outras garotas, comecei a tomar fórmulas para emagrecer. Enxuguei 15 quilos, parei e voltei a engordar- dessa vez, 20 quilos. Desde então, sou o próprio efeito sanfona: emagreço, paro com o remédio, engordo de novo- e sempre mais do que antes. [...] Sei que esses medicamentos são perigosos, mas não encontro outra saída. Até me matriculei na academia, mas quase não vou, pois não consigo gostar de malhar” . p. 76

“Os remédios devem ser coadjuvantes, e não protagonistas, em qualquer processo de emagrecimento. O principal sempre será o seu comprometimento com o objetivo de ser magra” p. 76.

“O principal é seu comprometimento com o objetivo de ser magra”. p.76

“Um problema mais presente na vida real do que se imagina: a anorexia alcoólica, que faz a vítima substituir alimento por bebida”. p.108

“Na adolescência fazia todo tipo de dieta, mas como adorava beber, não cortava o álcool. Bolava cardápios em que 80% das calorias vinham da bebida, pois acreditava que assim não ia engordar. Malhava três vezes por dia e, na saída da academia, tomava um drinque. Quando fiquei grávida,

por medo de engordar, continuava de dieta. Uma vez, briguei com meu marido e jurei parar de beber, mas cheguei a tomar álcool de limpeza. Até que um dia tive um ataque de pânico, achei que fosse morrer. Fui para casa e melhorei, mas a crise voltou e procurei ajuda. No hospital desconfiaram do transtorno alimentar, pois eu tinha problemas de fígado e estava quase desnutrida. Se não fosse o pânico, jamais teria descoberto que estava doente” p.109

“Cresci complexada por ter sido uma adolescente gorda. Nas festas da escola percebi que quando bebia não sentia fome. Então passei a comer menos e a beber mais – e não apenas socialmente- e vi que meu peso diminuía, mas ainda assim me via enorme. Meu namorado na época dizia que eu estava exagerando. Ele me levava para jantar e eu inventava várias desculpas para não aceitar. Quando saía com meus amigos, bebia todas, mas só eles petiscavam. Uma noite, voltando bêbada para casa, bati o carro violentamente e quase morri. Fiquei com medo de dirigir, entrei em depressão e procurei uma ajuda psicológica, acreditando que iria também me ajudar a emagrecer (apesar de já estar magérrima). O profissional me fez ver que eu tinha um transtorno alimentar, mas só fui contar da bebida meses depois, quando havia adquirido confiança nele. Ainda fico que olho nas calorias e, às vezes, me vejo gorda, mas estou aprendendo a me conhecer e a gostar mais de mim”. p.110

Eu consegui!

“Passei a adolescência inteira de dieta, indo ao endocrinologista, a spas e tomando para emagrecer. Aos 13 anos, pesava 93 quilos. E não era à toa: comia muito (e totalmente errado) e várias vezes acordava de madrugada para assaltar a geladeira. Nadava e jogava volêi, só que usava isso como desculpa para detonar na volta para casa. O resultado foi um engorda e emagrece que durou anos: toda vez que perdia peso, relaxava e recuperava tudo de novo. Vivia triste e mal-humorada e cheguei a trancar a faculdade porque tinha vergonha de sair de casa. A mudança com meu marido para o interior de Minas Gerais por causa do trabalho dele foi minha grande virada. Detestava a cidade onde fomos morar, vivia frustrada e, claro, descontava a infelicidade na comida. Para piorar, como viajávamos bestante, era difícil seguir uma dieta (e eu usava isso como pretexto cada vez que desistia de uma). Pesando mais de 90 quilos, percebi que precisava tirar algo de bom daquela situação em vez de ficar em casa deprimida. Comprei revistas com receitas saudáveis e passei a cozinhar para nós. Descobri que quando você mesma prepara as

refeições mantém outra relação com a comida. Gostei tanto que fiz um curso de culinária light e comecei a ler tudo sobre dieta e nutrição. É verdade que tive momentos de desânimo e voltei a engordar nessa trajetória, mas a maior conquista foi me convencer de que não posso comer como se o mundo fosse acabar amanhã, pois manter-se magra é um processo para a vida toda. Em um ano cheguei aos 63 quilos. Além da força de vontade, a academia (faço bike e jump três vezes por semana e pilates duas vezes) e o blog que criei foram fundamentais para o meu sucesso. Quem quer emagrecer tem que deixar de lado as desculpas para faltar na ginástica e começar a dieta amanhã. Hoje sei que a vontade de comer passa, enquanto o prazer de entrar no seu jeans favorito é para sempre”. P.130

Lorena Alencar. 27 anos. 1,75m, 63 quilos. Emagreceu 63 quilos.