UNIVERSIDADE FEDERAL DE GOIÁS
FACULDADE DE COMUNICAÇÃO E BIBLIOTECONOMIA

DEYVISSON PEREIRA DA COSTA

CORPOREIDADES EM TEMPOS DE BIOPODER:
O discurso midiático sobre o cuidado com o corpo

Goiânia
2009

DEYVISSON PEREIRA DA COSTA

CORPOREIDADES EM TEMPOS DE BIOPODER:
O discurso midiático sobre o cuidado com o corpo

Dissertação apresentada ao Curso de Mestrado em Comunicação da Universidade Federal de Goiás, para obtenção do título de Mestre em Comunicação.
Área de concentração: Comunicação, Cultura e Cidadania.
Linha de pesquisa: Mídia e Cultura
Orientador (a): Dr.ª Maria Luisa Martins de Mendonça

Goiânia
2009

C837c Costa, Deyvisson Pereira da
Corporeidades em tempo de biopoder : o discurso midiático sobre o cuidado com o corpo. – Goiânia, 2009.
97f. : il.

Orientadora: Profa. Dra. Maria Luiza Martins de Mendonça

Dissertação (Mestrado) – Programa de Pós-Graduação em Comunicação, Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia, Universidade Federal de Goiás.

1. Corporeidade e discurso midiático 2. Estética do corpo 3. Corpo – cuidados 4. Construção social do corpo 5. Corpo e subjetividade I. Mendonça, Maria Luiza Martins de (Orientadora) II. Universidade Federal de Goiás, Faculdade de Comunicação e Biblioteconomia.

CDD 302.222 23

Ficha catalográfica elaborada pela Bibliotecária Andréa Pereira dos Santos CRB-1/1873
Biblioteca Professor Jorge Félix de Souza,
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Goiás

TERMO DE APROVAÇÃO

DEYVISSON PEREIRA DA COSTA

CORPOREIDADES EM TEMPOS DE BIOPODER:
O discurso midiático sobre o cuidado com o corpo

Dissertação defendida e aprovada no dia ___ de _____ de _____ pela banca examinadora composta pelos seguintes membros:

_____

Professora Dra. Maria Luisa Martins de Mendonça

(Orientadora)

_____

Professora Dra. Kátia Menezes de Sousa

(FL/UFG)

_____

Professora Dra. Suely Henrique de Aquino

(FACOMB/UFG)

AGRADECIMENTOS

Aos professores e colegas do recém criado Programa de Pós-Graduação em Comunicação da Universidade Federal de Goiás pela acolhida de uma proposta de discussão que se pretendeu interdisciplinar. Especialmente, aos colegas da linha de pesquisa *Mídia e Cultura*, agradeço o apoio contínuo.

À minha orientadora, professora Dra. Maria Luisa Martins de Mendonça, por saber pacificar um orientando em momentos decisivos do trabalho.

Aos integrantes do Círculo Goiano de Análise do Discurso - Grupo Trama - que me possibilitaram uma leitura pormenorizada de literaturas decisivas para as análises propostas.

Ao professor Goiamérico Felício e à professora Suely Henrique de Aquino pelas contribuições durante cada encontro e, em especial, à professora Kátia Menezes de Souza que me apresentou alternativas diante dos obstáculos.

Ao Wilton Jr. pelos inúmeros momentos de diálogo, especialmente pelas tardes inteiras de estudos sobre o corpo.

Às minha amigas Viviane Maia e Márcia Viana que tanto apoiaram meu ingresso e permanência no ensino e na pesquisa.

À Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior (Capes), que financiou parte dessa pesquisa.

O desejo diz: Eu não queria ter de entrar nesta ordem arriscada do discurso; não queria ter de me haver com o que tem de categórico e decisivo; gostaria que fosse ao meu redor como uma transparência calma, profunda, indefinidamente aberta, em que os outros respondessem à minha expectativa, e de onde as verdades se elevassem, uma a uma; eu não teria senão de me deixar levar, nela e por ela, como um destroço feliz.
E a instituição responde: Você não tem por que temer começar; estamos aí para lhe mostrar que o discurso está na ordem das leis; que há muito tempo se cuida de sua aparição; que lhe foi preparado um lugar que o honra mais o desarma; e que se lhe ocorre ter algum poder, é de nós, só de nós, que ele lhe advém.

Michel Foucault

Dedico este trabalho à minha mãe e à minha irmã que tanto ajudaram na concretização desse projeto.

RESUMO

No mundo contemporâneo, o corpo se tornou objeto de desejo, culto, e principalmente cuidados. As práticas corporais de cuidado com finalidades sanitárias, higiênicas, médicas e estéticas se proliferam pela mídia. Especialmente, a saúde do corpo se torna a cada dia uma preocupação social e individual. Propõe-se com esta pesquisa compreender o cuidado com o corpo com fins de obtenção e manutenção de saúde observando a produção discursiva de corpos e subjetividades na mídia impressa. Trata-se de uma pesquisa qualitativa com estudo de caso norteada por noções de construção social do corpo e dos sujeitos na cultura. O estudo de mídia que se segue utiliza como referencial teórico-metodológico a Análise de Discurso (AD) de perspectiva foucaultiana. Portanto, noções como saber, poder, subjetivação e discurso são retomadas a partir de pesquisa bibliográfica para enfrentamento do campo. A coleta de seis números mensais da revista *Boa Forma* se deu entre os meses de maio e junho. Ao longo da descrição da publicação, a atenção voltou-se para a vigilância hierárquica dos discursos sobre o corpo saudável, a normalização dos modelos corporais biologizantes e o exame do corpo e do sujeito por ele próprio como modo de subjetivação predominante produzido pela mídia.

PALAVRAS-CHAVE: Corporeidade, discurso midiático, subjetividade, estética do corpo

RÉSUMÉ

Dans le monde contemporain, le corps est devenu l'objet du désir, de culte, et en particulier de soins. Les pratiques de soins du corps pour des raisons de santé, d'hygiène, de médecine et d'esthétique se multiplient par les médias. En particulier, la santé du corps, chaque jour devient une préoccupation sociale et individuelle. Il est proposé dans cette recherche pour comprendre les soins du corps dans le but d'obtenir et de maintenir la santé par la recherche à la production discursive des organismes et des subjectivités dans la presse écrite. Il s'agit d'une recherche qualitative de l'étude de cas guidée par des concepts de la construction sociale du corps et de l'objet dans la culture. L'étude des médias qui suit utilise comme référence théorique et méthodologique d'analyse de discours (AD) de Foucaultian perspective. Par conséquent, les notions telles que les connaissances, le pouvoir, la subjectivité et de la parole sont prises à partir de la littérature pour affronter le terrain. La collection de six numéros de la revue mensuelle a été de bon entre les mois de Mai et Juin. Tout au long de la description de la publication, l'attention s'est tournée vers la surveillance de la hiérarchie des discours sur le corps en bonne santé, la standardisation des modèles physiques et biologiques de l'organisme d'examen et le sujet lui-même en tant que mode de subjectivité produite par les medias dominants.

MOTS-CLÉ: Corporitè, discours mediathique, subjectivité, esthétique du corp

SUMÁRIO

	RESUMO	**7**
	RÉSUMÉ	**8**
	INTRODUÇÃO	**10**
	Capítulo I	
	CORPO, COMUNICAÇÃO E CULTURA	**21**
1.1	Cultura e Comunicação: Os Estudos de Mídia	**25**
	Capítulo II	
	PRODUÇÃO DISCURSIVA DE CORPOREIDADES	**32**
2.1	Saber, poder e subjetivação	**33**
2.2	Em tempos de biopoder: disciplina e biopolítica	**40**
	Capítulo III	
	CORPOREIDADES EM TEMPOS DE BIOPODER	**44**
3.1	A boa forma do corpo na mídia	**49**
3.2	Vigilância hierárquica do corpo saudável	**55**
3.3	Sanção normalizadora e população saudável	**64**
3.4	O auto-exame do corpo e de si	**81**
	CONSIDERAÇÕES FINAIS	**96**
	ANEXOS	**100**
	ANEXO A	**101**
	ANEXO B	**106**
	REFERÊNCIAS	**108**

INTRODUÇÃO

O ser humano existe no mundo e integra-o a partir de uma corporeidade - uma experiência corporal. Para todos nós não há saída, escape ou alternativa que não seja vivenciar sua materialidade até a extinção, de acordo com as variadas maneiras como cada um irá experimentar o mundo em determinado contexto histórico e social - um corpo único com possibilidade de vida, afeto, reprodução, história, movimento, comunicação, memória; e que se relaciona com o mundo e nele intervém com objetivos diversos.

É importante ressaltar que a corporeidade é uma realidade mutante de uma sociedade para outra. As relações do ser humano com o próprio corpo e com o corpo do outro, além da própria definição constituinte do corpo, são infinitamente variáveis em seus usos na vida cotidiana, podendo funcionar como marcador de diferenciação de agrupamentos sociais e históricos. Os usos do corpo são diversos diante das múltiplas técnicas corporais. Como lembra o ensaio de Marcel Mauss “As técnicas do corpo”, estas constituem “o modo como os homens, de sociedade em sociedade, e de maneira tradicional, sabem servir-se de seu corpo” (2003, p. 401).

A crescente preocupação social e individual com as possibilidades de cuidado e modelação de um corpo saudável institui práticas e participa na constituição de subjetividades. A cada dia, cresce o número de produções discursivas sobre o tema fazendo proliferar práticas esportivas vinculadas a estilos de vida saudável, além de inúmeras técnicas como aquelas de emagrecimento e de dietética (suplementos, vitaminas, anabolizantes, regimes, etc) materializados em produtos materiais e imateriais direcionados e especializados em determinados públicos.

Diferentes discursos sobre modos de vida, sobre concepções de vida e do próprio corpo, em especial de como cuidar do próprio corpo a fim de transformá-lo, modelá-lo, controlá-lo, liberá-lo, interditá-lo sempre existiram e estiveram presentes em

outros tipos de narrativas. Atualmente, os suportes comunicacionais permitem a circulação social, através dos meios de comunicação, de discursos de diversas gêneses. Nossa atenção nesta pesquisa se volta para os diferentes modos de conduzir e transformar o corpo e a vida, enfim, para o estado da sociedade atual, tal como se apresentam os discursos em determinadas mídias ou suportes.

Parte dos discursos midiatizados pode ser caracterizada por oferecer orientações, conselhos, fórmulas e modelos para variadas situações cotidianas concernentes aos aspectos subjetivos, incluindo as práticas corporais. Essas narrativas (CONDÉ, 2004) prescrevem maneiras de pensar e proceder para obter o contentamento, erigido em norma, em face de um suposto mal-estar superável materializado num problema de anormalidade.

> Há um discurso, à disposição da mídia e na mídia, que mostra o crescente interesse pelo corpo, pelo culto ao corpo (que tornou-se ideal de consumo, em que as pessoas investem dinheiro), pelo corpo que malha na atualidade, e que levanta preocupações com os rumos que ele vêm apresentando, especialmente pela ausência de uma proposta que aproxime os indivíduos da autonomia e da reflexão sobre o próprio corpo. (COELHO FILHO, 2002, p. 2)

À mídia, se pode creditar a difusão de diversos sentidos sobre o corpo materializados em linguagens variadas: cinema, jornalismo, fotografia, música, publicidade, etc., que projetam um corpo como modelo a ser seguido, noticiado como anoréxico, anunciado como mercadoria comercializável e passível de aquisição material e imaterial mediante capital. Atentando para os meios de comunicação de massa, estes produzem e veiculam toda uma discursividade sobre e para o corpo, contemplando, entre outras coisas modos de cuidados práticos – de vestir, comer, maquiar, medicalizar, exercitar, movimentar, etc.

A mídia, em especial a imprensa, pode prescrever condutas, hábitos, atividades, práticas e, também, condenar outras condutas e outros hábitos dos seus leitores – as práticas éticas e estéticas de existência, por isso, à mídia impressa nos ateremos. A mídia e suas relações com a produção, circulação e consumo de saberes sobre o corpo constituem espaço privilegiado para compreensão da centralidade que o corpo adquire no momento contemporâneo, uma vez que as possibilidades de experiência de si e práticas corporais de um contexto histórico-cultural capaz de inventar o homem e dar-lhe condição de sujeito encontram-se midiatizadas em larga

medida. A construção da experiência subjetiva do indivíduo - seus valores, possibilidades, modelos, normas, argumentos - e da forma como ele percebe o próprio corpo e pode conduzir sua corporeidade encontram-se mediados, midiatizados e, ainda, espetacularizados.

Tendo em vista a determinante contribuição do incremento de vias de comunicação e informação nas últimas décadas, um projeto específico de modelagem corporal ganhou visibilidade planetária com o fenômeno da Globalização.

> Nos anos 80, a corporeidade ganha vulto nunca antes alcançado, em termos de visibilidade e espaço na vida social. As práticas físicas passam a ser regulares e cotidianas, expressando-se na proliferação das academias de ginástica por todos os centros urbanos. A *geração saúde*, oposição ao padrão de comportamento representativo da geração de seus pais, levanta a bandeira antidrogas, com destaque para o tabagismo e o alcoolismo, da defesa da ecologia, do naturalismo e do chamado sexo seguro. (CASTRO, 2007, p. 26) [grifos do autor]

Desse modo, como grande tema de estudos, nosso interesse recai sobre os processos e modos de subjetivação no universo das práticas corporais midiatizadas de cuidado com o corpo para obtenção e manutenção da saúde, em outras palavras, sobre como determinados agenciamentos constituem as subjetividades contemporâneas.

Uma vez consideradas as práticas corporais de cuidado como aquelas produtoras e transformadoras da experiência de si, argumenta-se que o cuidado com o corpo emerge como relação possível para estudo dos modos de subjetivação contemporâneos e mapeamento dos deslocamentos histórico-culturais na atual sociedade ocidental a partir da delimitação de práticas corporais e discursos produzidos socialmente acerca do corpo dito saudável.

O cuidado com o próprio corpo, como integrante do processo de subjetivação, não é autônomo em relação à produção da experiência de si, esta definida como “a correlação dentro de uma cultura, entre campos de saber, tipos de normatividade e formas de subjetividade” (FOUCAULT, 2005b, p. 8). Na relação com o corpo, todas as práticas corporais constituem um conjunto de relações de poder-saber

que produzem múltiplas formas de ser, estar no mundo e nele intervir em busca de saúde[1].

Logo, a questão sobre esse tema deve propor mapear como poderes e saberes relacionam-se e disputam a legitimidade para atuar nos processos de subjetivação relativos às práticas corporais orientadas, observando a constituição discursiva dessas práticas de cuidado com o corpo pela mídia e pelos orientadores aos quais ela recorre. Assim posto, nos cabe indagar: quais poderes e saberes interferem nos processos de subjetivação relacionados ao cuidado com o corpo na sociedade ocidental contemporânea, especificamente na brasileira, a fim de torná-lo ou mantê-lo saudável? Quais novas normalizações e normatizações emergem no discurso midiático? Em outras palavras: quais técnicas corporais e estéticas de existência se entrecruzam nas problematizações do corpo e do sujeito na mídia e são formuladas pelos orientadores, ou seja, por uma "voz autorizada", "competente" ou "verdadeira" para essas práticas corporais que projetam corpos saudáveis?

Neste ponto, é possível levantar algumas hipóteses para os questionamentos iniciais. A primeira delas argumenta que o cuidado com o corpo configuraria um dos dispositivos de controle político do corpo na contemporaneidade, exercendo papel crucial nas problematizações dos sujeitos sobre si e sobre os seus corpos. Apontamos a Análise de Discurso como um procedimento teoríco-metodológico necessário para a compreensão deste dispositivo de controle a partir da análise de produtos midiáticos. Tal procedimento se justifica na proposição de que a mídia é a face mais visível de todo um complexo de práticas discursivas e não discursivas de cuidados contemporâneos com o corpo, tendo em vista que à mídia não se poderia atribuir uma única capacidade - de reprimir determinados comportamentos -, mas também estimular determinadas condutas éticas e estéticas ao construir realidades, visões de mundo, possibilidades de posição do sujeito na sociedade e consigo, enfim nas problematizações de si mesmo e do próprio corpo relacionando-se às instâncias de saberes sobre o corpo que autorizam práticas e discursos "politicamente saudáveis" e "sanitariamente corretos".

[1] Reconhece-se de antemão, as ambigüidades do termo saúde que rompem as fronteias entre beleza e saúde, entre humano e máquina, entre fenótipos e cosmética.

Dessa primeira hipótese nos encaminhamos para as seguintes. Levando-se em consideração os processos de especialização, característicos da sociedade capitalista moderna que avançou para uma sociedade tecnocientífica exigindo novos mecanismos de controle de diversas ordens, os discursos provenientes dos campos de detentores do saber institucionalizado, e, por isso, produtores de normatividades, propõem modos de subjetivação pautados cada vez mais no autocontrole do indivíduo sobre si e sobre o seu corpo - um cuidado midiatizado, materializado em práticas e capitalizado pelo consumo.

Constituído discursivamente, o projeto de corpo saudável estaria atravessado por discursos diversos – estéticos, sanitários, higienistas, rentáveis, expressivos etc - e que constituiriam estéticas de existência atuais. Esta é a terceira afirmativa para aquelas primeiras indagações. Dessa maneira, se poderia afirmar que as práticas corporais em torno do corpo saudável estão relacionadas não somente à saúde, mas também emergem discursivamente atreladas a outros critérios da estética de existência contemporânea tais como beleza, afeto, auto-estima, autocontrole e até de gênero, que sustentam determinados projetos éticos e estéticos de corpos, assim construindo e constituindo corpos e sujeitos no e pelo discurso midiático.

Por último, supomos que o discurso midiático sobre o corpo, ao apresentar receituários de práticas e técnicas corporais referendados por especialistas, vinculados a campos de saber, especialmente a Educação Física, estabeleceria determinadas relações de saber-poder no cuidado com o corpo em uma cultura do corpo saudável, projetando determinados modelos corporais e de sujeitos. Em outras palavras, se a orientação midiática está sustentada por discursos “autorizados”, retoma para si maior capacidade e responsabilidade para conduzir corpos e subjetividades.

Desse modo, nosso objetivo geral é compreender os processos e modos de subjetivação, relacionados às técnicas corporais contemporâneas produtoras e reprodutoras de éticas e estéticas de existência, a partir das relações da mídia com campos de saber referentes às atividades físicas orientadas com fins de manutenção ou obtenção de saúde. Especificamente: a) identificar os sentidos atrelados ao corpo saudável na produção discursiva midiática; b) identificar normas, regras, regulações e cuidados necessários para o aperfeiçoamento do modo de vida e do corpo disponíveis

em publicações impressas periódicas; c) identificar como o corpo saudável e as práticas corporais necessárias para atingi-lo são apresentados pela mídia; d) mapear no discurso midiático a disputa pela hegemonia discursiva entre os campos de saber sobre o corpo e temas ligados ao seu cuidado, em especial, mapear as estratégias adotadas pelo campo de saber da Educação Física e sua intervenção, em específico, no discurso midiático.

É através do corpo que todos os sujeitos se apresentam à sociedade, à família, aos amigos, aos afetos, aos amores, à sexualidade, enfim, se posicionam e intervêm no mundo - “em vista disso, torna-se elemento essencial compreender os valores implícitos nas manifestações humanas e os significados que os homens atribuem às práticas corporais quando se deseja a intervenção no mundo, por meio do corpo, na busca pela saúde” (BRASIL; FREITAS; SILVA, 2006. p. 180).

Além disso, o corpo adquire pertinência para estudos da subjetividade na contemporaneidade tendo em vista a confluência do corpo orgânico vinculado à sua constituição social e cultural. O corpo que se tornou objeto privilegiado das ciências biomédicas a partir da revolução científica do século XVII, quando a ciência deixou de ser contemplativa e despreocupada com a técnica, passando a ser ativa (ARANHA; MARTIN, 1993), vem sendo um objeto de estudo cada vez mais freqüente (ANZAI, 2000) por múltiplos campos de saber das ciências humanas e sociais. Em especial, no campo da Comunicação, os estudos acadêmicos sobre o corpo ganham cada vez mais relevância:

> Em nenhum momento dos estudos da Comunicação o corpo esteve tão presente enquanto temática de investigação e simbolismo. As reflexões sobre o corpo se dão enquanto representação e construção ideológica, assim como também se pensa a própria comunicação como corpo orgânico em confluência com o corpo social. (REVISTA UNESP, Editorial, 2006, p.3)

A investigação das relações entre mídia, saberes e a constituição discursiva de corpos e subjetividades contemporâneas pretende ser outra contribuição deste trabalho. Pesquisas sobre revistas femininas e a constituição de identidades por esse meio são freqüentes e variadas. Esses trabalhos seguem orientações teóricas e detém perspectivas metodológicas múltiplas. Porém, trabalhos que se debruçaram especificamente sobre as relações entre saber e poder que se processam nas páginas de revistas não foram tão facilmente encontrados durante a pesquisa exploratória,

assim como as que tratassem especificamente das orientações sobre as técnicas e práticas corporais do cuidado com o corpo saudável.

O corpo já atua como um foco de problematizações inclusive para o campo da Comunicação. Nesse aspecto, Santos (2006) reafirma que o já corpo não é apenas mídia, mas é alterado e se altera por meio de interseções entre natureza física, natureza social e cultura. (SANTOS, 2006, p. 81). Já outros trabalhos se debruçaram sobre as mídias e o tratamento dado por elas ao corpo (BRUNO, 2006; KLEIN, 2006; LUCAS, HOFF, 2006). Em comum ao nosso trabalho, esses últimos estudos se subsidiam de uma perspectiva de corpo e sujeito constituídos socialmente e na cultura apesar da multiplicidade de objetos empíricos discutidos.

Especificamente no campo acadêmico, nos inserimos em uma perspectiva de cultura como um conjunto de diferentes formações discursivas, proposta pelos Estudos Culturais, que nos permite investigar uma cultura do corpo saudável (HALL, 1997). Resultado de uma insatisfação com limites disciplinares, essa perspectiva se vale de noções dos estudos da linguagem que permitiram uma virada cultural. Nesse sentido, aprofundamos nossas concepções de discurso, saber, poder e subjetivação presentes em algumas obras de Michel Foucault. Por se tratar de uma reflexão que possibilita compreender os “diferentes modos pelos quais em nossa cultura, os seres humanos são transformados em sujeitos” (FOUCAULT, 1995, p. 231), nos debruçamos sobre parte de sua bibliografia para nos subsidiarmos teórico-metodologicamente para os procedimentos analíticos.

Um estudo das relações da sociedade com o corpo na contemporaneidade e do corpo construído e constituído discursivamente com a produção de subjetividades exige delimitações específicas, dados os limites prévios desta investigação e as exigências de recortes empíricos. Dos vários tipos de métodos derivam determinados tipos de pesquisa. A opção, enquanto método de abordagem num nível de abstração mais elevada, é efetuar um estudo qualitativo acerca dos modos de subjetivação a partir da observação das práticas corporais midiatizadas capazes de construir e constituir discursivamente o corpo saudável contemporâneo. As pesquisas qualitativas

pressupõem uma relação dinâmica e interdependente entre o mundo real, o objeto e a subjetividade do sujeito[2].

Porém, a opção de recorrer à pesquisa qualitativa para explorar, descrever e analisar os fenômenos não deve servir como um refúgio na rejeição aos procedimentos metódicos "com a desculpa de que estes são rígidos e castradores da inspiração criativa" (SANTAELLA, 2001, p. 144). Acatamos tal advertência e assumimos a posição de uma pesquisa qualitativa, proposta a partir de um estudo de caso de uma publicação específica. O estudo monográfico[3], como método de procedimento é justificado na medida em que o objetivo desta pesquisa qualitativa exige um estudo em profundidade.

Tendo em vista a complexidade do fenômeno do cuidado com o corpo na contemporaneidade, se faz necessário uma investigação considerando-se uma vertente teórico-metodológica que encaminha para outra, um estudo analítico pontual. Porém, ambas estão imbricadas ao longo de toda a investigação. Nas pesquisas qualitativas, em especial naquelas orientadas pela Análise do Discurso, a relação dinâmica entre teoria, método e análise se torna ainda mais evidente a partir de seus princípios e procedimentos.

Para o estudo teórico-metodológico aprofundado acerca da produção social e cultural do corpo, que permeia toda a investigação, explicitamos a realização de pesquisa bibliográfica[4] para composição especialmente dos primeiros capítulos desse trabalho que privilegiou produções acerca de: a) estudos sobre o corpo como construção sócio-histórica e sua constituição discursiva; b) compreensão dos processos e modos de subjetivação decorrentes dos usos políticos do corpo a partir do início da Modernidade, c) a produção de si na contemporaneidade a partir de saberes e poderes; d) exploração de abordagens metodológicas para análise do fenômeno, problema e objeto empírico de estudo.

---

[2] "Enquanto o objeto deixa de ser tomado como um dado inerte e neutro, o sujeito é considerado como parte integrante do processo de conhecimento, atribuindo significados àquilo que pesquisa (SANTAELLA, 201, p. 143)

[3] "Partindo do pressuposto de que qualquer caso que se estude em profundidade pode ser considerado representativo de muitos outros ou até de todos os casos semelhantes, o método monográfico consiste no estudo de determinados indivíduos, profissões, condições, instituições, grupos ou comunidades, com finalidade de obter generalizações". (MARCONI; LAKATOS, 2003, p. 108).

[4] Compreende quatro fases distintas: identificação, localização, compilação e fichamento de literatura. As fontes para pesquisa são as publicações – livros, teses, monografias, publicações avulsas, pesquisas, etc –, disponíveis em bibliotecas físicas e virtuais.

A partir dos apontamentos teórico-metodológicos anteriores, propomos uma “reconstrução empírica da realidade” (LOPES, 2005, p. 142), - ou seja, a coleta e reunião de evidências concretas capazes de reproduzir o fenômeno da prática de atividades físicas e os modos de subjetivação na contemporaneidade e suas relações de saber/poder tendo em vista determinado recorte empírico: as produções midiáticas impressas. A opção é trabalhar a instância da produção, neste caso, meios impressos e, como recorte operacional, a publicação Boa Forma, da Editora Abril e da Revista do Conselho Federal de Educação Física.

A escolha da mídia impressa se deve, em parte, ao caráter mais intimista propiciado à recepção, quando comparados aos veículos audiovisuais. Também é importante mencionar que o público escolhe esses produtos específicos – revistas – a partir de critérios de afinidade temática, pois o tema é buscado preferencialmente nos veículos impressos, em especial revistas. A pesquisa de campo resultou na reunião dos números da revista Boa Forma referentes aos meses de maio, junho, julho, agosto, setembro e outubro de 2008. Tiragem, circulação e tempo de existência foram os critérios de escolha da revista para o recorte operacional.

Por se tratar de uma investigação qualitativa, a amostragem poderá ser concebida por meio de técnica não-probabilística. Neste procedimento, “a inferência estatística não pode ser legítima, uma vez que o pesquisador não conhece a probabilidade que cada unidade tem de ser selecionada para fazer parte da amostra” (LOPES, 2005, p. 145), o que exige ainda, segundo a própria autora, métodos qualitativos de tratamento dos dados.

Desse modo, nossa atenção se voltou para as chamadas de capa, títulos, entretítulos, olhos e falas dos personagens e profissionais de educação física presentes especialmente nas seções: Fitnnes, Eu consegui, O melhor de você e Pergunte ao Personal. Na Revista do Conselho Federal de Educação Física, lançada em 2001, nossa atenção se concentrou na seção Educação Física e Mídia (publicada trimestralmente desde dezembro de 2006) a partir dos títulos, entretítulos, olhos e demais textos.

Em seguida, para a construção das relações entre essas produções discursivas e os processos de subjetivação relacionados às práticas corporais

contemporâneas midiatizadas, apontamos para a procedência da análise de discurso como procedimento de análise[5].

A diversidade de abordagens na análise de discurso é vasta e uma síntese é praticamente inviável. Uma das possibilidades de recorte metodológico primário é a Análise do Discurso de perspectiva francesa. Brandão (2004) lembra que a Escola Francesa de Análise de Discurso (AD[6]) decorre de uma tradição intelectual européia (e, sobretudo na França) acostumada a unir reflexão sobre o texto e sobre história e uma certa prática escolar de 'explicação' do texto. "A AD nasceu tendo como base a interdisciplinaridade, pois ela era preocupação não só de lingüistas como de historiadores e de alguns psicólogos" (BRANDÃO, 2004, p. 122).

Michel Pêcheux (1987) [7] apontou a especificidade da AD na sua relação com a língua e três perspectivas dessa área vigentes na França: 1) uma tradição lexicométrica; 2) tradições semiológicas e semióticas; e, 3) a perspectiva foucaultiana que compartilha a preocupação de considerar as condições históricas de existência dos discursos em sua heterogeneidade (1984, p. 56, *apud* FERNANDES, 2007, p. 47).

Fernandes observa que hoje essas diferentes perspectivas de estudos da AD foram re-elaboradas constituindo talvez mais correntes na França e no Brasil e entre aquelas três tendências iniciais de estudo em Análise do Discurso, a perspectiva foucaultiana é marcada pela interdisciplinaridade (2007, p. 50). No Brasil, os estudos desenvolvidos nessa linha apontam "a historicidade de todo enunciado singular, aspecto herdado de Foucault, como elemento integrante da originalidade da Análise de Discurso Francesa" (FERNANDES, 2007, p. 50).

Fernandes (2007) argumenta que aquela terceira perspectiva focaliza a noção de enunciado em Foucault para mostrar a atualidade e as implicações teórico-metodológicas desse conceito na Análise do Discurso. Outras noções foucaultianas como saber, poder, discurso e sujeito são comuns aos analistas de discurso de linha francesa, e, nessa terceira perspectiva preocupada com as condições históricas de

---

[5] "É a tentativa de evidenciar as relações existentes entre o fenômeno e outros fatores. Essas relações podem ser estabelecidas em função de suas propriedades relacionais de causa-efeito, produtor-produto, de correlações, de análise de conteúdo etc." (LAKATOS; MARCONI (2003, p. 167).

[6] Adotaremos as iniciais AD como referência à Escola Francesa de Análise do Discurso.

[7] Por não constar tradução de PÊCHEUX, *Spécificité d'une discipline d' interpretation* (1984) consideramos a tradução pessoal de Fernandes (2002).

existência dos discursos nos inserimos ao propormos esta investigação. Tomado como função enunciativa, a compreensão do enunciado implica explicar o exercício dessa função, suas condições de produção, suas regras de controle, o campo em que se realiza; e, trata-se de uma análise histórica (FERNANDES, 2007, p. 51).

Nesse sentido, para o estudo da produção de corpos e sujeitos em uma cultura do corpo saudável contemporâneo, propomos, no capítulo primeiro, uma discussão do corpo constituído no interior da cultura. Ao percorrermos os estudos da cultura, vislumbramos, nos estudos da linguagem, uma possibilidade. Então, no capítulo segundo, optamos por tratarmos das noções de saber, poder e subjetivação na perspectiva de Michel Foucault. Para essa tarefa nos valemos de pesquisa bibliográfica.

Para a pesquisa de campo, relatada no capítulo último, as considerações de poder disciplinar e bio-política como elementos constitutivos dos nossos tempos de biopoder orientaram-nos a organizar as descrições seccionando-as a partir dos mecanismos que sustentam as disciplinas: a vigilância hierárquica, a sanção normalizadora e o exame. E em cada uma delas, privilegiamos determinados aspectos temáticos, discursivos e históricos.

No primeiro mecanismo de poder, pretendemos discutir a disputa pela hegemonia discursiva do corpo saudável entre os saberes. Especialmente, na revista Boa Forma a educação física do corpo é preponderante entre as falas autorizadas. Além das atividades físicas, a normalização do corpo exige a regulação das práticas alimentares como norma para aquisição do corpo e delas tratamos no segundo item. Já no terceiro e último enfocamos o exame como um modo de subjetivação proposto pelo discurso midiático.

CAPÍTULO I
CORPO, COMUNICAÇÃO E CULTURA

Tentar compreender o fenômeno do cuidado com o corpo, especialmente a produção de subjetividades atrelada ao cuidado através da mídia na contemporaneidade, não é uma tarefa fácil. Esse tema corpo trata de algo que parece escapar continuamente às tentativas de delimitação, objetivação e enquadramentos teóricos definitivos. Percebemos que se trata de um tema polêmico, multifacetado e que permite diversas abordagens, mas sua discussão é imprescindível para compreender os enfoques futuros que são necessários para o estudo dos processos de subjetivação relacionados ao cuidado com o corpo na sociedade ocidental contemporânea.

Como lembra Ferreira (2008, p. 472), para tentar compreender a produção de sentidos sobre o corpo, não caberia recorrer previamente apenas a uma disciplina ou a um modelo rígido de análise sem tratar da constituição histórica, social e discursiva do corpo, que é

> essencialmente indisciplinado, ele não cabe em disciplinas rígidas ou limitadoras. Portanto, compreender os sentidos acerca do corpo implica pensá-los com base em uma outra perspectiva, não mais progressiva e linear, mas por saltos e retomadas, enfrentando essa multiplicidade de pontos de vista. (FERREIRA, 2008, p. 472)

Nesse sentido, antes da discussão de uma perspectiva teórica pertinente para um tema a ser discutido no campo da Comunicação, retomaremos uma questão colocada por Le Breton (2005, p. 24) - “mas afinal, de que corpo se trata?” para podermos afirmar de quê corpo pretendemos aqui tratar. Propomos um corpo que emerge como objeto socialmente constituído e sendo seus usos físicos, em parte, determinados pelo contexto sócio-histórico-cultural no qual os indivíduos estão inseridos.

Tal definição nos permite um aprofundamento na compreensão do corpo através de uma perspectiva que coloca em suspeição categorias dicotômicas prévias de

corpo/espírito, corpo/alma, sujeito/objeto, associadas às concepções modernas de sujeito e que tornaram o corpo um campo privilegiado de atenção do próprio homem e da sociedade.

Mauss (2003) demonstrou a diversidade moral e cultural da humanidade ao revelar diferentes modos de percepção, utilização e relação com o corpo e definir as técnicas corporais como "as maneiras pelas quais os homens, de sociedade a sociedade, de uma forma tradicional sabem servir-se de seu corpo" (MAUSS, 2003, p. 401). Partindo do concreto ao abstrato, o autor lembra que cada sociedade tem seus hábitos próprios e os classifica a partir de princípios de idade, sexo, rendimento e transmissão. Segundo Mauss (2003, pp. 420 - 421), o que sobressai diante das longas enumerações e classificações das técnicas – incluindo as técnicas de cuidado com o corpo – é que nos encontramos diante de "montagens fisio-psico-sociológicas de uma série de atos (...) mais ou menos habituais e mais ou menos antigos na vida do indivíduo e na história da sociedade".

> O que posso dizer é que vejo aqui os fatos psicológicos como engrenagens e que não os vejo como causas, exceto nos momentos de criação e de reforma. Os casos de invenção, de posição de princípios, são raros. Os casos de adaptação são de natureza psicológica individual. Mas geralmente são comandados pela educação, e no mínimo pelas circunstâncias da via em comum, do convívio. (MAUSS, 2003, pp. 420-421)

Desde as primeiras enumerações das técnicas corporais de cuidado com o corpo[8] feita por Mauss (2003) diante da Sociedade de Psicologia em 1934, as práticas corporais não mais se restringem à "esfregar, lavar, ensaboar" (Idem, p. 418), porém a uma ampla gama de técnicas, práticas e produtos capazes de modelar, construir, enfim transformar o corpo na contemporaneidade diante dos avanços da ciência e de suas aplicações técnicas que também induzem rupturas antropológicas e até fenômenos extremos (LE BRETON, 2003, pp. 14-15)[9].

[8] Mauss (2003) enumera inicialmente como técnicas de cuidado aquelas como esfregar, lavar, ensaboar. "Esse dossiê é quase recente. Os inventores do sabão não foram os antigos, eles não se ensaboavam. Foram os gauleses. E, por outro lado, independentemente, toda a América Central e a do Sul (nordeste) se ensaboavam com a madeira do panamá e com o pau-brasil, donde o nome desse império" (2003, p. 418). O autor ainda enumera as técnicas do tossir e do cuspir e de higiene das necessidades naturais.

[9] O termo define-se pelos empreendimentos mais recentes referentes ao cotidiano ou à tecnociência que induzem rupturas antropológicas que provocam uma perturbação social.

Nesse sentido, esse objeto que parece escapar continuamente às objetivações, para Le Breton (2006), Mauss (2003) e nós, o corpo configura-se não como natureza somente, mas também como fenômeno social, cultural, motivo simbólico e objeto de representações e tem seus usos físicos dependentes de um conjunto de sistemas simbólicos.

Se em certos agrupamentos, o corpo se inseriu numa rede complexa de correspondências entre a condição humana, a natureza ou o cosmos, essa perspectiva deslocou-se a partir da Modernidade (XVII). Na cultura ocidental moderna, o corpo emerge como elemento que interrompe, marca limites como uma fronteira viva entre o interior/exterior, indivíduo/sociedade, ser/mundo. “O corpo na modernidade (...) é o resultado do recuo das tradições populares e do advento do individualismo ocidental e traduz o aprisionamento do homem sobre si mesmo” (LE BRETON; 2006 p.31)

No mundo contemporâneo, além de definir limites e fronteiras, o corpo é, ao mesmo tempo, socialmente constituído “tanto nas suas ações na cena coletiva quanto nas teorias que explicam o seu funcionamento ou relações que mantém com o homem que encarna” (p. 26). Nas relações com o homem que o encarna, o corpo e seu cuidado atrelam-se cada vez mais aos processos de constituição do sujeito, pois

> reconstruir o próprio corpo com a ajuda dos avanços tecnológicos e científicos – cosméticos, cirurgias, uso de próteses, ginástica, regimes etc. – para ganhar mais saúde e juventude não deixa de ser uma promessa fascinante a diversas épocas da civilização, mas foi na atual que ela conseguiu conquistar um espaço inédito na mídia e uma banalização importante no cotidiano, tanto nas grandes quanto nas pequenas cidades. Tudo se passa como se, em nossos dias, as transformações do corpo estivessem mais na moda do que nunca, enquanto os limites do que é certo e errado, falso e verdadeiro, natural e artificial tivessem sido completamente relativizados. (SANT’ ANNA, 2001b, p. 17)

Trata-se de uma inquietação com o próprio corpo, com suas possibilidades, suas interdições, suas formas, sua constituição interna, que passou a espreitar cada vez mais um maior número de indivíduos. É justamente ao problematizar os “fenômenos extremos”, que Le Breton (2003, p.16) aponta para uma tradição de suspeita do corpo que acompanha a humanidade desde os pré-socráticos e culminou em correntes tecnocientíficas que propõem a reconstrução do corpo humano quando

encarado como “rascunho”: “é o empreendimento ao qual se dedicam esses novos engenheiros do biológico. (...). O corpo é a doença endêmica do espírito e do sujeito”.

> Não é mais o caso de contentar-se com o corpo que se tem, mas de modificar suas bases para completá-lo ou torná-lo conforme à idéia que dele se faz. Sem o complemento introduzido pelo indivíduo em seu estilo de vida ou suas ações deliberadas de metamorfoses físicas, o corpo seria uma forma decepcionante, insuficiente para acolher suas aspirações. Nessas diferentes representações, o corpo deixa de responder à unidade fenomenológica do homem, é um elemento material de sua presença, mas não sua identidade, pois ele só se reconhece aí num segundo tempo após efetuar um trabalho de sobre-significação que o conduz à reivindicação de si. Mudando de corpo, pretende-se mudar sua vida. Esse é o primeiro grau de suspeita do corpo. (LE BRETON, 2003, p. 22)

Nesse primeiro grau de suspeita, a independência cultural do corpo integra uma noção de corpo como projeto, “uma vez que ela supõe um engajamento individualizado e intensificado sobre o corpo, um corpo deslocado do social e da cultura” (DAMICO, 2004, p. 20) e que é de inteira responsabilidade do indivíduo. Esta noção de corpo projetável a partir do engajamento individualizável no seu cuidado possibilita-nos articular o corpo contemporâneo a aspectos como produção de subjetividades, pois na contemporaneidade, a preocupação com o corpo se torna o imperativo de um projeto não somente de corpo saudável, mas também, e, por conseguinte, de um estilo de vida, de certa felicidade individual a ser alcançada mediante modelação do corpo e, ainda, das aspirações e visões de mundo. O corpo projeto, enquanto uma noção de corpo a ser projetado para obtenção ou manutenção de saúde, liga-se à estetização da saúde[10] e ao culto ao corpo, este último entendido como

> um tipo de relação dos indivíduos com seus corpos que tem como preocupação básica o seu modelamento, a fim de aproximá-lo o máximo possível do padrão de beleza estabelecido. De modo geral, o culto ao corpo envolve não só a prática de atividade física, mas também as dietas, as cirurgias plásticas, o uso de produtos cosméticos, enfim, tudo o que responda às preocupação de se ter um corpo bonito e/ou saudável. (CASTRO, 2007, p. 17)

[10] Tal noção pode ser entendida como a valorização de parâmetros estéticos como definidores das condições de saúde

Diante das variadas técnicas corporais, o projeto de corpo saudável se torna ainda mais complexo num contexto histórico, social e cultural tecnocientífico. Enfim, um projeto problemático e complexo de corpo e sujeito.

1.1 CULTURA E COMUNICAÇÃO: OS ESTUDOS DE MÍDIA

Dos apontamentos anteriores não é possível desconsiderar os aspectos culturais que envolvem o corpo na contemporaneidade neste estudo. Na tentativa de dar conta dos aspectos culturais desse objeto e fenômeno “aparentemente tão real, tão acessível à descrição” (LE BRETON, 2006, p. 24), recorremos primeiramente a Terry Eagleton (2005). Segundo o autor, um dos sentidos originais de cultura é ‘lavoura’ ou ‘cultivo agrícola’ do que cresce naturalmente. Porém, Eagleton (2005) argumenta ainda que cultura é tanto o que está dentro quanto o que está à volta do sujeito, pois “se ela celebra o eu, ao mesmo tempo também o disciplina, estética e asceticamente” (p. 15). Eagleton (2005) lembra, entretanto, que o cultivo pode não ser feito somente pelo sujeito, mas também feito para ele.

Os núcleos semânticos de cultura variaram ao longo da história. O primeiro deles é aquele apontado por Eagleton (2005): um cultivo do espírito. De acordo com Guattari e Rolnik (2005) este é o “sentido A”, designado como “cultura-valor” por corresponder a um julgamento de valor que determina quem tem cultura e quem não tem – sujeitos cultos ou incultos. Já o segundo núcleo agrupa

> outras significações relativas à cultura: é o “sentido B” que vou designar de “cultura-alma coletiva”, sinônimo de civilização. (...) O terceiro núcleo semântico, o “sentido C”, corresponde à cultura de massa e eu o chamaria de “cultura-mercadoria”. (GUATTARI; ROLNIK, 2005, p. 23)

Apesar de aparecerem sucessivamente no curso da história, esses três sentidos de cultura continuam a funcionar simultaneamente. A articulação entre a “cultura-alma coletiva” e a “cultura-mercadoria” criam um duplo modo de produção de subjetividades que não renunciou absolutamente ao sistema de valorização do nível A continuando a instaurar os mesmos sistemas de segregação a partir de uma categoria geral de cultura (GUATTARI; ROLNIK, p. 26) “agenciamentos de produção semiótica,

em todos esses níveis artísticos, as criações de toda espécie implicam sempre, correlativamente, dimensões micropolíticas e macropolíticas" (p. 30).

Nas relações entre cultura e mídia podemos perceber, a partir de Kellner (2001), que há uma cultura veiculada pela mídia. As imagens, sons e espetáculos dominam o tempo do lazer e são capazes de modelar opiniões políticas e comportamentos sociais. Nessa perspectiva, "a cultura veiculada pela mídia fornece o material que cria as identidades pelas quais os indivíduos se inserem nas sociedades tecnocapitalistas contemporâneas, produzindo uma nova forma de cultura global" (KELLNER, 2001, p. 9).

De acordo com o autor, trata-se de uma cultura da imagem que explora a visão e a audição; uma cultura industrial e comercial que produz mercadorias para a massa; e, além disso, uma tecnocultura que mescla cultura e tecnologia atingindo dimensões globais e produzindo novos tipos de sociedade a partir de mídia e tecnologia como princípios organizadores. Portanto, "trata-se de uma cultura que passou a dominar a vida cotidiana, servindo de pano de fundo onipresente e muitas vezes de sedutor primeiro plano para o qual convergem nossa atenção e nossas atividades" (KELLENER, 2001, p. 15).

O mercado editorial, como parte da indústria da cultura (HORKHEIMER, ADORNO, 1985), não permanece imune às tendências de consumo cultural que ele próprio contribui para construir. A mercantilização da cultura transforma os diversos públicos que compõem a sociedade em segmentos de mercado com produtos produzidos especialmente para esses grupos, ao mesmo tempo em que os constrói, produzindo conteúdos especializados para indivíduos encarados como índices de audiência[11].

No campo acadêmico atual, a esfera cultural como um campo de relações estruturadas pelo poder e por diferenças sociais se apresenta como uma perspectiva

[11] "A indústria só se interessa pelos homens como clientes e empregados e, de fato, reduziu a humanidade inteira, bem como cada um de seus elementos, a essa fórmula exaustiva. Conforme o aspecto determinante em cada caso, a ideologia dá ênfase ao planejamento ou ao acaso, à técnica ou à vida, à civilização ou à natureza. Enquanto empregados, eles são lembrados da organização racional e exortados a se inserir nela com bom-senso. Enquanto clientes, verão o cinema e a imprensa demonstrar-lhes, com base em acontecimento da vida privada das pessoas, a liberdade de escolha, que é o encanto do incompreendido. Objetos é que continuarão a ser em ambos os casos (ADORNO, HORKHEIMER, 1985, p. 137).

produtiva para este estudo acerca da produção simbólica de uma cultura do corpo saudável. Tal perspectiva se filia aos Estudos Culturais que extrapolam o campo da Comunicação, porém possibilitam indicar articulações teórico-metodológicas para o enfrentamento de um tema que resiste aos limites impostos por disciplinas ou modelos previamente enrijecidos. Os Estudos Culturais têm incorporado questões como estudos de gênero, etnia e identidade e proporcionam ao estudo do cotidiano, das práticas de cuidado e modelação corporal, uma discussão da produção subjetividade e sua relação com a mídia.

De acordo com Escosteguy (2001), a perspectiva dos Estudos Culturais resulta da insatisfação com os limites de algumas disciplinas, propondo, então, a inter/trans ou ainda para alguns, uma antidisciplinaridade, apesar de sua institucionalização em espaços acadêmicos. “As relações entre a cultura contemporânea e a sociedade, isto é, suas formas culturais, instituições e práticas culturais, assim como suas relações com a sociedade e as mudanças sociais, compõem o eixo principal de observação do CCCS [*Contemporany Cultural Studies*]” (ESCOSTEGUY, 2001, p. 159).

Os Estudos Culturais atribuem à cultura um papel que não é totalmente explicado pelas determinações da esfera econômica, embora esteja a elas relacionada. A partir de uma crítica do reducionismo e economicismo de uma perspectiva marxista vulgar - resultando na contestação do modelo base-superestrutura - é possível compreender a cultura na sua “autonomia relativa”, “isto é, ela não é dependente das relações econômicas, nem seu reflexo, mas tem influência e sofre conseqüências das relações político-econômicas” (HALL, 1997).

Para a perspectiva dos Estudos Culturais, a cultura está intimamente ligada a uma nova atitude em relação à linguagem – o significado surge, não das coisas em si, mas a partir dos jogos de linguagem e dos sistemas de classificação nos quais as coisas estão inseridas. O que é considerado um fato natural, a realidade, por exemplo, do corpo, passa a ser considerado, assim, também fenômeno discursivo. A cultura pode ser então considerada nada mais do que a soma de diferentes sistemas de

classificação e diferentes formações discursivas às quais a língua recorre a fim de dar significados às coisas[12].

Fundamentalmente, essa nova atitude em relação à linguagem está intimamente ligada à "virada cultural" – que amplia ainda determinada compreensão da linguagem para a vida social. O argumento é que os processos econômicos e sociais, também devem ser compreendidos como práticas culturais, como práticas discursivas, uma vez que estes processos são dependentes do significado e implicam nas maneiras do sujeito viver. As mudanças de paradigma que a "virada cultural" permitiu a partir de seu sentido epistemológico, permitiram expandir noções de 'cultura' a um espectro mais amplo, mais abrangente de instituições e práticas, compreendendo que cada instituição ou atividade social gera e requer significados e práticas próprias.

> Então falamos da "cultura" das corporações, de uma "cultura" do trabalho, do crescimento de uma "cultura" da empresa nas organizações públicas e privadas, de uma "cultura" da masculinidade, das "culturas" da maternidade e da família, de uma "cultura" da decoração e das compras, de uma "cultura" da desregulamentação, até mesmo de uma "cultura" do *em forma,* e – ainda mais desconcertante – de uma cultura da magreza. O que isto sugere é que cada instituição ou atividade social gera e requer seu próprio *universo* distinto de significados e práticas – sua própria cultura. Assim sendo, cada vez mais, o termo está sendo aplicado às práticas e instituições, que manifestadamente *não* são parte da "esfera cultural", no sentido tradicional da palavra. De acordo com este enfoque, *todas* as práticas sociais, na medida em que sejam relevantes para o significado ou requeiram significado para funcionarem, têm uma "dimensão cultural". (HALL, 1997) [grifos do autor]

Podemos assim falar de uma cultura do corpo saudável tendo em vista que todas as práticas sociais, incluindo as técnicas corporais de cuidado com o corpo para sua modelação, manutenção ou obtenção de saúde detêm uma dimensão cultural[13]. Apesar de apresentada como uma total ruptura no universo teórico das ciências sociais, as questões do significado foram privilegiadas por tradições dominantes dos estudos da sociedade e os analistas mais recentes percebem, além das rupturas, afinidades entre

---

[12] "Até os mais céticos têm se obrigado a reconhecer que os significados são subjetivamente válidos e, ao mesmo tempo, estão *objetivamente* presentes no mundo contemporâneo – em nossas ações, instituições, rituais e práticas. A ênfase na linguagem e no significado tem tido o efeito de tornar indistinta, senão de dissolver, a fronteira entre as duas esferas, do social e do psíquico" (HALL, 1997).

[13] O que aqui se argumenta, de fato, *não* é que 'tudo seja cultura', mas que toda prática social depende e tem relação com o significado: conseqüentemente, que a cultura é uma das condições constitutivas de existência dessa prática, que toda prática social tem uma dimensão cultural. Não que não haja nada além do discurso, mas que toda prática social tem o seu caráter discursivo (HALL, 1997). [grifos do autor]

tradições de trabalho, por exemplo, a ênfase foucaultiana no papel do discursivo. “O trabalho de Foucault nos anos 1970 e 1980 foi de uma influência crucial para a ‘virada cultural’” (HALL, 1997). Além de suas contribuições sobre o papel discursivo na produção de corpos, acreditamos que as diversas histórias produzidas por Michel Foucault também possibilitam compreender os “diferentes modos pelos quais em nossa cultura [ocidental], os seres humanos são transformados em sujeitos” (FOUCAULT, 1995, p. 231).

Importante ressaltar que não se trata de um objetivo deste trabalho realizar um estudo histórico acerca do corpo que apresente contribuições específicas para o campo histórico. Como bem lembra Sant’ Anna (1995), realizar uma história do corpo é um trabalho tão vasto e arriscado quanto aquele de escrever uma história da vida. Pode-se, acrescentar ainda as dificuldades de uma história dos estudos sobre o corpo pelas ciências humanas, em especial pela recente área da Comunicação. No entanto, apontamentos históricos são determinantes para a compreensão do cuidado com o corpo e suas condições de existência no mundo contemporâneo onde, não somente o corpo adquire uma história, mas, também, teorias que tentam explicá-lo e “minimizar os efeitos do que é desconhecido dos corpos” (p.13).

Para Sant’ Anna (1995), as contribuições de uma pesquisa limitada sobre a história do corpo advêm de manter no horizonte dos objetivos uma questão mais geral – “como uma dada cultura ou um determinado grupo social criou as maneiras de conhecê-lo e controlá-lo” (SANT’ ANNA, 1995, p. 4). E, além disso, é preciso trabalhar segundo uma perspectiva genealógica, voltada à apreensão das condições de possibilidade que fazem emergir, em cada época, as relações e as oposições entre corpos, suas designações e suas especificidades (SANT’ ANNA, 2001b).

Nesse sentido, nos valemos de uma inquietação geral e da perspectiva genealógica de Michel Foucault, tendo em vista que sua preocupação fundamental, compartilhada com seus contemporâneos do pós-guerra, foi a formação cultural. “É aí que se encontra a grande promessa de sua obra. (...). O poder/saber é uma faceta do poder/cultura” (O’ BRIEN, 1995, p. 58). Esta é a contribuição primordial de Foucault para este trabalho: o princípio organizador do poder/saber no cerne da história da

civilização ocidental e sua pertinência na análise do poder na regulação da cultura que nos propomos investigar: aquela do corpo saudável.

As relações entre Michel Foucault e o campo histórico não são completamente pacíficas haja vista a exclusão do autor na sistematização da historiografia do corpo produzida por Del Priore em seu *Dossiê* (1995), por exemplo. A autora considera o pensador não um historiador, mas um filósofo da história e da historiografia[14]. Por outro lado, apesar de uma relação conflituosa, "a controvertida obra de Foucault eleva-se como uma abordagem alternativa na nova história da cultura (...). Lynn Hynn Hunt situa Foucault ao lado de dois outros historiadores profissionalmente marginais: Philippe Ariès e Nobert Elias (O' BRIEN, 1995, p. 45)[15]. Segundo a autora, esses são historiadores do processo civilizatório, processo enfocado em nossa investigação.

Apesar de uma pesquisa focada nas práticas corporais, indagamos de maneira geral como a cultura do corpo, especificamente a cultura do corpo saudável, é modelada, controlada e regulada, pois "a cultura, por sua vez, *nos* governa – 'regula' nossas condutas, ações sociais e práticas e, assim, a maneira como agimos no âmbito das instituições e na sociedade mais ampla" (HALL, 1997) [grifos do autor]. Assim, ante a constatação das relações entre a cultura e o poder, nos aproximamos da perspectiva de Michel Foucault, fazendo-se necessário uma discussão específica sobre as relações entre saber, poder e subjetivação e de outras contribuições do autor para a compreensão do cuidado com o corpo no mundo contemporâneo e da produção de subjetividades através da mídia. Saber, poder, subjetivação e discurso são as principais noções discutidas no capítulo seguinte, pois não devemos ter medo das palavras

> Os processos civilizatórios precisaram domar o homem. (...). O homem é uma invenção da disciplina, do imaginário e do controle que conseguiu impor-se a si

[14] Mary Del Priore (1995) produz uma réplica a ressalvas do seu Dossiê, como a de Lídia Bellini (1995) que indicou: "Conceitos e modelos de análise desenvolvidos nos estudos de Foucault, em que pesem os problemas apontados [pelos críticos], parecem ter contribuído de diferentes modos para a historiografia do corpo" (p. 33).

[15] Ao examinar a contribuição de Foucault para a nova história cultural, a autora aborda três preocupações fundamentais: "(1) a relação entre Foucault e os membros da profissão histórica, e sua aceitação por parte destes últimos; (2) as conquistas e os fracassos de Foucault enquanto historiador – se, em termos de métodos, pesquisas e interesses, ele atuou ou não no âmbito da disciplina; e (3) a influência de Foucault sobre a escrita da história e as perspectivas de sobrevivência dessa influência" (O' BRIEN, 1995, p, 36)

> mesmo como cultura. Não se deve ter medo das palavras. A cultura é uma disciplina acumulada, mas é também a acumulação dos processos de indisciplina e de renovação dos valores. Sem os mecanismos disciplinares, quase sempre legitimados por uma idéia de transcendência – *Deus quer, Deus exige, Deus assim estabeleceu* –, certamente não teríamos atingido o grau de elaboração civilizatória e de autocontrole que alcançamos. (SILVA, J; 2005, p. XV)

CAPÍTULO II
PRODUÇÃO DISCURSIVA DE CORPOREIDADES

O objetivo imediato deste capítulo é rastrear as conexões entre discurso e poder nos escritos foucaultianos[16] apontando suas contribuições para a compreensão da constituição discursiva do corpo e do sujeito na mídia – e articular, por último, tal perspectiva às possibilidades de discussão da corporeidade contemporânea no interior do campo da Comunicação através da Análise de Discurso (AD).

Apesar da interdisciplinaridade que marca os Estudos Culturais, conforme aponta Escosteguy (2001), não se deve descuidar da necessária precisão acerca de termos, noções e conceitos que possam permanecer sem o rigor exigido, tais como discurso, saber, poder, sujeito e subjetivação.

> Alguma aposta? De início uma para nos ajudar nesse percurso, nos rastros da epistemologia de Foucault, nos riscos de nossa empreitada: buscar Foucault na AD nos obriga a pensar na sua visão sobre o poder e, como desdobramento, na relação saber-poder para, no âmbito dessa relação, enxergarmos as ações sobre/do sujeito. Na esteira dessa formulação, outro modo de fazê-la: é na relação saber-poder que podemos chegar aos efeitos de poder, como ele age sobre o sujeito, como esse responde a seus efeitos, como essa relação se apresenta no discurso. (SILVA, F; 2004, p. 159-160)

Neste momento, os pressupostos para o estudo das dimensões de poder-saber-subjetivação são apresentados e articulados para a análise seguinte da constituição do corpo saudável e suas relações com as práticas de modelação do corpo, na sociedade contemporânea, veiculadas pela mídia.

Tal estudo bibliográfico permite um aprofundamento na compreensão do corpo e sua constituição discursiva e, ainda, colocar em suspeição noções e categorias dicotômicas estabelecidas de corpo/espírito, corpo/alma, sujeito/objeto, associadas às concepções modernas de sujeito e que tornaram o corpo um campo privilegiado de

[16] O recorte recai especificamente sobre as obras *Arqueologia do Saber* (2007c), *Vigiar e Punir* (2007b), *A Vontade de Saber (*2005a). Outras produções do autor, assim como de seus comentadores, foram retomadas durante o percurso da pesquisa bibliográfica e permeiam todo o trabalho.

atenção do próprio homem e da sociedade, a partir da Modernidade (XVIII), ainda emergindo na noção de corpo-projeto.

Com relação ao campo da Comunicação, a aposta nessa visada foucaultiana sem dúvida enriquecerá cada vez mais uma área tão nova quanto ciosa (por vezes apressadamente) de conquistar sua identidade e especificidade. Nesse sentido, “a Comunicação nos convoca a nos outrarmos constantemente e, conseqüentemente, a colocá-la, também a ela, em um movimento de deriva, de alteridade a si e de permanente invenção” (FERRAZ, 2005, p. 82).

2.1 SABER, PODER E SUBJETIVAÇÃO

A investigação em Arqueologia do Saber (2007c) recai sobre como o saber foi se constituindo e as condições de possibilidade de seu aparecimento.

> Um saber é aquilo de que podemos falar em uma prática discursiva que se encontra assim especificada: o domínio constituído pelos diferentes objetos que irão adquirir ou não um *status* científico [...]; um saber é também um espaço em que o sujeito pode tomar posição para falar dos objetos de que se ocupa em seu discurso [...]; um saber é também o campo de coordenação e subordinação dos enunciados em que os conceitos aparecem, se definem, se aplicam e se transformam [...], finalmente, um saber se define por possibilidades de utilização e apropriação oferecidas pelos discursos [...]. (FOUCAULT, 2007c, p. 204) [grifos do autor]

Há um conceito que é fundamental para a descrição arqueológica: o enunciado. A sua definição se faz por oposição a outros conceitos (frase, proposição, *speech acts*). O que torna uma frase, uma proposição ou um ato de linguagem em um enunciado é justamente a função enunciativa: o fato de ele ser produzido por um sujeito, em um sujeito, em um lugar institucional, determinado por certas regras sócio-históricas que definem e possibilitam que ele seja enunciado. É essa função enunciativa que interessa à descrição arqueológica.

Como unidade do discurso, cabe ao arqueólogo descrever o funcionamento dos enunciados para compreender a formação discursiva que possibilitou o aparecimento de certos enunciados e não outros no saber de uma época. O enunciado é concebido com a unidade do discurso e sua análise corresponde a um nível

específico de descrição a partir da função enunciativa. Descrever um enunciado é descrever a "função que deu a uma série de signos (...) uma existência, e uma existência específica" (FOUCAULT, 2007c, p. 123) a partir de uma questão específica "como apareceu um determinado enunciado e não outro em seu lugar" (FOUCAULT, 2007c, p. 30).

> Chamaremos enunciado a modalidade de existência própria desse conjunto de signos: modalidade que lhe permite ser algo diferente de uma série de traços, algo diferente de uma sucessão de marcas em uma substância, algo diferente de um objeto qualquer fabricado por um ser humano; modalidade que lhe permite estar em relação com um domínio de objetos, prescrever uma posição definida a qualquer sujeito possível, estar situado entre outras performances verbais, estar dotado, enfim, de uma materialidade repetível. (FOUCAULT, 2007c, pp. 121-122)

O conceito de formação discursiva, enquanto lei de série, princípio de dispersão e repartição dos enunciados, possibilitou a Foucault analisar como o saber vai se constituindo a partir das práticas discursivas[17], como elas engendram os saberes e como cada formação discursiva constrói os objetos de que fala. Essas formações discursivas são acessadas a partir dos enunciados que compõe um discurso de uma época.

> No caso em que se puder descrever, entre um certo número de enunciados, semelhante dispersão e no caso em que entre os objetos, os tipos de enunciação, o conceito, as escolhas temáticas, se puder definir uma regularidade (uma ordem, correlações, posições e funcionamentos, transformações), diremos, por convenção, que se trata de uma *formação discursiva* - [...] Chamaremos de *regras de formação* as condições a que estão submetidos os elementos dessa repartição (objetos, modalidade de enunciação, conceitos, escolhas temáticas). As regras de formação são condições de existência (mas também de coexistência, de manutenção, de modificação e de desaparecimento) de uma dada repartição discursiva. (FOUCAULT, 2007c, p. 43) [grifos do autor]

Em seus primeiros trabalhos, Foucault estudará prioritariamente o saber e este será um duplo do poder, de uma determinada correlação de forças externas ao discurso. Este último definido como

[17] "Um conjunto de regras anônimas, históricas, sempre determinadas no tempo e no espaço, que definiram, em uma dada época e para uma determinada área social, econômica, geográfica ou lingüística, as condições de exercício da função enunciativa" (FOUCAULT, 2007c, p. 133).

> um conjunto de enunciados, na medida em que se apóiem na mesma formação discursiva; ele não forma uma unidade retórica ou formal, indefinidamente repetível e cujo aparecimento ou utilização poderíamos assinalar (e explicar ser for o caso) na história; é constituído por um número limitado de enunciados para os quais podemos definir um conjunto de existência. *O discurso, assim entendido*, não é uma forma ideal e intemporal que terá, além do mais, uma história; o problema não consiste em saber como e porque ele pôde emergir e tomar corpo num determinado ponto do tempo; *é de parte a parte, histórico – fragmento de história, unidade e descontinuidade na própria história, que coloca o problema de seus próprios limites, de seus cortes, de suas transformações, dos modos específicos de sua temporalidade, e não de seu surgimento abrupto em meio às cumplicidades do tempo.* (FOUCAULT, 2007c, pp. 132-133) [grifo nosso]

A *Ordem do Discurso* (2007a) marca um momento de transição da fase arqueológica para a fase genealógica[18]. A hipótese inicial é que a sociedade dispõe de meios de controlar a produção dos discursos, sendo a função deles conjurar seus poderes e perigos. A idéia é a de que há restrições no ato de falar, que são tanto internas quanto externas já que "não se pode falar de tudo em qualquer circunstância, que qualquer um, enfim, não pode falar de qualquer coisa" (FOUCAULT, 2007a, p. 9).

Aproximando-se do pensamento nietzschiano e da preocupação em desenvolver uma mecânica do poder, o autor afirma que por trás de todo saber, de todo conhecimento, o que está em jogo é a luta pelo poder. Se nos valemos das relações entre saber e poder, resta-nos aprofundar nas concepções subjacentes ao pensamento de Foucault acerca do poder. Será em *Vigiar e Punir*[19] (2007b), que aquela idéia esboçada na aula inaugural irá ser explicitada.

"Com a genealogia, Foucault, passa a analisar o modo como a prática discursiva se liga a outras práticas, o modo como o poder se exerce no discurso" (SILVA, 2004, p. 171). Ao pensar as relações de poder, Foucault (1981, 2005a e 2007b) atenta-se para uma tendência geral a observá-lo a partir de uma forma histórica bem particular - a monarquia jurídica. Porém, para ele, os novos procedimentos de poder inaugurados na Modernidade funcionam não pelo direito, mas pela técnica; não pela lei,

[18] Alguns estudiosos seccionam o pensamento foucaultiano para fins didáticos em três momentos: o da arqueologia dos saberes, o da genealogia das relações de poder e o do cuidado de si. Porém, outros, assim como Ferraz (2005, p. 70), já salientam que essa tripartição didática "não corresponde a mudanças radicais, mas, antes, a deslocamentos de perspectiva em um pensamento poroso às inquietações de seu tempo, também elas em contínuo processo de deslocamento" (p. 70).

[19] Revel (2006) acredita que Vigiar e Punir - ao contrário de se configurar uma obra isolada em meio a uma década "menos rica" em publicações de livros do que a década de 60 ou 80 – é certamente um livro de história, mas é também, fundamentalmente, um livro que questiona o nosso presente.

mas pela normalização; não pelo castigo, mas pelo controle e que se exercem em níveis e formas que extrapolam o Estado e seus aparelhos. Sua perspectiva é “pensar, ao mesmo tempo, o sexo sem lei e o poder sem rei” (2005a, p. 87), pois “o poder não é uma instituição e nem uma estrutura, não é uma certa potência de que alguns sejam dotados: é o nome dado a uma situação estratégica complexa numa sociedade determinada” (2005a, p. 89).

O poder não é algo que se adquira, arrebate ou compartilhe, mas se exerce a partir de pontos múltiplos e móveis. As relações de poder não se encontram em posição de exterioridade com respeito a outros tipos de relações (econômica, política, etc); não há uma oposição binária e global entre os dominadores e os dominados; as relações de poder são ao mesmo tempo intencionais e não subjetivas; lá onde há poder há resistência, mas nunca se encontra em posição de exterioridade em relação ao poder. Muitas das relações de poder que constituem os indivíduos funcionam em termos de produzirem uma interiorização, em que os indivíduos precisam olhar para si mesmos, para seus atos e pensamentos com os olhos do outro. Enfim,

> trata-se em suma de orientar, para uma concepção de poder que substitua o privilégio da lei pelo ponto de vista do objetivo, o privilégio da interdição pelo ponto de vista da eficácia tática, o privilégio da soberania pela análise de um campo múltiplo e móvel de correlações de força, onde se produzem efeitos globais, mas nunca totalmente estáveis, de dominação. O modelo estratégico, ao invés do modelo do direito. E isso, não por escolha especulativa ou preferência teórica; mas porque é efetivamente um dos traços fundamentais das sociedades ocidentais o fato de as correlações de força que, por muito tempo tinham encontrado sua principal forma de expressão na guerra, em todas as formas de guerra, terem-se investido, pouco a pouco, na ordem do poder político (FOUCAULT, 2005a, p. 97).

Para o campo da Comunicação, o poder já representou uma capacidade de enganar ou falsear a realidade e a verdade. Por isso, é preciso insistir na dispersão do poder e em uma concepção relacional coadunando com uma perspectiva relacional que seja também aplicável à comunicação

> Um poder não procede por ideologia, mesmo quando se aplica sobre as almas; ele não opera necessariamente através da violência e da repressão quando se dirige aos corpos. Ou melhor, a violência realmente exprime o efeito de uma força sobre *qualquer coisa*, objeto ou ser. Mas ela não exprime a relação de poder, isto é, *a relação da força com a força*, “uma ação ‘sobre ação’. [...] O

> poder produz realidade, antes de reprimir. E também produz verdade, antes de ideologizar, antes de abstrair ou de mascarar. [...] Foucault não ignora de modo algum a repressão e a ideologia, mas, como Nietzsche já havia visto, elas não constituem o combate de forças, são apenas a poeira levantada pelo combate. (DELEUZE, 1988, p. 38) [grifos do autor]

Utilizando as resistências às diferentes formas de poder como ponto de partida, Foucault (1995) segue na direção de uma nova economia das relações de poder: “mais do que analisar o poder do ponto de vista de sua racionalidade interna, ela consiste em analisar as relações de poder através do antagonismo das estratégias” (FOUCAULT, 1995, p. 234) - uma forma empírica de prosseguir na direção de uma nova economia das relações de poder. Os questionamentos de Foucault acerca do poder privilegiam o “como se exerce” em detrimento do sentido de como o poder “se manifesta”.

Vigiar e Punir (2007b) permite perceber, em primeiro lugar, uma analítica do poder a partir do nascimento histórico das disciplinas num novo contexto de racionalidade político-econômica, o “liberalismo”. As técnicas disciplinares – distribuição espacial, controle do tempo, aprendizagem progressiva, maximização das habilidades – implicam uma relação dual entre o poder e o conhecimento na sociedade moderna. Por um lado, as técnicas do poder são desenvolvidas na base do conhecimento que é gerado, por exemplo, nas ciências sociais, por outro lado, as técnicas são muito relacionadas ao exercício de poder no processo de aquisição do conhecimento.

Em segundo lugar, a descrição analítica do poder permite perceber além da anátomo-política, uma bio-política, “uma política dos seres vivos constituídos em populações segundo uma regra de um tipo novo, não mais jurídica, mas pretensamente natural: a norma” (REVEL, J; 2006, p. 55)

> A ação sobre o corpo, o adestramento do gesto, a regulação do comportamento, a normalização do prazer, a interpretação do discurso, com o objetivo de separar, comparar, distribuir, avaliar, hierarquizar, tudo isso faz com que apareça pela primeira fez na história esta figura singular, individualizada – o homem – como produção do poder. Mas também, e ao mesmo tempo, como objeto de saber. Das técnicas disciplinares, que são técnicas de individualização, nasce um tipo específico de saber: as ciências humanas. (MACHADO, 1981, p. XX)

Nas obras posteriores à Ordem do Discurso (2007a)[20], em especial *Vigiar e Punir* (2007b) e A *Vontade de Saber* (2005a), a perspectiva de Foucault volta-se para a compreensão da mecânica do poder, mostrando como ele se exerce, como produz seus efeitos, fabricando indivíduos dóceis, inscrevendo subjetividades. A compreensão positiva do poder capaz de produzir subjetividades nos é de extrema importância, pois, depois de uma arqueologia dos saberes, de uma concepção relacional do poder devemos compreender o último vértice da relação saber-poder-subjetivação colocando a idéia de sujeito em questão, já que a noção de ser humano e as noções correlatas de sujeito e de subjetividade dela derivadas foram forjadas na Modernidade sob a égide do cartesianismo.

> De acordo com essa imagem, a existência do sujeito é idêntica ao seu pensamento. Além disso, definiu o homem como composto de duas substâncias – corpo (natureza), imaterial (de origem divina). A relação entre ser interior que pensa e um exterior do qual o ser pensante está asceticamente separado é uma relação de identidade. (SANTAELLA, 2004, p. 13)

Podemos observar que existe um desconforto em relação à sorte do sujeito quando “em inúmeras disciplinas existe hoje um sentimento crescente de desconforto e pressentimento a respeito da sorte do sujeito” (DOEL, 2001, p. 80). Seguindo os questionamentos de Santalella - “de que sujeito se trata?” (SANTAELLA, 2004, p. 14) -, pergunta-se, desde o final do século passado, em especial nas últimas três décadas, acerca de uma morte do sujeito, uma crise do eu, uma crise de subjetividade. As críticas se dirigem à definição de um sujeito universal, estável, unificado, totalizado e totalizante, interiorizado e individualizado.

> O sujeito, ou melhor, sua desconstrução, além da filosofia, vaza por todos os lados: nos discursos das feministas, nos estudos culturais sobre raça e etnia, nas análises pós-colonialistas, todos eles evidenciando que não existe sujeito fora da história e da linguagem, fora da cultura e das relações de poder. (TADEU E SILVA, 2000, p. 10)

[20] A Ordem do Discurso (2007a) pode ser considerado um texto de ligação entre suas obras datadas dos anos 60 – *A História da Loucura na Idade Clássica* [1961], *O Nascimento da Clínica* [1963] (2006b), *As Palavras e as Coisas: uma arqueologia das ciências humanas* [1966] (1967), *A Arqueologia do Saber* [1969] (2007c) – e aquelas que se seguiram a maio de 68, voltadas ao exame da microfísica do poder – *Vigiar e Punir* [1975] (2007b).

Ao contrário de “antigos” sujeitos, senhores de si, tratamos de subjetividades produzidas, socialmente construídas, dialógicas, descentradas, múltiplas, nômades, situadas e inscritas na superfície do corpo e produzidas na linguagem. Pode-se perceber até aqui, uma possibilidade de pensar a respeito do sujeito, além de um sujeito uno, centrado e senhor de si.

> Pode-se, com efeito, falar de processos de subjetivação quando se considera as diversas maneiras pelas quais os indivíduos ou as coletividades se constituem como sujeitos: tais processos só valem na medida em que, quando acontecem, escapam tanto aos saberes constituídos como aos poderes dominantes. Mesmo se na seqüência eles engendram novos poderes ou tornam a integrar novos saberes. (DELEUZE, 1992, p. 217)

A perspectiva foucaultiana permite avançar na compreensão desses processos descritos como a problematização de determinadas crenças e valores, uma das diversas maneiras pelas quais os indivíduos ou coletividades se constituem como sujeitos e constituem seus corpos. “O estudo da variação dos processos de subjetivação parece ser uma das tarefas fundamentais que Foucault deixou aos que haveriam de segui-lo” (DELEUZE, 1990, pp. 155-161) a partir de sua reviravolta no projeto A História da Sexualidade[21].

De acordo com Villaça e Góes (1998, p. 172), a obra de Foucault é de alguma maneira, uma das mais radicais visões de construcionismo social. “Nessa perspectiva, tanto a noção tradicional de sujeito, quanto a noção convencional de corpo são ambas desconstruídas. Para Foucault, o corpo não só recebe sentido pelo discurso, mas é inteiramente constituído pelo discurso” (SANTAELLA, 2004, p. 19). Dada a vinculação entre o discurso e o poder – “o discurso não é simplesmente o que traduz as lutas ou sistemas de dominação, mas aquilo por que, pelo que se luta, o poder do qual nos queremos apoderar” (FOUCAULT, 2007a, p. 10).

[21] Projeto mais ambicioso e inacabado de Michel Foucault, *A vontade de Saber* (2005a) pretendeu mostrar como a sexualidade ocidental fez do sexo um instrumento de poder, não por meio da repressão, mas da expressão. O primeiro dos seis volumes anunciados foi publicado em 1976. Em 1984, pouco antes de morrer, publicou outros dois volumes, rompendo um silêncio de oito anos: *O uso dos prazeres* (2006a), que analisa a sexualidade na Grécia Antiga e *O cuidado de Si* (2005b), que trata da Roma Antiga. Gilles Deleuze teve acesso aos manuscritos de Confissões da Carne - previsto como volume seguinte a ser publicado – e discute parte das idéias dessa obra em seu livro Foucault (DELEUZE,1988).

> Quem fala? Quem, no conjunto de todos os sujeitos falantes, tem boas razões para ter essa espécie de linguagem? Quem é seu titular? Quem recebe dela a sua singularidade, seus encantos, e de quem, em troca, recebe, senão sua garantia, pelo menos a presunção de que é verdadeira? Qual é o status dos indivíduos que têm – e apenas eles – o direito de regulamentar ou tradicional, juridicamente definido ou espontaneamente aceito de proferir semelhante discurso? (FOUCAULT; 2007c, p. 57)

Das indagações anteriores, nos perguntamos quais sujeitos são autorizados a dizerem o corpo saudável, como adquiri-lo, mantê-lo ou obtê-lo. As restrições ao dizer o corpo saudável são visíveis e facilmente notadas na mídia. Inicialmente, podemos apontar atrizes, celebridades, dançarinos, testemunhos anônimos, mas especialmente médicos, nutricionistas, biólogos, fisiatras, fonoaudiólogos, psicólogos, nutricionistas, educadores físicos e outros inúmeros especialistas, com práticas de prescrição, que se encontram na educação do corpo e com variados graus de autoridade sobre o corpo social.

Os saberes sobre o corpo podem, assim, funcionar como mecanismos internos e externos de controle do discurso midiático contemporâneo, no que se refere ao corpo saudável. É justamente de uma posição de condução do corpo e dos sujeitos, ou melhor, das corporeidades contemporâneas, que esses discursos de orientação midiática provêm. Desse modo, para compreendermos as modalidades de enunciação é preciso antes apontar os aspectos históricos específicos de nossa época.

2.2 EM TEMPOS DE BIOPODER: DISCIPLINA E BIO-POLÍTICA

Historicamente, do direito de causar a morte ou deixar viver, Foucault (2005a) percebe um deslocamento para o poder de causar a vida ou devolver à morte. O soberano, que simboliza a velha potência de morte, é substituído pela administração dos corpos e pela gestão calculista da vida, abrindo, assim, a era de um bio-poder. Enquanto Foucault percebe o dispositivo da sexualidade como uma das principais formas de agenciamento concreto no século XIX, argumentamos que o cuidado com o corpo configura um dos principais dispositivos na contemporaneidade.

O bio-poder - uma rede de estratégias tecno-científicas direcionadas ao modo de ser e agir das pessoas e das populações - foi elemento indispensável ao

desenvolvimento do capitalismo em nossas sociedades ocidentais a partir do século XIX. Essa tecnologia de poder não excluiu as tecnologias disciplinares, mas a integraram e a transformaram, caracterizando uma época em que se articulam tecnologias direcionadas ao controle do corpo, à disciplina e à vida, bem como aos fenômenos da população[22]. A noção de biopolítica aparece pela primeira vez

> Defendo a hipótese de que, com o capitalismo, não passamos de uma medicina coletiva para uma medicina particular, foi justamente o contrário que aconteceu; o capitalismo que se desenvolveu no final do século XVIII e no início do século XIX antes de mais nada socializou um primeiro objeto, o corpo, em função da força produtiva, da força de trabalho. O controle da sociedade sobre os indivíduos não se faz somente pela consciência ou pela ideologia, mas no corpo e pelo corpo. Para a sociedade capitalista, é o biopolítico que importava antes de mais nada, a biologia, o somático, o corporal. O corpo é uma realidade biopolítica; a medicina é uma estratégia biopolítica [...]. é certo que o corpo humano foi reconhecido política e socialmente como força de trabalho. No entanto, parece característico da evolução da medicina social, ou da própria medicina social que, no início, o poder médico não tenha se preocupado com o corpo humano enquanto força de trabalho. A medicina não se interessava pelo corpo como instrumento de trabalho. Isso não foi o caso antes da segunda metade do século XIX, quando apareceu o problema do corpo, da saúde e do nível da força produtiva dos indivíduos. (FOUCAULT, 1981, p. 79)

Antes de imperativos metodológicos, Foucault (2005a) aponta quatro prescrições de prudência para tratar das relações de poder/saber. A regra de imanência prevê que entre técnicas de saber e estratégias de poder não há nenhuma exterioridade, já que não há conhecimento desinteressado, mas são as relações de poder que instituem um objeto possível, o que possibilita investir sobre esse objeto como alvo das técnicas de saber e procedimentos discursivos. Já a regra das variações contínuas adverte para não procurar quem tem o poder nem quem tem o direito de saber, mas, ao contrário, buscar o esquema das modificações que as correlações de forma implicam através de seu próprio jogo. A terceira regra propõe pensar em duplo condicionamento de uma estratégia, através da especificidade das táticas possíveis, pelo invólucro estratégico que as faz funcionar. Finalmente, a regra da polivalência

[22] Desde o final do século XVI e começo do século XVII todas as nações do mundo europeu se preocuparam com o estado de saúde de sua população. Os três modelos primários de Medicina Social foram a medicina de Estado, a medicina urbana e a medicina dos pobres (FOUCAULT, 1981, pp. 82-99). O texto, O Nascimento da Medicina Social (1981) publicado originalmente na América Latina [Microfísica do poder, 1981] e onde Foucault apresenta tais modelos, trata-se de suas conferências no Rio de Janeiro e Salvador em outubro de 1974, alguns meses, portanto, antes da publicação de Vigiar e Punir

tática dos discursos adverte que o que se diz sobre o objeto não deve ser analisado como a simples tela de projeção desses mecanismos de poder. É justamente no discurso que vêm a se articular poder e saber (2005a, pp. 93-95)

> Os discursos, como os silêncios, nem são submetidos de uma vez por todas ao poder, nem opostos a ele. É preciso admitir um jogo complexo e instável em que o discurso pode ser, ao mesmo tempo, instrumento e efeito de poder, e também obstáculo, escora, ponto de resistência e ponto de partida de uma estratégia oposta. O discurso veicula e produz poder, reforça-o mas também o mina, expõe, debilita e permite barrá-lo. Da mesma forma, o silêncio e o segredo dão guarida ao poder, fixam suas interdições; mas, também, afrouxam seus laços e dão margem a tolerâncias mais ou menos obscuras. (FOUCAULT, 2005a, p. 96)

Foucault (2007b) avalia a constituição de uma forma de exercício do poder que se disseminou sobre outras instituições. A disciplina e seus mecanismos de exercício do poder se ramificaram através da aplicação de suas técnicas de controle das prisões para a escola e a fábrica. Desde então, essas instituições puderam ser consideradas como instituições disciplinares focadas no controle do corpo do indivíduo. Porém, no mundo contemporâneo, podemos observar uma crise dessas instituições e seus modos de exercícios de poder.

Ao definir o mundo contemporâneo, Deleuze (1990) oferece exemplos que permitem melhor compreender o que se entende por crise das instituições disciplinares (prisão, escolas e empresa) – “isto é, a implantação progressiva e dispersa de um novo regime de dominação” (DELEUZE, 1990, p. 225). O autor não questiona qual é o regime mais duro, ou o mais tolerável, pois é em cada um deles que se enfrentam liberações e sujeições não cabendo, portanto, “temer ou esperar, mas buscar novas armas” (DELEUZE, 1990, p. 225)

> O que está sendo implantado, às cegas, são novos tipos de sancões, de educação, de tratamento. Os hospitais abertos, o atendimento a domicílio, etc., já surgiram há muito tempo. Pode-se prever que a educação será cada vez menos um meio fechado, distinto do meio profissional – um outro meio fechado -, mas que os dois desaparecerão em favor de uma terrível formação permanente, de um controle contínuo se exercendo sobre o operário-aluno ou o executivo-universitário. Tentam nos fazer acreditar numa reforma da escola, quando se trata de uma liquidação. Num regime de controle nunca se termina nada. [...] a cada tipo de sociedade, evidentemente, pode-se fazer corresponder um tipo de máquina: as máquinas simples ou dinâmicas para as sociedades de soberania, as máquinas energéticas para as da disciplina, as cibernéticas e os

> computadores para as sociedades de controle. Mas as máquinas não explicam nada, é preciso analisar os agenciamentos coletivos dos quais elas são apenas uma parte". (DELEUZE, 1990, p. 216)

Conforme indicado no término no capítulo anterior, justificamos uma discussão específica de Michel Foucault tendo em vista que parte de suas preocupações se deu com relação à formação cultural e sua demonstração do funcionamento do poder/saber como uma faceta do poder/cultura. O estudo pormenorizado que se seguiu neste capítulo nos aponta uma outra contribuição de Foucault, primordial para esta investigação: a produção de subjetividades pela relação saber e poder, ou melhor, a articulação entre processos de objetivação e subjetivação como estratégia de análise da produção dos modos de subjetivação propostos pela mídia na discursivização das práticas de cuidado para obtenção ou manutenção de um corpo saudável.

E ainda, cabe-nos destacar a opção de investigarmos esta produção dos modos de subjetivação a partir da descrição dos enunciados e dos dizeres do corpo saudável na mídia, das suas falas hierarquicamente autorizadas, das suas normas propostas e das suas subjetividades constituídas. Procedimentos de descrição dos enunciados e análise da produção de subjetividades a partir das noções de discurso, saber, poder e subjetivação uma vez que é justamente no discurso que vêm se articular poder e saber para produção de modos de subjetivação.

Como o discurso é de parte a parte histórico, a implantação, consolidação e funcionamento do biopoder, como uma rede de estratégias tecno-científicas, também nos será de extrema relevância para compreensão do funcionamento do discurso midiático sobre o corpo dito saudável e seus modos de obtenção na sociedade ocidental contemporânea, especialmente a brasileira. A partir destas considerações anteriores, passamos, a seguir, para a descrição de um produto midiático, a revista Boa Forma (Editora Abril) e da Revista do Conselho Federal de Educação Física.

CAPÍTULO III
CORPOREIDADES EM TEMPOS DE BIOPODER

Num primeiro recorte temático do *corpus* privilegiamos os discursos sobre atividades físicas orientadas com fins de modelação corporal e obtenção de saúde veiculados na mídia. Tendo em vista que todo gênero do discurso visa determinado tipo de modificação da situação da qual participa, a finalidade de todo discurso analisado implica em uma questão: "estamos aqui para dizer ou fazer o quê?" (MAINGUENEAU, 2001, p.66). Resulta dessa indagação primária e implícita, um objeto que, em termos empíricos, pode ser definido como as produções discursivas midiáticas impressas referentes ao cuidado mediante práticas corporais dirigidas à população em geral e segmentadas pela produção-circulação-consumo, melhor dizendo: discursos midiáticos de orientação[23] do corpo e do seu cuidado.

> A imprensa escrita vem se consolidando como espaço privilegiado para divulgação de informações relativas ao corpo, recorrendo ao especialista – profissional que tem espaço e sucesso garantidos em revistas femininas – para dar dicas acerca dos cuidados com o corpo no campo da sexualidade, moda, dieta, beleza e exercícios físicos. (CASTRO, 2007, p. 49)

De acordo com o Anuário Brasileiro de Mídia, a revista Boa Forma está entre as publicações com maior tiragem e circulação e seu perfil aproxima-se das revistas ditas femininas existentes no mercado. Além disso, foi uma das primeiras publicações a introduzir conteúdos ligados à beleza e forma física. Publicada mensalmente, a revista nasceu em 1984 de um encarte especial de outra revista - Saúde! - com o título: Guia da Boa Forma*,* quando 100 mil exemplares se esgotaram em meio à tendência de comportamento na sociedade que valorizava a ginástica aeróbica.

[23] Optamos pelo termo discurso de orientação como uma aproximação entre o discurso "didático" e "prescritivo" (MAINGUENEAU, 2001) tendo em vista uma "educação do corpo" (MAUSS, 2001) e a "condução" do cuidado com o corpo (FOUCAULT, 1995),

> Num momento em que não havia proliferação de academias de ginástica e quem praticava esportes era o esportista profissional, publicam-se algumas edições especiais de Boa Forma. Com o sucesso de vendas, a publicação se tornou autônoma, inicialmente técnica, voltada quase que somente para professores de educação física. Esse público foi abandonado com a crise pela qual a revista passou entre 1992 e 1993 – vendia apenas 20 a 30 mil exemplares entre banca e assinatura – quando houve um reposicionamento do veículo, que se voltou para um público alvo não especialista, classe A/B, universitário e feminino. Como herança desse histórico, atualmente a revista é ainda bastante lida por homens [35%]. (CASTRO, 2007, p. 52)

Tiragem, circulação e tempo de existência, conforme explicitados acima, foram os critérios primários de escolha da revista Boa Forma para um recorte operacional. Além desses, o histórico da publicação - anteriormente destinada aos professores de educação física, que resultou em um público masculino relevante (35%) e queixoso da mudança de perfil[24] - também possibilita uma visão mais abrangente quanto ao perfil sexual do público, mesmo que a cena do gênero do discurso (genérica) referira-se prioritariamente a "uma leitora preocupada em manter a forma" (MAINGUENEAU, 2001, p. 86).

A pesquisa de campo priorizou a coleta de seis números seguidos, publicados pela *Editora Abril* nos meses de maio, junho, julho, agosto, setembro e outubro de 2008, quando passamos a acompanhar a publicação de algumas seções editorias e seções temáticas da revista. Desse modo, observamos tipologias do discurso nos apoiando em classificações propriamente discursivas ligadas às funções, aos tipos e aos gêneros do discurso.

Atualmente, a revista dispõe de material dividido nas principais seções: garota da capa, nutrição, moda, *fitness*, bem-estar, beleza e especial[25]. Estas sete seções possuem chamada de capa[26]. A atenção da publicação às práticas corporais

---

[24] "A revista é pra mulher. Se você, homem, quer ler, ótimo. Mas não é pra você, não vai ser e pronto!" (CASTRO, 2007, p. 52).

[25] Outras seções constantes na revista: Fala Comigo, Interativa, Interativa.com, Pulo-da-gata, Olho Mágico, Papo de Academia, Pergunte ao *Personal*, Escolhido a dedo, Fino Trato, Linda Demais, Você Pergunta,, Delícia Light, O Melhor de Você, Abaixo as Calorias, Prato Esperto, Você Decide, Mais Feliz, Onde Encontrar e Eu Consegui.

[26] "Tais categorias correspondem às necessidades da vida cotidiana e o analista do discurso não pode ignorá-las. Mas também não pode contentar-se com elas, se quiser definir critérios rigorosos. O rigor não impede, contudo, que se aceitem critérios variados, que correspondem a formas distintas de apreender o discurso. Existem denominações que não pertencem ao léxico corrente, são próprias de certas profissões. Os jornalistas por exemplo, utilizam um vocabulário específico, ensinado nos cursos profissionais: 'primeira página', 'chamada', 'lide', etc" (MAINGUENEAU, 2001, p. 59-60)

contemporâneas e seu estilo cada vez mais ligado ao comportamento possibilitam uma compreensão ampla dos modos de subjetivação através das práticas corporais midiatizadas, pois é justamente na interseção entre corpo e sujeito que a revista se propõe inserir outro ponto pertinente para a observação desta publicação, tendo em vista seus objetivos de diferenciação no mercado de revistas, do consumo e da audiência.

> *A missão da Boa Forma é ajudar a mulher a conquistar um corpo mais bonito e uma vida mais saudável.* Só que as necessidades de uma pessoa hoje que quer conquistar um corpo bonito e uma vida saudável são muito diferentes, não é ser abastecida com informações, até porque toda a mídia está povoada disso ai. Receitinha pra você entrar em forma pro verão, pra você entrar em forma pro biquíni, pra entrar em forma durante a gravidez, e depois do parto, e quando você é criança, e quando você é velha... As pessoas já sabem mais ou menos, se não sabem de cor essas coisas, elas sabem onde encontrar; existem milhões de manuais de auto-ajuda, etc. etc. Aí a gente tá entrando, *eu sinto que a Boa Forma está entrando um pouco no plano psicológico e das emoções das pessoas* [...] o que eu tô acrescentando a essa receita do estético é um pouco para a mulher se conhecer melhor, é uma coisa não no sentido zen, nova era, *pois as pessoas estão chegando a conclusão por a+b que é indissociável o estado emocional delas com a maneira como elas tratam o corpo. São indissociáveis várias características culturais como os hábitos alimentares, etc.* Então, como é que faz? É esse novo momento, a leitora da Boa Forma tá ansiosíssima para se ver na revista. (CASTRO, 2007, p. 62) (sic) [grifo nosso]

Ao fazer explicitamente uma vinculação entre o corpo e a subjetividade dos indivíduos que o encarnam como estratégia de diferenciação das demais publicações, a Boa Forma constitui um lócus privilegiado para análise dos modos de subjetivação. Além de oferecer as receitas de um corpo bonito e um estilo de vida saudável, a publicação também se propõe a falar sobre o plano psicológico e das emoções diante de uma equação clara (evidência por A + B) de que o cuidado com o corpo é indissociável do estado emocional. Um dos primeiros pontos a considerar, se pensamos na análise da revista, é a constituição do *corpus* (ORLANDI, 1999, p. 62).

> A análise é um processo que começa pelo próprio estabelecimento do corpus e que se organiza face à natureza do material e à pergunta (ponto de vista) que o organiza. Daí a necessidade de que a teoria intervenha a todo momento para "reger" a relação do analista com o seu objeto, com os sentidos, com ele mesmo, com a interpretação". (ORLANDI, 1999, p. 64)

Como a delimitação do *corpus* não deve seguir necessariamente critérios empíricos (ou positivistas, como aponta a autora), mas sim teóricos, optamos então por discutir as temáticas recorrentes nas principais seções fixas da revista, tendo em vista o caráter orientador do discurso sobre o corpo e seus cuidados pelos indivíduos. Observaremos as operações entre disciplina e controle dos corpos, focando naquelas materialidades discursivas de natureza textual.

Como não seria produtivo discutir as relações entre corpo e produção de subjetividade na publicação somente a partir de sessões determinadas *a priori*, a partir de um tratamento inicial do material, nos atentamos para algumas seções principais e como elas se relacionam: *Fitnnes*, Eu consegui, O melhor de você e Pergunte ao Personal, tendo em vista que "a exaustividade almejada deve ser considerada em relação aos objetivos da análise e à sua temática" (ORLANDI, 1999, p. 63)

Para a tarefa de descrever os enunciados sobre o corpo saudável na revista Boa Forma, nos valemos especialmente de A arqueologia do Saber (2007c) e de A Ordem do Discurso (2007a). Tendo em vista que a questão primeira para a análise arqueológica é descrever "como apareceu um determinado enunciado e não outro em seu lugar" (FOUCAULT, 2007c, p. 30), buscaremos, através da descrição dos enunciados, um conjunto de condições que possibilitam a efetivação desses enunciados e, para isso, observaremos os processos de constituição de determinados temas que "chamaremos, convencionalmente, de 'estratégias' esses temas e essas teorias. O problema é saber como se distribuem na história" (FOUCAULT, 2007c, p. 71).

Assim, propomos descrever os pontos de difração do discurso midiático estudando parte da constelação discursiva dos discursos de orientação sobre o cuidado e com a formatação do corpo saudável, prioritariamente a partir do regime e apropriação desses discursos, pois, em nossas sociedades

> a propriedade do discurso – entendida ao mesmo tempo como direito de falar, competência para compreender, acesso lícito e imediato ao corpus dos enunciados já formulados, capacidade, enfim, de investir sobre esse discurso em decisões, instituições ou práticas – está reservada de fato (às vezes mesmo, de modo regulamentar) a um grupo determinado de indivíduos. (FOUCAULT, 2007c, p. 75)

O discurso midiático, em especial o jornalístico, é marcado pela recorrência ao especialista autorizado a falar sobre determinado assunto, tema, problema que embasará determinado recorte e fornecerá informações que irão compor as notícias, as reportagens e as outras estratégias da mídia, inclusive a publicidade, passando pelas assessorias de comunicação institucional.

Segundo Charaudeau (2007), a função primordial desse discurso pode ser caracterizada pelo contrato de informar e se encontra em uma tensão entre duas visadas que correspondem, cada qual, a duas lógicas particulares: uma visada de informação que tende a produzir um objeto de saber e outra de captação que tende a produzir um objeto de consumo.

> No contrato da informação, é a primeira visada que domina, o do fazer saber, que está ligada à verdade, a qual supõe que o mundo tem uma existência em si e seja reportado com seriedade numa cena de significação credível. (...). Mesmo sabendo que o discurso de informação se sustenta numa forte tensão do lado da captação, não seria aceitável, sob o ângulo das representações sociais, que esta se exercesse em detrimento do fazer saber, embora isso seja perfeitamente aceito para o discurso publicitário. (CHARAUDEAU, 2007, p. 88)

Tanto no nível descritivo, quanto em um nível explicativo dos cuidados com o corpo, o contrato da informação coloca um problema com a verdade. A partir disso, diversos especialistas são convocados para dizer o corpo saudável, como obtê-lo, adquiri-lo ou mesmo mantê-lo saudável. Além das celebridades e prioritariamente os médicos e suas especialidades como a medicina do esporte, mas também outras formações acadêmicas contemporâneas são requisitadas: fisioterapeutas, fonoaudiólogos, psicólogos, enfim, saberes que disputam o direito de produzir discursos corretos, verdadeiros, autorizados e são capazes de prescrever modos de vida e relacionamento com o corpo.

Ante o problema da credibilidade e a fim de construir os limites entre o falso e o verdadeiro, o discurso midiático se vale das constelações discursivas às quais irão fornecer as provas e evidências das explicações dos processos de saúde e adoecimento. A medicina moderna, pretensamente objetiva, na contemporaneidade serve de base para a educação do corpo. Por exemplo, a medicina do esporte

> tem atuado numa perspectiva normativa através da proposição de tabelas padronizadas de peso e altura para homens e mulheres de determinadas faixas etárias e em três compleições físicas. Atua no âmbito da análise da composição corporal, determinando equações e correlações ideais, elaboradas a partir de estatísticas. Trabalha ainda com as condições intrínsecas e extrínsecas para obtenção do melhor rendimento físico, em especial, daquele necessário ao esporte espetáculo e de alto nível. De maneira geral, seu argumento de base á busca da aptidão física tendo em vista um ideal de saúde. (SILVA, 2001, p. 19)

Portanto, buscaremos nas seções analisadas compor as regras da formação de um discurso midiático de orientação, educação e controle dos corpos através da observação da constituição do corpo saudável e dos controles externos e internos da orientação midiática nas páginas da revista Boa Forma, vislumbrando compreender os processos orientadores e as subjetivações naquelas narrativas modelares.

3.1 A BOA FORMA DO CORPO SAUDÁVEL NA MÍDIA

A primeira seção observada é aquela referente diretamente às práticas e técnicas corporais do movimento. Entre os meses de maio, junho e julho, a seção *fitness* trouxe um programa para a leitora se tornar “corredora de carteirinha”. Esse foi o projeto editorial com mais destaque no período. A proposta da série de três reportagens tinha como objetivo instruir as leitoras a mudarem de corpo através de determinadas práticas corporais, especificamente a corrida, mediante um programa detalhado que privilegia atividades físicas e controle de ingestão calórica. Um programa tão detalhado que foi segmentado em uma série de reportagens, um programa que exigia treinamento e não poderia ser esgotado com uma única reportagem.

As chamadas de capa para esta seção, presentes nessas edições mensais, assim como em todos os títulos das reportagens, trazem um desafio para a leitora: o “Desafio da Corrida”. No primeiro número, são apontados os “tantos benefícios” dessa prática esportiva, e, no trecho em destaque, o treino, sua duração e estratégias são associadas a uma nova identidade como atesta a conjunção ‘e’

> *A corrida é tudo de bom: não exige equipamento, emagrece (são até 500 calorias por hora), deixa as pernas torneadas, garante disposição, aumenta o fôlego, melhora a auto-estima, exercita a cabeça e amplia o círculo de*

> *amizades.* Diante de tantos benefícios, BOA FORMA quer colocar você para correr. *Aqui está um programa de três meses, com treino e dieta, para você mudar o corpo (dá para perder até 10 quilos) e virar corredora de carteirinha.* Está dada a largada. É seguir o nosso plano e começar o percurso. (REVISTA BOA FORMA, n. 5, 2008, p. 108) [grifo nosso]

A corrida pela saúde está atrelada diretamente a outros valores implícitos na relação corpo e saúde – corre-se em busca de um corpo saudável e belo e dos tantos benefícios físicos e psicológicos das atividades físicas. Não somente o corpo apresenta os resultados do investimento pessoal no seu cuidado como também a auto-estima, a cabeça e as amizades encontram-se modificadas. Assim, dessa mudança nas práticas corporais, mediante treino corporal e exercício mental, decorre, por conseguinte, uma mudança subjetiva e de identidade - corredoras de carteirinha – a partir do corpo que se torna o próprio documento de uma identidade referendada e renovada.

As práticas esportivas se associam, na revista, a um corpo bonito, uma vida mais saudável e um plano psicológico: as práticas determinam as emoções e estas o cuidado com o corpo. Após a adaptação à nova modalidade e ao longo do treinamento de três meses (mesmo tempo de duração da série de reportagem), a leitora pode perceber sua nova identidade e avaliá-la pelo espelho. À medida que a imagem do corpo se transforma visivelmente para ela e para os outros, uma nova identidade vai se constituindo através do olhar dela sobre si e dos outros sobre ela.

> **Parabéns!** A primeira fase do nosso programa de corrida, que era mais difícil por causa da adaptação à modalidade, você encarou. E o melhor: já está vendo os primeiros resultados no espelho – e se tornando uma corredora de carteirinha. A segunda parte traz um treino mais puxado e, em compensação, um cardápio mais recheado – para não perder o pique. Portanto, é o momento de continuar firme e forte nesse percurso. Sebo nas canelas. (REVISTA BOA FORMA, n. 6, 2008, p. 87) [grifo nosso]

A leitora é parabenizada através do vocativo ‘parabéns’ e interpelada pelo elogio de seguir as orientações e perceber no próprio corpo os resultados do esforço. Sendo o seu funcionamento concebido como o de uma máquina, o corpo deve ser administrado a partir de ingestão alimentar e gastos calóricos proporcionais às atividades físicas: se o treino é puxado, ou mesmo a modalidade é esgotante, o consumo alimentar é projetado de maneira a compensar os gastos calóricos, manter o ritmo das práticas corporais e modelar o corpo segundo padrões das celebridades que

ocupam as capas da revista Boa Forma Angélica, Fernanda Souza, Christiane Torloni, Sabrina Sato, Débora Seco e Carolina Dieckmann, publicadas nessa ordem ao longo de todo o período observado – perceptível através do modalizador “em compensação” que exprime uma concomitância, simultaneidade e proporção entre um treino mais puxado e um cardápio mais recheado.

É justamente a proporcionalidade entre consumo e gasto calórico que constitui a estratégia recorrente da revista Boa Forma para orientar a modelação corporal a partir das práticas corporais de movimento e de nutrição. Não somente a série “Desafio da Corrida” publicada entre os meses de maio e julho, mas também a que se seguiu “Desafio do Verão”[27], assim destacada: “Aula com elástico que malha em casa. Treino e musculação + aeróbico se você faz academia. Dieta fácil e barata. 8 kg em 2 meses” (REVISTA BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 97).

Em todas as séries de reportagens, o programa é apresentado de forma sistemática e detalhada: um calendário mensal (com início sempre na segunda-feira e término no sábado), instruções diárias para as quatro semanas do mês (tempo e gasto calórico ascendentes) e dieta (cinco opções para cada café-da-manhã, lanche da manhã, almoço, lanche da tarde, jantar e ceia). Ver anexo.

É justamente através dos detalhes, de todas as instruções que podemos perceber a educação do corpo. É na tradição do detalhe, que, segundo Foucault (2007b, p. 120), viriam se localizar as meticulosidades tanto da educação cristã quanto da pedagogia escolar ou militar, e finalmente de todas as formas de treinamento de maneira capilar e ordinária.

Recorrente nos trechos anteriores selecionados da publicação, o treino ascendente em sua exigência pode corresponder diretamente a um “cardápio recheado” somente na terceira e última edição, quando o treino pode ser definido como um treino “forte” depois de dois meses de adaptação à modalidade. Nesse momento, treino e cardápio inflacionados configuram como condições para a melhora do rendimento nas atividades.

[27] Entre os números coletados analisamos uma série de reportagens. Apesar de não ser configurar uma forma sistemática, observamos que a série de reportagens configura forma recorrente de apresentação e organização das orientações das práticas do corpo comum na revista e em outros produtos midiáticos.

> *Reta final*. Depois de dois meses correndo, *é hora de intensificar o programa. Um treino forte e um cardápio recheado vão ajudá-la a melhorar o rendimento antes da sua estréia nas pistas.* Isso mesmo: a partir da segunda quinzena de agosto, você já estará pronta para encarar um prova de 10 quilômetros. Contagem regressiva, a gente se encontra na linha de chegada. (REVISTA BOA FORMA, n. 7, 2008, p. 90) [grifo nosso]

Desse modo, o controle de ingestão alimentar organiza-se a partir do controle dos gastos energéticos durante as atividades físicas. Para atingir os objetivos propostos pela revista e assumidos pela leitora é preciso disciplinar o corpo e os hábitos de vida para uma "adaptação à modalidade" e "dieta" para modelação do corpo que será continuamente avaliada e examinada pela leitora por meio de provas e exames. Nesse caso, certamente a avaliação poderá ocorrer diante de uma balança e eventualmente em uma pista de 10 quilômetros.

A revista Boa Forma, ao propor orientar as práticas corporais das leitoras, pode ser apontada como participante da disciplinarização dos comportamentos, da modelação os corpos e da inscrição de subjetividades, tendo em vista que a ação disciplinar se configura como "métodos que permitem o controle minucioso das operações do corpo, que realizam a sujeição constante de suas forças e lhes impõem uma relação docilidade-utilidade" (FOUCAULT, 2007b, p. 118). As implicações da disciplinarização dos corpos sugerem que

> A disciplina aumenta as forças do corpo (em termos econômicos de utilidade) e diminui essas mesmas forças (em termos políticos de obediência). Em uma palavra ela dissocia o poder do corpo [...]. Se a exploração econômica separa a força e o produto do trabalho, digamos que a coerção disciplinar estabelece no corpo o elo coercitivo entre a aptidão aumentada e a dominação acentuada. (FOUCAULT, 2007b, p. 119)

Dessa forma, a disciplina que impõe um controle rigoroso, orientações tão específicas sobre as atividades físicas com fins de obtenção de saúde e ascendência do treinamento são capazes de fabricar indivíduos, pois "ela é a técnica específica de um poder que toma os indivíduos ao mesmo tempo como objetos e como instrumentos de seu exercício" (FOUCAULT, 2007b, p. 143), o poder disciplinar que

> em vez de se apropriar e de retirar, tem como função maior "adestrar"; ou sem dúvida adestrar para retirar e se apropriar ainda mais e melhor. (...). O sucesso do poder disciplinar se deve sem dúvida ao uso de instrumentos simples: o

> olhar hierárquico, a sanção normalizadora e sua combinação num processo que lhe é específico [o exame]. (FOUCAULT, 2007b, p. 143)

A aproximação entre o corpo da leitora aos padrões estéticos de saúde propostos pela revista configura parte da docilização dos corpos femininos no mundo contemporâneo tento em vista que o corpo dócil é corpo que pode ser submetido, que pode ser utilizado, que pode ser transformado e aperfeiçoado (FOUCAULT, 2007b, p. 118). Podemos perceber que, após adaptação à modalidade, controle do tempo, aprendizagem progressiva e maximação das habilidades, a leitora poderá se avaliar a partir do olhar sobre o próprio corpo através do espelho, ou seja examinar sua própria trajetória no treinamento e aprendizagem do corpo.

A prática de atividades físicas na contemporaneidade não se restringe unicamente aos espaços repartidos das academias destinadas exclusivamente a essa atividade. Mas se expande e ramifica em outros como parques, clubes, estádios e principalmente na mídia, na cultura em geral e na cultura do corpo saudável. Portanto, não podemos tratar o fenômeno do cuidado com o corpo e a produção de subjetividades tendo em vista exclusivamente a configuração de uma Sociedade Disciplinar com seus espaços fechados de exercício exclusivo do poder disciplinar, mas ressonâncias e distensões entre os modos de exercícios das sociedades disciplinares no mundo contemporâneo. Nesse sentido,

> Foucault situou as sociedades disciplinares nos séculos XVII e XIX; atingem seu apogeu no início do século XX. Elas procedem à organização dos grandes meios de confinamento. O indivíduo não cessa de passar de um espaço fechado a outro, cada um com suas leis: primeiro a família, depois a escola (“você não está mais na sua família”), depois, a caserna (“você não está mais na escola”), depois a fábrica, de vez em quando o hospital, eventualmente a prisão, que é o meio de confinamento por excelência. [...] Mas o que Foucault também sabia era a brevidade deste modelo: ele sucedia às sociedades de soberania cujo objetivo e função eram complementares (açambarcar, mais do que organizar a produção, decidir sobre a morte mais do que gerir a vida), a transição foi feita progressivamente, e Napoleão parece ter operado a grande conversão de uma sociedade a outra. Mas as disciplinas, por sua vez, também conheceriam sua crise, em favor de novas forças que se instalavam lentamente e que se precipitaram depois da Segunda Guerra: as sociedades disciplinares é o que já não éramos mais, o que deixávamos de ser. (DELEUZE, 1992, p. 219-220)

No espaço aberto do Controle (DELEUZE, 1992) ou de fragilidade[28] (VAZ, 1999), a proposta é admitir uma concomitância entre técnicas do poder disciplinar e da biopolítica as quais funcionam em simultâneo em tempos de biopoder. Se

> a sociedade disciplinar teve seu ápice no início do século XX. Desde meados deste século, porém, ela entra em crise, crise que nos anos 90 se completa. Mudaram as técnicas de poder, mudou o sentido da vida que nossa cultura nos propõe, mudou o sujeito. Por estarmos no seu início, por ainda assistirmos a instalação de uma nova forma social, é difícil precisar seus contornos. (VAZ, 1999, p. 167)

Nesse sentido, não só o jornalismo e sua produção de notícias sobre as descobertas científicas em relação à saúde do corpo individual e social, como outras práticas midiáticas são capazes de ordenar discorrer, disciplinar e controlar (GOMES, 2003) os corpos e, enquanto formas de adestramento, essas práticas possuem mecanismos de controle da produção do próprio discurso sobre o corpo saudável.

Em uma análise geral, o estímulo ao movimento contínuo do corpo, para gastar a energia e potencializar a noção de indivíduo e sua saúde, considera as atividades cotidianas sem interrupção, disciplinadas e controladas como os mecanismos prioritários. Mas também o controle individual da ingestão calórica e do exame periódico do próprio corpo e de si mesmo. Nesse sentido, propomos ordenar as descrições que se seguem considerando a vigilância hierárquica sobre os discursos de orientação dos corpos realizada por um campo específico do saber: a produção de sanções normalizadoras do corpo saudável, ou não e o exame de si a partir das temáticas entorno das atividades físicas, práticas alimentares e narrativas de si presentes na Revista Boa Forma.

A vigilância hierárquica, a sanção normalizadora e o exame configuram os recursos para o bom adestramento, a razão do sucesso do poder disciplinar apesar das mutações nos mecanismos de poder. Esses instrumentos permitem perceber não

[28] "Experimentamos a formação de uma sociedade de controle ou fragilidade. Se uma sociedade se define pelos valores que propõe como positivos e se estes emergem por negação da negação, a passagem da disciplina ao controle é também a passagem da norma ao risco como conceito primário a partir do qual se pensa a relação dos indivíduos consigo mesmos, com os outros e com o mundo. Os valores maiores de nossa sociedade parecem ser, na relação consigo, o bem-estar, a juventude prolongada, o autocontrole e a eficiência; na relação com os outros, a tolerância, a segurança e a solidariedade; na relação com o mundo, a preservação ecológica. Estes valores implicam o cuidado a partir do risco como fundo de negatividade a ser evitado". (VAZ, 1999, p. 168)

somente o adestramento e a disciplina impostos aos corpos, mas também a produção de modos de subjetivação contemporânea, quando a análise desses recursos apresenta-se articulada com as relações de saber, poder e subjetivação, e ainda sua configuração nos deslocamentos de uma Sociedade Disciplinar para nossos tempos de biopoder e controle.

3.2 VIGILÂNCIA HIERÁRQUICA DO CORPO SAUDÁVEL

Os vários saberes que estão autorizados a orientar as condutas em direção a um corpo saudável não estão postos de uma vez por todas. Na verdade, eles disputam continuamente a hegemonia discursiva de orientação que atravessam a produção midiática. Entre os conjuntos de saberes, ao concentrarmos nossa atenção nos discursos veiculados pela revista Boa Forma, encontramos aqueles produzidos pelos educadores físicos e constantemente requisitados pela publicação.

Como ressaltam Hercules E. e Silva M. (2005), apesar de parecer um pouco infame, precisa-se levar em conta que a Educação Física também é “produtora assídua de corpos, lisos, retos, alongados, visíveis. Basta perceber os movimentos das academias para justificar tal efeito e que cada mais vez estão presentes nos currículos de graduação” (2005, p. 210).

Educadores físicos estão assim presentes nas academias e nas revistas prescrevendo práticas de modelagem corporais, tendo em vista a prescrição enquanto uma organização disciplinar, enquanto modos de conceber a existência corporal nas diversas mídias. Nesse sentido, nosso objetivo analítico pontual é descrever a constituição de uma temática específica que se consolidou nas páginas da Revista do Conselho Federal de Educação Física ao longo dos sete anos de existência da publicação, a fim de mapear as disputas pela hegemonia dos discursos acerca da modelação do corpo saudável na revista Boa Forma.

Na mídia, a constituição do corpo saudável é pautada também pela sua modelação a partir dos discursos dos educadores físicos. São comuns seções como

Pergunte ao Personal[29] onde são esclarecidas dúvidas de acordo com a fórmula Pergunta-Resposta. As perguntas são enviadas para a redação e não são identificadas nas revistas, enquanto as respostas correspondem exclusivamente ao *personal.* Este orientador é sempre do gênero masculino, identificado pela foto e por um breve currículo indicando formação e atuação profissional. Ele se dirige a um suposto leitor do gênero feminino, a partir de elementos lingüísticos presentes nas respostas.

> *Pergunta***:** Faço musculação. Se eu contratar um *personal trainer*, os resultados serão mais rápidos?
> *Resposta:* Ter um profissional ao seu lado durante os treinamentos traz uma série de vantagens. É uma forma, por exemplo, de manter a regularidade nos treinos, porque dificilmente o professor vai deixá-la faltar (nem você, pois está pagando pelo serviço). A motivação também é garantida, já que ele sempre a incentivará, mesmo quando você estiver cansada e pensando em desistir. *Outro benefício: o professor pode fazer ajustes no programa a qualquer instante – para seu corpo não se acostumar com determinado estímulo – e isso ajuda a potencializar os resultados. Além disso, ele ficará no seu pé para corrigir eventuais erros.* (REVISTA BOA FORMA, n. 6, 2008, p. 38) [grifo nosso]

Regularidade, motivação, individualização de programa e correção dos erros são os benefícios apontados. Mas, “além disso” e, por essa marca lingüística, a responsabilidade do educador físico – corrigir eventuais erros ao longo do treinamento - produzirá os resultados esperados no corpo através da vigilância constante.

Com objetivo de evitar os erros no cuidado com o corpo e nas estratégias de sua modelação são convocados os indivíduos que detém a propriedade de orientar o cuidado com o corpo não somente como orientar presencialmente, mas pela produção discursiva sobre esse objeto para que os indivíduos a eles recorram para produzirem por si mesmos o próprio corpo: modelado dentro de uma concepção de um corpo saudável.

A função desses discursos sobre o corpo relaciona-se às práticas não discursivas da pedagogia dos gestos ou da educação dos corpos. Assim, “os corpos são educados por toda realidade que os circunda, por todas as coisas com as quais convivem, pelas relações que se estabelecem em espaços definidos e delimitados por atos de conhecimento” (SOARES, 2001b, p. 109).

---

[29] A estratégia de pergunta ao especialista e sua resposta ao leitor é comum a outras seções de esclarecimentos de dúvidas, de perguntas ao especialista através de simulações de consulta individuais.

A questão não deve ser somente sobre a educação dos corpos pela mídia, mas também sobre a disputa que se dá em torno do direito de definir o corpo saudável e orientar sua condução entre educadores físicos (instituição profissional) e mídia (instituição social). No discurso midiático, assim como em toda sociedade, a produção do discurso é ao mesmo tempo “controlada, selecionada, organizada e redistribuída por certo número de procedimentos que têm por função conjurar seus poderes e perigos, dominar seu acontecimento aleatório, esquivar sua pesada e temível materialidade” (FOUCAULT, 2007a, p. 9).

Foucault (2007a) lembra que, em nossa sociedade, entre os procedimentos de controle discursivo de exclusão, o da interdição - tabu do objeto, ritual da circunstância, direito privilegiado ou exclusividade do sujeito que fala - é o mais evidente e familiar, pois “sabe-se bem que não se tem o direito de dizer tudo, que não se pode falar de tudo em qualquer circunstância, que qualquer um, enfim não pode falar de qualquer coisa” (2007b, p. 9). Os procedimentos de exclusão, primeiro grupo de controle e delimitação do discurso, se exercem, de certo modo, a partir do exterior. A partir de: uma interdição; uma separação e rejeição; e uma vontade de verdade. Esses três tipos de interdição não cessam de modificar-se e uma grade complexa é formada por um jogo de três tipos de interdição que se cruzam, se reforçam, ou se compensam.

Para o discurso midiático de uma maneira geral, o cuidado com o corpo belo, magro e em forma não se configura um tabu e a busca incessante por um corpo perfeito não é completamente segregada. Todavia, no momento do dizer a respeito do corpo saudável e daquelas práticas corporais consideradas sanitariamente corretas, das quais a leitora precisa saber e tomar consciência, os dizeres do especialista são exigidos e convocados. Essa pressão, ou mesmo coerção, é resultado de uma vontade de verdade comparável aos sistemas de exclusão anteriores, na medida em que se organizam em torno de contingências históricas, que estão em perpétuo deslocamento e “são sustentadas por todo um sistema de instituições que as impõem e reconduzem e que não se exercem sempre; enfim que não se exercem sem pressão, nem sem ao menos uma parte de violência” (FOUCAULT, 2007a, pp.13-14). E dos três grandes sistemas de exclusão que atingem o discurso, os primeiros não cessam de orientar-se em direção ao terceiro. Em relação aos primeiros, este último procura

> retomá-los, por sua própria conta, para ao mesmo tempo, modificá-los e fundamentá-los; é que, se os dois primeiros não cessam de se tornar mais frágeis, mais incertos na medida em que são agora atravessados pela vontade de verdade, esta, em contrapartida não cessa de se reforçar, de se tornar mais profunda e mais incontornável. E, contudo, é dela sem dúvida que menos se fala. (FOUCAULT, 2007a, p. 17)

Apoiada sobre um suporte e uma distribuição institucional, essa vontade de verdade tende a exercer sobre os outros discursos uma espécie de pressão e como que um poder de coerção. Então, propomo-nos observar também a Revista do Conselho Federal de Educação Física para melhor compreender uma parte das coerções sobre o discurso sobre o corpo, na revista Boa Forma.

A Educação Física como "herdeira de uma tradição científica e política que privilegia a ordem e a hierarquia (...), foi e é compreendida como um importante modelo de educação corporal que integra o discurso do poder" (SOARES, 2001a, p. 113). Assim, o discurso midiático sobre o corpo saudável é marcado por determinada vontade de verdade e exerce pressão sobre outros discursos - como aquele produzido institucionalmente pelos educadores físicos em outros espaços de produção discursiva – e, mesmo assim e ao mesmo tempo, sofre coerções daqueles discursos, como os da Revista do Conselho Federal de Educação Física, destinada aos profissionais de todo o país e produzida pelo Conselho Federal de Educação Física (CONFEF).

Publicada trimestralmente desde 2001, a revista atinge atualmente a circulação de 400 mil exemplares distribuídos gratuitamente e disponibilizados no *website*[30] do órgão e reproduzidos nas páginas dos treze conselhos regionais que compõem o sistema destinado "a orientar, disciplinar e fiscalizar o exercício das atividades próprias dos profissionais de Educação Física". O primeiro editorial da revista – Palavra do Presidente - definiu a publicação e sua finalidade em 2001

> A Revista do CONFEF vem substituir o Jornal, que, até então, era nosso meio de divulgação impresso das ações, em nível nacional, do Sistema. Cumpriu muito bem o seu papel. A Revista continua com o mesmo propósito, ou seja, o de ser um veículo aberto e dinâmico, no qual cada Profissional poderá manifestar suas opiniões, observações, sugestões ou aplausos, além de apresentar seu texto, trabalho, artigo, matéria, e solicitar que algum tema específico seja abordado. Uma Revista que circulará e abordará os temas de interesse dos Profissionais de Educação Física e da comunidade da área da

[30] www.confef.org.br

> Educação Física. A proposta é que cada Profissional tome conhecimento do que se passa em todos os Estados, das providências que estão sendo tomadas, das conquistas alcançadas, das Resoluções promulgadas e de como o Sistema CONFEF/CREFs está zelando pelo seu espaço, pela qualidade do exercício profissional, pela segurança dos beneficiários, e impedindo que oportunistas despreparados denigram a imagem de nossa profissão. A Revista propõe-se a ser arrojada. É fruto do trabalho que vem sendo desenvolvido por cada CREF, Seccional, Dinamizadores, Mobilizadores e Profissionais. (CONFEF, n 1, 2001, p. 2)

Nos trechos da revista, podemos perceber uma proposta de divulgação das ações do sistema para os profissionais, mas, principalmente o “zelo” pelo espaço de visibilidade do profissional de educação física para a sociedade e mais precisamente para o discurso midiático. É justamente o jogo de três tipos de interdições – tabu do objeto; ritual da circunstância; direito privilegiado, ou exclusividade do sujeito que fala (FOUCAULT, 2007a) sobre o corpo saudável que possibilitam determinar como devem ser procedidos, informados, comunicados e representados os cuidados com o corpo em sua modelação saudável e correta.

Podemos perceber como certas linhas de força ganham contornos mais precisos: a vinculação da categoria com a prática de atividades físicas como estratégias de obtenção de saúde, e a regulação do discurso midiático, como estratégia de poder sobre o corpo social, através da produção de discursos institucionais. Estes, porém, cada vez mais destinados à sociedade em geral, preterindo os interlocutores primários do próprio veículo: os educadores físicos.

Em 2003, na reportagem Visibilidade, publicada na revista especial de outubro desse ano, as práticas de comunicação adotadas pela entidade (anúncios em revistas de grande circulação, outdoors, atuação junto à mídia), com a finalidade de “preservar a imagem profissional” (CONFEF, n. 3, 2003, p. 17), são catalogadas como uma prestação de contas necessária aos interlocutores primeiros. Porém, a “propaganda que protege a saúde da população” não se restringe apenas às peças publicitárias produzidas pela própria entidade, mas se dispersam em outros produtos midiáticos como as novelas “Malhação” e “Mulheres Apaixonadas”, ambas mencionadas pela publicação.

> No programa televisivo, que inicialmente denegria a imagem do Profissional de Educação Física e da Educação Física, inclusive na Escola, o trabalho resultou

> na veiculação de capítulos informando sobre a promulgação da Lei nº 9.696/ 98, reforçando a importância do Profissional de Educação Física e da Educação Física na Escola. Recentemente, outros avanços puderam ser vistos na telenovela , quando a personagem Raquel, Professora de Educação Física vivida pela atriz Helena Ranaldi, recebeu flores de um aluno no dia 1° de Setembro. *A cena representa uma conseqüência da campanha de visibilidade do CONFEF e é resultado de sua ação direta, num trabalho desenvolvido durante sete meses junto à Rede Globo de Televisão e ao autor da novela, Manoel Carlos. Tudo isso traz visibilidade à profissão, e sob um prisma dos mais favoráveis ao amadurecimento de uma Educação Física Ética e de Qualidade.* (CONFEF, n. 3, 2003, p. 17) [grifo nosso]

Não somente a publicidade, o material distribuído e veiculado pelo próprio Confef e a modulação das representações da categoria em programas de entretenimento como as novelas, mas também a veiculação de material que tenha uma apreciação dos profissionais de Educação Física constitui um efeito esperado das ações da instituição e uma estratégia requerida para o controle do corpo social via mídia. “Profissionais de Educação Física têm sido procurados para dar depoimentos e os próprios veículos de comunicação tentam conscientizar a população a exigir serviços de qualidade e com segurança” (CONFEF, 2003, p. 18). Dessa maneira, além dos movimentos e práticas corporais, a própria mídia se torna um objeto de saber, controle e vigilância, para os educadores físicos.

Em 2004, pela primeira vez a Revista do Conselho Federal de Educação Física tratou especificamente das relações entre a mídia de massa e as práticas de atividades físicas: “Globo Repórter adverte sobre os perigos do exercício físico sem orientação: o programa da Rede Globo mostra os riscos da prática de atividade física sem acompanhamento de um Profissional de Educação Física” (CONFEF, n. 2, 2004, p. 22). O programa é resumido, comentado, acrescentado de novos depoimentos com o objetivo de apresentá-lo como prova de que “o planejamento e o trabalho de divulgação do Sistema CONFEF/CREFs, focados na importância de a sociedade ser atendida por um Profissional habilitado, está surtindo efeito na mídia e em toda a sociedade” (CONFEF, n. 2, 2004, p. 22).

Ao longo da história da revista tal objeto apareceu, se consolidou e se dispersou por outros espaços da publicação. Podemos considerá-lo como um acontecimento e compreendê-lo

> não como uma decisão, um tratado, um reino ou uma batalha, mas como uma relação de forças que se inverte, um poder confiscado, um vocabulário retomado e voltado contra seus utilizadores, uma dominação que se enfraquece, se amplia e se envenena e uma outra que faz sua entrada, mascarada. As forças que estão em jogo na história não obedecem nem a uma destinação mecânica, mas ao acaso da luta. (...). Ainda é preciso compreender esse acaso não como simples sorteio, mas com o risco sempre renovado da vontade de potência que, a todo surgimento do acaso, opõe, para controlá-lo, o risco de um acaso ainda maior. (FOUCAULT, 2006 d, p. 272-273)

Internamente ao discurso institucional dos profissionais de Educação Física, vejamos um trecho da Revista do Conselho Federal de Educação Física sobre a veiculação da reportagem do Globo Repórter. Tomaremos esse comentário desempenhando dois papéis solidários: "permite, por um lado, construir novos discursos e, por outro, dizer enfim o que estava articulado silenciosamente no texto primeiro" (FOUCAULT, 2007a, p. 25).

Enquanto função de construção de novos discursos do comentário, é importante apontar primeiramente uma diferença de nomeação dos profissionais de educação física. Uma nova modalidade de referência a estes indivíduos é marcada pela grafia em maiúsculas de determinadas palavras como "Profissional de Educação Física", enquanto no discurso midiático somente o nome da disciplina teria o mesmo tratamento, e, além disso, a informação do registro profissional que segue a todos os entrevistados graduados em Educação Física e registrados no conselho profissional.

Não somente esses, mas outros novos discursos são produzidos a partir da veiculação do programa reforçando a necessidade de orientações especializadas para a prática de atividades físicas. E à medida que a mídia se consolida como um objeto de intervenção dos profissionais de Educação Física, os efeitos para a categoria se tornam mais evidentes e incisivos na questão da saúde, espaço de intervenção exclusiva do "verdadeiro promotor da saúde"

> Em diversos canais e programas das grandes emissoras do país, a Educação Física orientada de forma competente e responsável (leia-se, por profissional habilitado) passa a ser encarada como ferramenta de desenvolvimento individual e social, contribuindo decisivamente para a promoção da saúde, do bem-estar e da cultura da paz (...) Felizmente, os formadores de opinião se dão conta dessa máxima verdadeira e resgatam que o esporte e as atividades físicas são ferramentas do serviço prestado pelos *Profissionais de Educação Física, esse, sim, o verdadeiro promotor da saúde, da formação, da cultura da paz e da inclusão social* (CONFEF, n. 1, 2006, pp. 12-17) [grifo nosso]

A importância dada pela categoria à mídia se consolida a partir desse comentário. Matérias esparsas e esporádicas se tornam fixas na seção *Educação Física na Mídia* e a cada número são catalogadas as inserções da categoria na mídia, desde que esta tenha sido convocada a dar seu parecer sobre práticas corporais saudáveis, corretas ou incorretas. Antes de cada quadro de referência, são comentadas as principais reportagens incluídas no catálogo.

> A partir desta edição, estaremos com uma seção voltada especificamente para a questão do que se costuma chamar de mídia espontânea, ou seja, tudo o que os meios de comunicação têm veiculado, sem gastos para o CONFEF e que são *fruto do trabalho incessante de esclarecimento, sensibilização e debate com os gestores destes veículos.* Apresentamos, nesta primeira investida, algumas das matérias exibidas no Sistema Globo de Televisão, neste último ano, em que Profissionais de Educação Física e sua intervenção são foco principal ou foram procurados para dar seu parecer. (CONFEF, n. 1, 2006, p. 19) [grifo nosso]

E quando a representação da categoria na mídia não corresponde ao ideal por ela suposto, a instituição intervém não somente pelo discurso, mas também por outras práticas, inclusive judiciais. Publicado em 2008 (nº 27, ano VIII) o manifesto "Antes de tudo, exigimos respeito!" questiona a imagem construída do profissional de Educação Física pela mídia a partir de um artigo publicado em um veículo de comunicação de massa[31], que questionou o papel da universidade, tendo como referência um pedido da Associação Médica Brasileira (AMB) de mais rigor na fiscalização das escolas de medicina. A frase em itálico – grifo explicitado pelo próprio texto -: "*há casos de professores de Educação Física, instruídos para preparar atletas, que dão aulas de anatomia aos estudantes de medicina – é o ponto de partida para a sentença: "Equivocou-se o Presidente da AMB, equivocou-se o jornalista*" (CONFEF, n. 3, 2008, p. 8). Especificamente sobre o jornalista a pressão é exercida sobre sua profissão e sobre as regras de seu discurso.

> *Um bom jornalista, formado ou não,* deve saber lidar com os diferentes conhecimentos de outras áreas, [...]. Por essa razão, dizem que o jornalista é o 'profissional do ecletismo'. Mas isto não pode servir para justificar as colocações

[31] Jornal do Brasil, 24 de fevereiro de 2008.

> inadequadas e inconsistentes de Santayana. (CONFEF, n. 3, 2008, p. 8) [grifo nosso]

A possibilidade de uma intervenção no espaço discursivo sobre o corpo saudável é então marcada por uma diferenciação entre profissionais de educação física e jornalistas, assim como outros comunicadores. Enquanto para os primeiros é exigida uma formação específica, para os demais se credita uma desqualificação para tratar do ponto em questão, pois, mesmo que as práticas profissionais sejam as mesmas para formados ou não, é justamente a possibilidade de sua condição de "profissional do ecletismo" que o desqualifica possibilitando inclusive a contestação pública da exigência do diploma.

> Sabe-se que a educação, embora seja, de direito, o instrumento ao qual todo indivíduo, em uma sociedade como a nossa, pode ter acesso a qualquer tipo de discurso, seguem em sua distribuição no que permite e o que impede, as linhas que estão marcadas pela distância e pelas lutas sociais. Todo sistema de educação é uma maneira política de manter ou de modificar a apropriação dos discursos, com os saberes e os poderes que eles trazem consigo. (...) O que é afinal um sistema de ensino senão uma ritualização da palavra; senão uma qualificação e uma fixação dos papéis para os sujeitos que falam; senão a constituição de um grupo doutrinário ao menos difuso; senão uma distribuição e uma apropriação do discurso com seus poderes e seus saberes? (FOUCAULT, 2007a, pp. 43-45)

É justamente no espaço escolar que a Educação Física encontrou sua função primeira de controle do corpo social. Como salienta Soares (2001a), foi na escola que esta disciplina, como conteúdo escolar, conquistou lugar privilegiado para ensinar modos de olhar e de preferir. Também foi insistentemente solicitada a responder questões ligadas à ordem, à disciplina, à higiene. "A Ginástica, compreendida como síntese do pensamento científico, foi afirmada (...) como parte integrante dos novos códigos de civilidade. Assim também integrou os currículos escolares" (SOARES, 2001a, p. 113). Na história da disciplina,

> no século XIX, no auge da ascensão e afirmação da Ginástica, o corpo devia ser educado para economia de energia, para a economia de movimento, hoje ele é educado para gastar a energia sempre em excesso, para manter-se em forma a partir de uma norma que determina a boa forma. Se no século XIX a atividade física devia canalizar as energias sexuais, hoje ela deve sexualizar e sensualizar o corpo. (SOARES, 2001b, p. 119)

Ao analisar estes grupos de enunciados podemos perceber as escolhas teóricas efetivamente efetuadas pelo discurso midiático através dos mecanismos de controle do discurso. O discurso estudado exerce, em um campo de práticas não discursivas, especialmente, a pedagogia das práticas corporais; pretende exercer uma função informativa e, para isso, a mídia recorre ao discurso da Educação Física como um campo de saber institucionalizado numa determinada constelação discursiva a fim justificar suas formulações críveis por uma credibilidade a reboque da categoria e do saber que ela representa.

É justamente uma materialidade, “que não é apenas a substância ou o suporte de sua articulação, mas um status, regras de transcrição, possibilidade de uso ou de reutilização” (FOUCAULT, 2007c, p. 130), que permite ao discurso midiático construir os receituários para aquisição de corpo saudável, crível, verificável e explicado a partir das formulações de campos de saber, especialmente da Educação Física. Assim, ambos os discursos exercem controle sobre o corpo social.

3.3 SANÇÃO NORMALIZADORA: DISCIPLINA DO CORPO E CONTROLE DE PESO

Além das atividades físicas, a Revista Boa Forma também privilegia as práticas alimentares enquanto temática diretamente relacionada aos cuidados necessários à boa saúde. A edição de aniversário da publicação trouxe um volume especial com as “melhores reportagens” publicadas sobre dietas, nutrição e receitas nos doze meses anteriores a maio de 2008. São conselhos para ajudar a leitora a “administrar seus desejos, driblar a gula e emagrecer sem sofrer” (REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 5). Diante da importância que a alimentação, marcada pela ingestão regulada de calorias e, em parte, definidora de um peso saudável, adquire na publicação como um todo, tal tema edição merecem uma discussão específica ao tratarmos das sanções normalizadoras referentes ao poder disciplinar e à bio-política materializados na Boa Forma.

Como a edição traz as reportagens solicitadas pelas leitoras nas diversas categorias que reproduzem seções presentes nos números ordinários, sua análise

possibilita uma melhor compreensão dessa temática e sua articulação com o corpo saudável. Lembramos que os programas de atividades físicas propostos pelos números observados, sempre trazem informações sobre dietética associada às atividades físicas. Logo, poderemos perceber as relações entre as definições do corpo saudável e seus cuidados que priorizam atividades físicas disciplinadas e práticas alimentares reguladas.

As leitoras da Boa Forma são convocadas pela publicação a escolher – "Você decide" – entre os diversos tipos de alimentos (doces, frutas, tortas, sucos etc) tendo como critério de seleção a quantidade de calorias presentes em cada item.

> O que é mais calórico: um brigadeiro ou uma fruta? E na hora de escolher um pedaço de torta, será que a de morango engorda tanto quanto a de chocolate? *Para comer sem culpa, faça as contas e opte por aquilo que não vai comprometer sua vida com a balança!* (REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 57) [grifo nosso]

Percebemos, a partir do trecho anterior, uma qualificação dos alimentos a partir pólos de valores opostos do bem do mal, nesse caso apontados de acordo com a quantidade calórica de cada item. Aparecem na série "Você decide" os alimentos naturais (frutas, sucos, como opostos aos alimentos industrializados tortas, doces, etc) e, além disso, em cada categoria os alimentos são alinhados uma nova quantificação segundo impactos do seu "peso calórico" para uma dieta.

A presença do termo culpa e de outros do mesmo grupo semântico (pecado, vergonha, sofrimento, angústia) presentes na publicação são de algum modo indicativos dos efeitos do poder disciplinar, afinal essas técnicas de poder disciplinar "são modos de produzir a culpa. Para se culpabilizar, um indivíduo precisa olhar para si mesmo, para seus atos e pensamentos, com os olhos do outro (...). São técnicas portanto, de interiorização do olhar e do juízo. (VAZ, 1999, p. 165).

Na revista, a culpa advém da falta ou incapacidade de controle sobre o próprio corpo que resiste à construção da boa forma que constitui uma nova moralidade. "A gordura ou a flacidez são tomadas como símbolos tangíveis da indisciplina, do desleixo, da preguiça, da falta de certa virtude, isto é, da falta de investimento do indivíduo sobre si" (GOLDENBERG; RAMOS, 2002, p. 115). Não é

somente um descontrole do desejo e da aparência que causam o incômodo, mas acima de tudo a não adequação a uma gestão contínua de si, pois

> a aparente liberação dos corpos, sugerida por sua atual onipresença na publicidade, na mídia e nas interações cotidianas, tem por trás um 'processo civilizador', que se empreende e se legitima através dela. *Devido à mais nova moral, a da 'boa forma', a exposição do corpo, em nossos dias, não exige dos indivíduos apenas controle de suas pulsões, mas, também, o (auto)controle da aparência física.* O decoro, que antes parecida se limitar a não exposição do corpo nu, se concentra agora, na observância das regras para sua exposição. (GOLDENBERG; RAMOS, 2002, p. 115) [grifo nosso]

As quantificações de atributos de desempenho no sistema escolar são mais evidentes. Porém, na situação de ingestão alimentar contemporânea, a quantificação-qualificação dos alimentos se organiza a partir da presença do peso calórico dos itens capaz de produzir gratificações (sem culpa) e sanções (comprometer sua vida com a balança!). Vejamos outro trecho do número especial, referente aos doces presentes nas festas, antes de apontarmos os mecanismos punitivos.

> Só de olhar as fotos dá água na boca. Imagine, então chegar a uma festa e encontrar esses docinhos ao vivo, esperando para serem devorados? Não, ninguém vai falar para você pensar em dieta nessa hora. Mas, sim, para usar o bom senso, o autocontrole... e pegar três (tá bom, quatro! Destas maravilhas e saboreá-las sem culpa. (REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 58)

Trata-se, de acordo com Foucault (2007b, p. 150), de um mecanismo de punição, essencial a todos os sistemas disciplinares, que funciona de acordo com um duplo: "gratificação-sanção".

> Em primeiro lugar, a qualificação dos comportamentos e dos desempenhos a partir de dois valores opostos do bem e do mal; em vez da simples separação do proibido, como e feito pela justiça penal, temos uma distribuição entre pólo positivo e pólo negativo; todo o comportamento cai no campo das boas e das más notas, dos bons e dos maus pontos. É possível além disso, estabelecer uma quantificação e uma economia traduzida em números. (FOUCAULT, 2007b, p. 151)

Num tom de confidência, de reconhecimento dos desejos possibilitados pela imagem dos doces na revista ou presença física deles nas confraternizações, as leitoras são convocadas a se autocontrolar os próprios desejos diante das

oportunidades alimentares cotidianamente em casa, no trabalho e no lazer, todos os dias e em todos os horários. Mesmo que a dieta possa ser esquecida durante alguns instantes, a busca de corpo perfeito e saudável nunca pode ser esquecida completamente, mesmo que um excesso momentâneo ocorra. É ela quem deve decidir vigiar a si mesma, a se auto-controlar.

Importante ressaltar que a seção “Você decide” está presente em todas as edições da revista. Em alguns momentos há orientações que privilegiam bons hábitos e outros em que os riscos advindos dos maus hábitos são enfatizados. Em ambos, a revista oferece opções mais saudáveis que atravessam todos os materiais produzidos pela revista. As relações de poder presentes na mídia não excluem a liberdade de escolha dos comportamentos e modos de se alimentar, mas se produzem um jogo muito mais complexo

> [...] neste jogo, a liberdade reaparecerá como condição de existência do poder (ao mesmo tempo sua precondição, uma vez que é necessário que haja liberdade para que o poder se exerça, e também seu suporte permanente, uma vez que se ela se abstraísse inteiramente do poder que sobre ela se exerce, por isso mesmo desapareceria, e deveria buscar um substituto na coerção pura e simples da violência; porém, ela aparece também como aquilo que só poderá se opor a um exercício de poder que tendem, enfim, a determiná-la inteiramente.(FOUCAULT, 1995, 244).

Se o exercício do poder cabe ser definido como um modo de ação sobre as ações dos outros, nesse caso, a ação de escolher os alimentos a ingerir, é preciso atentar justamente à liberdade reiteradamente propalada pela Boa Forma, pois, o poder só se exerce sobre “sujeitos livres” que têm diante de si um campo definido de possibilidade onde diversas condutas alimentares podem acontecer. Assim, os modos de comportamentos em relação à alimentação no mundo contemporâneo tendem a fazer parte de um projeto individual de corpo, afinal, a leitora é quem decide o que ingerir e a conquista de “um peso saudável” que “está em suas mãos”, enfim como conduzir suas existências.

> O termo ‘conduta’, apesar de sua natureza equívoca, talvez seja um daqueles que melhor permite atingir aquilo que há de específico nas relações de poder. A ‘conduta’ é, ao mesmo tempo, o ato de ‘conduzir’ os outros (segundo mecanismos de coerção mais ou menos estritos) e a maneira de se comportar num campo mais ou menos aberto de possibilidades. *O exercício do poder*

> *consiste em 'conduzir condutas' e em ordenar probabilidade* (FOUCAULT, 1995, p. 244) [grifo nosso]

Voltemos ao poder disciplinar. As disciplinas estabelecem uma "infra-penalidade", ou seja, micropenalidades. "Na essência de todos os sistemas disciplinares, funciona um pequeno mecanismo penal" (FOUCAULT, 2007b, p. 149). Dos comportamentos desviantes, resultado da inobservância às regras e que resulta na evidência do corpo não-conforme aos padrões sanitários e seus correlatos estéticos a punição é a culpa por não ser magro. O castigo; "o caminho do prazer"

> *BOA FORMA* acredita que ninguém merece viver a pão e água e que o caminho seguro e eficaz para ficar bonita e aprender a comer direito, fazendo feliz o paladar sem superlotar o estômago. Dieta cruel? Não adianta. Privação, falta de sabor, de cor, de prazer engorda! E pior: a gente vai perdendo a esperança de um dia conquistar o bem estar de um corpo saudável. Portanto, experimente o caminho do prazer. Monte seus cardápios usando quitutes que vem a seguir. Não precisa ficar sem doce, sem massa, sem graça. Basta escolher um só pecado por dia. Some as calorias para não passa da conta certa – 1200 para quem quer emagrecer; 1800 se você está na fase de manutenção. Desta vez, vai dar certo. (REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 5)

A função primordial deste número especial e de toda a publicação se pauta, assim, em reduzir os desvios mais que penalizá-los, ou melhor, privilegia as punições que são da ordem do exercício: "aprendizado intensificado, multiplicado, muitas vezes repetido [...] Castigar é exercitar" (FOUCAULT, 2007b, p. 150), pois, "desta vez, vai dar certo", o "projeto de um dia conquistar o bem estar de um corpo saudável" mediante a administração dos próprios desejos. A conquista do corpo saudável não é uma tarefa de uma única empreitada, mas deve ser construída paulatinamente e sem desistência. Aquela que já adquiriu e está em sua fase de manutenção também não deve se descuidar, mas pode dar-se o luxo de ingerir até 1800 calorias.

Apesar de uma aparente tendência dominante de um projeto de vida individualista centrado na satisfação sem-culpa dos próprios prazeres, novos hábitos e estilos de vida - incluindo aqueles que se referem ao consumo, produzem corpos por meio de novas regulamentações sociais, proibições renovadas, valores e excitações inauguradas.

Na mesma medida, Silva, Soares e Assmann (2003) corroboram com a análise de uma nova utopia na relação corpo, saúde e beleza: uma utopia centrada no corpo, na saúde em aliança com um modelo de beleza magra, identificado a beleza como tal.

> As informações sobre os problemas de saúde e as formas de se chegar à aparência de beleza circulam pelo mundo, atravessam as diferentes culturas pela força da penetração dos meios de comunicação de massa, levando a uma homogeneização das tecnologias do corpo e a uma tendência a mundialização dessa utopia [...] O corpo encontra-se no centro da nova utopia; os esforços em torno desse ideal são justificados pela sua identificação com um novo arquétipo da felicidade humana. (SILVA; SOARES; ASSMANN, 2003, p. 275)

Nas relações do corpo com a saúde, Lucien Sfez (1996) reafirma uma relação direta com uma nova utopia. Para o autor, desdobra-se uma espécie de atividade de controle destinada a preservar a espécie humana dos hábitos singulares dos indivíduos, culminando na introdução de uma moral sanitária "politicamente correta" que pretende purificar todos os seres geneticamente defeituosos e o planeta, levando o homem de volta ao paraíso por meio da ciência

> [...] a moral do comer bem (sem colesterol) beber um pouco (vinho para as artérias), ter práticas sexuais de parceiro único (perigo da AIDS), respeitar permanentemente sua própria segurança e a do vizinho (nada de fumo). *Trata-se de restaurar a moralidade plugando-a de novo no corpo. O controle sobre o corpo não é um assunto técnico, mas político e moral.* Aí está a utopia mobilizadora do ano 2000. (SFEZ, 1996, p. 68). [grifo nosso]

Da crítica de Sfez (1996) reconhecemos que para manter ou tornar o corpo saudável, os indivíduos recorrem cada vez mais às regras, normas e regularidades - produzidas por "especialistas", "competentes", "sábios", "autoridades" - a respeito das práticas corporais saudáveis. A condição de saudável há tempos não pode mais de ser definida como o silêncio dos órgãos. No "caminho seguro e eficaz para ficar bonita e aprender a comer direito", apontado pela Boa Forma, ganham destaque os alimentos funcionais[32], especificamente no número analisado, os minerais e de suas "qualidades"

[32] De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentos Funcionais (SBAF), "um alimento pode ser considerado funcional quando além de nutrir, é capaz de *afetar beneficamente uma ou mais funções no corpo, melhorando a saúde e bem-estar e/ou reduzindo o risco de doença.* Um alimento funcional deve continuar sendo um alimento e deve demonstrar os seus efeitos em quantidades que possam normalmente ser ingeridas na dieta: não é uma pílula ou uma cápsula, mas parte do *padrão alimentar normal"*. [grifo nosso]. Disponível em [http://www.sbaf.org.br/faq.htm#1]. Acesso em 01/01/08.

> *Eles são importantíssimos para o corpo – não há dúvidas nem novidade nisso. A notícia é que, de uns anos para cá, os minerais viraram os deuses da saúde no pódio dos especialistas.* Eles, que sempre viveram à sombra das vitaminas, depois da consagração da medicina ortomolecular – aquela que aposta tudo na turma dos micronutrientes (vitaminas, aminoácidos e minerais) para estabelecer o equilíbrio bioquímico das células -, subiram na vida. *Hoje são reconhecidos como básicos para evitar a perda de vitalidade, o envelhecimento precoce, o aparecimento de doenças e o excesso de peso. Sim, os minerais também ajudam a combater as gordurinhas extras***.** Como eles fazem isso é o que você vai descobrir agora. (REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 10) [grifo nosso]

A edição especial trouxe uma tabela indicando os alimentos "amigos" funcionamento do organismo, em quais alimentos os minerais estão presentes e as porções para não exagerar, pois "junto com os micronutrientes encontrados em suas fontes vêm as calorias, bastante altas em algumas opções. O segredo é variar o máximo as escolhas, além de seguir as quantidades sugeridas" (REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 12) pela especialista. Vejamos as opções sugeridas pela publicação, especialmente na definição das funções dos minerais

> Cromo: o cromo participa da digestão dos carboidratos e das gorduras, evitando estoques na região do abdômen. Esse mineral estimula o organismo a produzir uma quantidade maior de serotonina (substância responsável pela sensação de bem-estar), deixando você mais resistente aos doces e a outros carboidratos. Gravidez, stress e o consumo excessivo de açúcar refinado diminuem os níveis desse mineral no organismo. Necessidade diária para uma mulher adulta saudável: cerca de 200 microgramas. Principal fonte: aveia em flocos (duas colheres de sopa. Outras opções: 3 amêndoas, 2 avelãs, 1 castanha-do-pará, 1 figo seco, 1 fatia de pão integral, 6 mariscos, 1 bife de fígado, 2 colheres (sopa) de lula, 1 fatia de queijo branco.
> Vanádio: ajuda na digestão da gordura, na absorção do cálcio e no metabolismo da insulina. A carência causa um desequilíbrio nos níveis de açúcar no sangue, aumentando a insulina e os estoques de gordura. (...)
> Magnésio: também atua no metabolismo das proteínas e das gorduras, além de ser fundamental na conversão de um aminoácido, o triptofano, em serotonina, evitando ataques a beliscos (...)
> Zinco: ele tem papel regulador na ação da insulina, evitando o acúmulo de gordura abdominal. Também ajuda a manter o equilíbrio na produção dos hormônios da tireóide e contribui para a digestão das gorduras. O zinco é, ainda, capaz de melhorar o paladar, reduzindo o consumo de alimentos muito doces ou salgados. (...)
> Potássio: é essencial em muitas funções do organismo. Participa da síntese da proteína, por exemplo: se a proteína não é bem digerida, acaba virando estoque de gordura. Sua carência provoca retenção de líquido. (...)
> Selênio: esse mineral participa da síntese do iodo, que, por sua vez, é responsável pela produção do T4 (tirosina) e T3 (triiodotironina) – hormônios da tireóide que regulam o ganho e a perda de peso. O selênio ainda melhora o funcionamento das papilas gustativas, aguçando o paladar. Isso ajuda você a sentir melhor o gosto do doce e, portanto, aplacar a necessidade de mais e

> mais açúcar, diminuindo as calorias diárias. (*BOA FORMA*, n. especial, 2008, p. 12-13)

Tendo em vista a explicitação das “qualidades” funcionais dos minerais para a perda de peso, a redução de “estoques” de gordura e o controle do apetite e dos desejos apresentados em cada um dos minerais apontados pela revista, não seria um equívoco tratar de uma neurose e pânico da obesidade, ou melhor, nos termos de Fischler (1995), uma lipofobia – “uma das características de nossa época, sua obsessão pela magreza, sua rejeição quase maníaca à obesidade” (p. 69).

Acerca dos gordos, o autor conclui que deles suspeitamos: primeiramente, como culpados de comer mais que os outros, mais do que o normal, mais do que sua parte[33]; por outro lado são suspeitos da condição de vítima, doente, depressivo, irresponsável sem controle sobre si mesmo. O último suscita a reprovação, quando não, a aversão. Ao tratar da mitologia da obesidade maléfica, o autor encontra uma concepção fundamental fundada sobre a divisão dos alimentos e, portanto, da riqueza. “Qualquer um que consuma mais do que sua parte priva outrem desse tanto. É desse tipo de representação que se origina o que podemos chamar de estereótipos dos vasos comunicantes” (FISCHLER, 1995, p. 77).

No contexto da revista Boa Forma prevalece a aversão à gordura, quase como doença, especialmente para aqueles que buscam ostentar um corpo “sarado”, ícone da “cultura da malhação”. Nesse sentido,

> é preciso pois, em suma, distinguir entre as categorias propriamente ditas (magro, gordo, obeso, etc) e os limites, ou seja, a medida que uma dada cultura determina para eles. Os critérios, as medidas, os limiares variam fortemente. As categorias parecem relativamente mais estáveis do que o conteúdo que se lhes atribui. Era preciso sem dúvida, no passado ser mais gordo do que hoje para ser julgado obeso e bem menos magro para ser considerado magro. ‘(FISCHLER, 1995, p. 79) [grifo do autor]

Como centro de uma nova utopia, moral e controle individual, a categoria de corpo saudável corresponde ao corpo magro e ocupa um papel primordial para a objetivação e realização de felicidade dos indivíduos no mundo contemporâneo. Mas

[33] “Os gordos são considerados transgressores; eles parecem violar constantemente as regras que governam o comer, o prazer, o trabalho e o esforço, a vontade e o controle de si” (FISCHLER, 1995, p. 74)

acima de tudo e na mesma medida, os limites entre saúde e doença são caracterizados também e principalmente pelo controle e regulação das populações.

Não é de se estranhar que a ciência seja requerida para normatizar e os meios de comunicação colaborem para a normalização do corpo saudável através da divulgação de normas através de termos tão técnicos sobre os alimentos funcionais e seus micronutrientes (vitaminas, aminoácidos e minerais) que estabelecem o equilíbrio bioquímico das células, como a Boa Forma apresentou os minerais. Outras publicações se definem justamente por apresentar a ciência como instância definidora de suas diferenças no mercado de revistas. Trata-se de um controle infinitesimal do corpo individual e do funcionamento das células a partir de alimentos tipificados (carboidratos, proteínas e gorduras). Obviamente, o destaque dado pela revista refere-se primordialmente ao metabolismo das calorias para eliminação dos "estoques de gordura" no corpo (dividido em partes, abdômen, glúteos,) tendo em vista a necessidade diária de consumo para uma mulher adulta saudável.

Para seguirmos na discussão do controle das populações observamos uma produção publicitária presente no mesmo número da publicação. Importante destacar que, não somente as reportagens produzem modos de viver na sociedade atual, mas, principalmente a publicidade é capaz de promover a objetivação do corpo e subjetivação dos indivíduos como saudável ou doente e propor o controle do corpo social. De acordo com Silva A., Soares e Assmann (2003), a publicidade "é, talvez, um dos exemplos mais ilustrativos dessa forma de investimento sobre o corpo" (p. 283), e sua análise possibilita perceber que a "leveza" como um marcador do corpo saudável e o "exercício" sobre as escolhas saudáveis não são exclusividade das reportagens com receitas light/diet ou receituários de exercícios que propõe alto gasto calórico, mas também da publicidade presente na publicação especial. A contracapa deste número específico oferece um "presente" para a leitora auto-observar seu corpo e conduzir-se através dos cálculos do seu Índice de Massa Corporal (IMC), conforme pode ser visto no anexo B.

> Este disco é um presente da Medley para você calcular com precisão o seu índice de massa corpórea. Se ele estiver fora da faixa saudável, fique tranqüila. Agora você já sabe que existe um jeito moderno de conquistar seu peso saudável no site www.eupossomesmo.com.br. (MAIO). [grifo nosso]

De acordo com Damico (2004), o IMC – que se realiza por meio de uma equação em que o peso corporal total (em quilos) é dividido pela estatura (em metros) é um exemplo de controle social sobre o peso dos indivíduos, e, por conseguinte, um controle do corpo da população. Pois, na medida em que tais tecnologias de cálculo são produzidas, distribuídas e aplicadas por todos, essas mesmas tecnologias se ramificam por todo o corpo social. O autor acredita ser possível supor que a tabela é disponibilizada para que os indivíduos se convençam da capacidade de se auto-vigiar, ou seja, se observarem a partir do olhar do outro, do juízo, da ciência, da autoridade, enfim do saber constituído e valorizado em nossa cultura tecnocientífica.

A tabela disponibilizada pelo Ministério da Saúde (2005) percebe as variações e os limites dos estados de saúde, doença e morbidade de maneira mais detalhada com possibilidade de controle ainda mais precisos.

ADOLESCENTES (idade 10 anos e 20 anos):
– IMC p5: baixo peso
– IMC p5 e p85: peso adequado/eutrófico
– IMC p85: sobrepeso

ADULTOS (idade 20 anos e 60 anos):
– IMC 18,5: baixo peso
– IMC 18,5 e 25,0: peso saudável (eutrofia)
– IMC 25 e 30,0: sobrepeso
– IMC 27: obesidade

IDOSOS (60 anos)
– IMC 22: baixo peso
– IMC 22 e 27: peso adequado/eutrófico
– IMC 27: sobrepeso

(BRASIL, 2005, p. 108)

De acordo com a tabela simplificada pelo documento do Ministério da Saúde a partir da Organização Mundial da Saúde, os corpos e os indivíduos podem ser objetivados como saudáveis ou não, tendo em vista a observação e avaliação do peso corporal pelos profissionais de saúde ou mesmo pelo próprio indivíduo de maneira rápida e objetiva, além de indicar as variações e limites pré-estabelecidos pelos saberes da “correta” nutrição, da educação física, da medicina do esporte ou ortomolecular. Se as equações e fórmulas eram aplicáveis a populações específicas, a partir dos anos

noventa esse critério é extinto e os estudos recentes se “propõem a ser generalizáveis a variadas populações, com diferentes composições e faixas etárias. Entre outras coisas, essa generalização indica a interiorização de uma tendência à hegemonia de uma certa expectativa corporal que estaria se difundido pelo mundo” (SILVA, A; 2001, p. 21).

Vemos então se consolidar, não somente nas páginas da Boa Forma, mas inclusive nas políticas públicas e na sua publicidade, uma correlação entre o corpo saudável, magro, ou seja, sua forma esteticamente saudável, viabilizado pela norma de um corpo regrado, delimitado, objetivado por técnicas de avaliação corporal constantes. A importância crescente da norma configura uma conseqüência do desenvolvimento do bio-poder. “Um poder dessa natureza tem de qualificar, medir, avaliar, hierarquizar (...) opera distribuições em torno da norma. Uma sociedade normalizadora é o efeito histórico de uma tecnologia do poder centrado na vida[34]” (FOUCAULT, 2005a, p. 135).

Engano tratar a normalização como um fenômeno exclusivo das sociedades disciplinares ou a gênese das sociedades de controle. Trata-se, na verdade de uma relevância arregimentada cada vez mais na era do bio-poder: quando as disciplinas e a bio-política, enquanto dois regimes de poder distintos, sucedem-se com justaposições, interações ou ecos.

> Concretamente esse poder sobre a vida desenvolveu-se a partir do século XVII, em duas formas principais, que não são antitéticas e constituem, ao contrário, dois pólos de desenvolvimento interligados por todo um feixe intermediário de relações. Um dos pólos, o primeiro, centrou-se no corpo como máquina: no seu adestramento, na ampliação de suas aptidões, na extorsão de suas forças, no crescimento paralelo de sua utilidade e docilidade, na sua integração em sistemas de controle eficazes e econômicos – tudo isso assegurado por procedimentos de poder que caracterizam as disciplinas: anátomo-política do corpo humano. O segundo, que se formou um pouco mais tarde por volta da metade do século XVIII, centrou-se no corpo-espécie, no corpo transpassado pela mecânica do ser vivo e como suporte dos processos biológicos: a proliferação, os nascimentos e a mortalidade, o nível de saúde, a duração da vida, a longevidade, com todas as condições que podem fazê-los variar; tais processos são assumidos mediante toda uma seres de intervenções e controles

[34] Importante destacar a noção de vida tal como Foucault a considera nas suas análises do biopoder. Para o autor, a vida é entendida como “as necessidades fundamentais, a essência concreta do homem, a realização de suas virtualidades, a plenitude do possível” (2005a, p. 136). “Já não se espera mais o imperados dos pobres, nem o reino dos últimos dias, nem mesmo o restabelecimento apenas das injustiças que se crêem ancestrais; o que é reivindicado e serve de objetivo é a vida, (...). Pouco importa que se trate ou não de utopia; temos aí um processo bem real de luta; a vida como objeto político foi de algum modo tomada ao pé da letra e voltada contra o sistema que tentava controlá-la (2005a, p. 136)

> reguladores: uma bio-política da população. As disciplinas do corpo e as regulações da população constituem os dois pólos em toro nos quais se desenvolveu a organização do poder sobre a vida. (FOUCAULT, 2005a, p. 131) [grifos do autor]

Do nascimento de uma bio-política da população decorrem a docilização dos corpos e a produção de subjetividades cada vez mais centradas nos controles reguladores de si e dos corpos. Para adestrar corpos vigorosos e docilizar os corpos doentes, o imperativo de saúde faz surgir um novo objeto, não mais um corpo mecânico mas um corpo natural. É justamente no confronto entre o poder disciplinar e as resistências desse corpo biótico que surgem os novos saberes a respeito de sua manipulação, educação, orientação ou cura. Ao tornar-se alvo de novos mecanismos de poder desde o século XVII, ele oferece-se a novas formas de saber sobre esse corpo que é

> corpo do exercício mais do que da física especulativa; corpo manipulado pela autoridade mais que atravessado pelos espíritos animais; corpo do treinamento útil e não da mecânica racional, mas no qual por essa mesma razão se anunciará um certo número de exigências de natureza e de limitações funcionais. (...) No exercício que lhe é imposto e ao qual resiste, o corpo desenha suas correlações essenciais e rejeita espontaneamente o incompatível. (FOUCAULT, 2007b, p. 132)

Podemos considerar, em parte, as transformações ocorridas no interior de um espaço privilegiado para terapias referentes à saúde – o hospital – para correlacionarmos à dietética ordinária contemporânea que apresenta como parâmetro o autocontrole de um corpo natural do indivíduo e das populações. O hospital que funcionou até o início da Idade Moderna não com o objetivo de curar, mas como um misto de assistência, separação, exclusão e transformação espiritual em que a função médica não aparece, transformou-se e percorre todo o espaço social. No passado,

> O pobre como pobre tem necessidade de assistência e, como doente, portador de doença e de possível contágio, é perigoso. Por estas razões, o hospital deve estar presente tanto para recolhê-lo, quanto para proteger os outros do perigo que ele encarna. O personagem ideal do hospital, até o século XVIII, não é o doente que é preciso curar, mas do pobre que está morrendo. É alguém que deve ser assistido material e espiritualmente, alguém a quem se deve dar os últimos cuidados e o último sacramento. (FOUCAULT, 1981, p. 101)

A partir do século XVIII, a busca de anulação dos efeitos negativos do hospital (desordem econômica, social e sanitária) e a introdução dos mecanismos disciplinares no espaço hospitalar confuso, possibilitou sua medicalização. No mundo contemporâneo o hospital não perde sua característica medicalizadora, porém seus efeitos atravessa todo o corpo social e todos os espaços de cuidado com o corpo, através as técnicas de disciplina e auto-vigilância dos indivíduos sobre seus corpos e sua saúde nas suas práticas corporais de atividades físicas e alimentação.

> A dietética pode ser vista como o fim da separação entre alimentação de hospital e a alimentação cotidiana; a um tempo, generaliza a comida de hospital e estabelece um compromisso com o prazer: como alimentar-se com prazer cuidando da saúde e da forma do corpo. Estes movimentos são encontrados em diversos lugares; [...] Em todos eles, o resultado é a sensação subjetiva de nunca terminar dada: nunca cessaremos de aprender, trabalhar e cuidar do corpo (VAZ, 1999, p. 174).

Na mesma perspectiva de Deleuze (1992), concebendo uma Sociedade de Controle, aquela nomeada por Foucault (2005a) como era do bio-poder, Segurado (2004) observa que, na atualidade, tornou-se quase impossível a separação entre a vida dentro do hospital e fora dele. “Quer dizer [que] para se prevenir você deve adotar a conduta de doente e se alimentar, dormir, viver como se estivesse no hospital” (2004). Diante do discurso preventivo das doenças e do adoecimento na lógica do controle, do bio-poder, sustentados em parte pelas disciplinas, a norma ganha preponderância, sobretudo, na disseminação de um

> manual de comportamentos normatizador de nossas condutas com o objetivo de afastar a efetivação de todas as propensões a que estamos expostos. De fato, talvez esse seja um dos aspectos mais complexos deste debate, pois nos remete para um lugar no qual a prevenção se transformou em uma das formas de instauração dos comportamentos considerados normais, portanto aceitáveis socialmente ou as pessoas se convertem em transgressores quando não cumprem as regras desses manuais da boa forma e longa vida. (SEGURADO, 2004).

Dessa maneira podemos conceber que a divulgação de pela mídia, em especial pela revista Boa Forma, de tecnologias dietéticas e de práticas de atividades físicas relaciona-se à docilização do corpo, à regulação das populações e, ainda, aos processos de subjetivação contemporâneos pela lógica dos riscos, uma antecipação do

futuro biótico do corpo e antecipação de todas as probabilidades de males à população. É justamente esse estado de suspeita permanente a respeito do próprio corpo e do corpo do outro, que faz com que os indivíduos queiram buscar informações úteis para a sua prevenção a todo instante.

> Através da construção e disseminação de normatizações, a mídia, ao lado da ciência, ocupa um lugar estratégico nos processos de subjetivação. O que se está criando é uma nova subjetividade, por intermédio de um discurso da promoção de saúde e prevenção de doenças, portanto, somente adoece quem quer, pois em tese, todas as doenças podem ser evitadas por diagnósticos dos mais simples ao mais sofisticados, do ponto de vista tecnológico. Isso nos traz um processo de culpabilização, ou seja, sabe-se os riscos existentes, mas não se utiliza nenhum mecanismo de prevenção. Por outro lado, temos a história da mulher que extraiu o útero pela probabilidade de vir a ter um câncer, conforme a linhagem genética de sua família (SEGURADO, 2004).

Não somente a mídia, mas, principalmente os serviços de saúde corroboram para a busca incessante de saúde e eliminação dos riscos, atividades físicas e controle de ingestão alimentar. Segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, produzido pelo Ministério da Saúde através da Secretaria de Atenção a Saúde/Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição, o uso da avaliação via IMC compõe uma Diretriz Especial 1 – Atividade Física (BRASIL, 2005, p. 103-109): “a alimentação saudável e a atividade física regular são aliadas fundamentais para a manutenção do peso saudável, redução do risco de doenças e melhoria da qualidade de vida” (p. 107).

> O estado nutricional, no plano individual ou biológico, resulta do equilíbrio entre consumo alimentar e gasto energético do organismo. Este gasto refere-se à utilização dos alimentos pelo organismo para suprir as suas necessidades nutricionais e está relacionado ao estado de saúde e capacidade de utilização dos nutrientes fornecidos pela alimentação. As necessidades nutricionais de energia variam em função da idade, sexo, estado de saúde, estado fisiológico e nível de atividade física dos indivíduos. Para um adequado estado nutricional, no que se refere à energia, o consumo alimentar deve estar em perfeito equilíbrio com o gasto da energia do organismo usada para manter as funções vitais e nas atividades físicas diárias. As pessoas em equilíbrio energético não ganham nem perdem peso; é o que se denomina “balanço energético”. Portanto o balanço energético é o “saldo” obtido a partir do total de energia ingerida e o total de energia gasta pelo organismo em suas atividades diárias. (...) Se a alimentação fornece mais energia do que é requerido pelo organismo, a energia excedente é acumulada na forma de gordura corporal. Isso significa que, se a pessoa não ingerir menos alimentos ou aumentar a atividade física, irá ganhar peso, principalmente pelo acúmulo de gordura, o que poderá levar ao

> sobrepeso ou obesidade, se esse desequilíbrio for mantido por longo tempo. (BRASIL, 2005, p. 107)

A tecnologia de avaliação corporal, como instrumento para o controle do peso saudável, é apresentada para os profissionais da saúde pelo próprio Ministério da Saúde (2005) para eles objetivarem os indivíduos/pacientes e está atrelada diretamente às práticas corporais – “o objetivo da prática de atividade física é manter o índice de massa corporal (IMC) entre 20 e 25kg/m2 e manter o balanço energético nos níveis recomendados ” (p. 106).

Nesse ponto podemos perceber as conexões entre os saberes da educação física e da nutrição. Ambos saberes nos apontam para um controle do corpo a partir de uma norma de corpo saudável: incessantemente cuidado através atividades físicas e práticas alimentares medicalizadoras e capilares. Assim, a regulação da ingestão calórica para aquisição de um peso saudável não é simplesmente uma invenção midiática, mas os discursos midiáticos são atravessados por outros discursos (médico, estético, educação, nutrição, etc) e sentidos que se inserem no cotidiano de adolescentes, adultos e idosos, ao permitirem estimar a massa corporal e os riscos do próprio corpo pelos próprios indivíduos.

Os projetos de corpos saudáveis estão assim pautados em primeiro lugar por um peso saudável avaliável pelos indivíduos. A expectativa hegemônica de um corpo saudável com peso definido por saberes e técnicas atrela-se aos indivíduos, seus novos comportamentos, prazeres e desejos propostos. Porém, os modos de viver, estar e intervir no mundo propostos nas orientações públicas dos profissionais de saúde e intervenção para a educação dos corpos, o estímulo às práticas corporais e a produção de corpos e sujeitos sugerem resultados objetivos e subjetivos para quem a elas se impor. Vejamos os prazeres propostos pelas políticas públicas ao voltarmos nossa atenção para os imperativos à atividade e aos prazeres correspondentes nas orientações do Ministério da Saúde direcionadas aos replicadores nos serviços básicos de saúde.

> • Torne o seu dia-a-dia e seu lazer mais ativos. Acumule pelo menos 30 minutos de atividade física todos os dias.
> • Procure os serviços de saúde para ser orientado sobre alimentação saudável e atividade física.

> • Movimente-se. Descubra um tipo de atividade física agradável. O prazer é também fundamental para a saúde. Caminhe, dance, ande de bicicleta, jogue bola, brinque com as crianças.
> • Aproveite o espaço doméstico e espaços públicos próximos a sua casa para se movimentar. Convide vizinhos e amigos para acompanhá-lo.*E…*
> • Movimente-se. Procure uma atividade física que lhe dê prazer.
> • Caminhe em ritmo acelerado para o trabalho ou, pelo menos, caminhe durante parte do percurso.
> • O trabalho de casa é fisicamente ativo. Faça a família colaborar.
> • Faça intervalos durante o dia para uma rápida caminhada. Cada 10 minutos contam.
> • Suba e desça escadas em casa e no trabalho.
> • O ciclismo é tão bom quanto a caminhada. Pedale nos finais de semana.
> • Dance com o (a) seu(ua) companheiro(a) ou dance sozinho(a) quando sentir vontade.
> • Participe de um clube, academia ou aula de ginástica em que você desfrute de companhia e de lazer ativo.
> • Corrida, ciclismo, natação e academias são escolhas para exercícios vigorosos; jogos de equipe como o futebol, voleibol, basquetebol e tênis são também excelentes formas de exercício físico.
> • Certifique-se de que as crianças na família têm tempo para fazer esportes e jogos. Brinque com elas e faça-as descobrir e adotar as brincadeiras de sua infância, feitas preferencialmente ao ar livre: pular corda, esconde-esconde, subir em árvores, brincar em parquinhos não-eletrônicos, pega-pega, cabra-cega, jogar bola, queimada, amarelinha. Elas vão se divertir e você também.
> • Diminua o tempo em frente ao televisor e computador nas suas horas de lazer.
> • Se você tem algum histórico de doença cardíaca, ou se você tem mais de 50 anos, é prudente submeter-se a um exame médico antes de iniciar qualquer esporte ou atividade física.
> • Verifique, nos serviços de saúde, o seu peso e a medida da cintura regularmente. Essas informações são importantes para a saúde. (BRASIL, 2005, p. 125-126)

Um corpo leve está atrelado às expectativas dos indivíduos para suas vidas. Assim, a conquista de um peso saudável está atrelada a outras conquistas subjetivas dos sujeitos, pois “a leveza é um estado de espírito. E de corpo também” (REVISTA BOA FORMA, n. 5, 2008, pp. 2-3). A leitora pode conquistar o corpo saudável com um espírito leve e vice-versa passando a ter acesso a outras práticas sociais que só são acessíveis exclusivamente a quem detém determinado modelo corporal.

eu posso mesmo
exibir meu corpo
correr no calçadão
recuperar a vaidade
usar roupas justas
chamar a atenção
me sentir leve
me admirar
realizar fantasias
viver sem sentir vergonha
elevar minha auto-estima
olhar no espelho sem culpa
caminhar de biquíni na praia
comprar roupas sem sofrer
ficar a vontade no clube
ter uma vida melhor
me sentir atraente
comer sem culpa

*www.*com.br

(REVISTA BOA FORMA, n. especial, 2008,, pp. 1-2)[35]

A modelação corporal atributo primário para a conquista de uma nova identidade passa a configurar um acesso também à felicidade – tanto na satisfação pessoal de atingir os objetivos propostos para a modelação corporal quanto dos atributos valorativos advindos da nova imagem do corpo. Assim, além da preferência da leitora para os alimentos, a regulação da ingestão calórica passa a ser um marcador do consumo alimentício e de cuidado com a saúde do corpo pelas tecnologias de controle light/diet para a carne.

De acordo com Rolnik (2006), um mercado variado de drogas sustenta e produz uma demanda de ilusão identitária justamente ante o terror da desestabilização dessa ilusão. Além das drogas produzidas pela indústria farmacológica, das identidades *prêt-à-porter* que funcionam como próteses de identidade, da literatura de auto-ajuda que eliminam o desassossego, outras, em especial, as tecnologias diet/light – podem funcionar na busca de ilusão identitária. “Múltiplas fórmulas para uma purificação orgânica e a produção de um corpo minimalista, maximamente flexível. É o corpo *top model*, fundo neutro em branco e preto sobre o qual se vestirá identidades *prêt-à-porter*

[35] Mantivemos a forma como o texto foi apresentado na revista. O texto foi organizado de modo a produzir o sentido de um corpo feminino, ou pelo menos, o imaginário das curvas esperadas para um corpo belo do gênero.

(ROLNIK, 2006, p. 22-23). Se no passado a culinária marcava a priori uma identidade, no mundo contemporâneo as tecnologias da carne podem servir como uma droga para uma “toxicomania generalizada” relacionada ao mercado global que desestabilizou ilusões sólidas de identidade.

> [...] a mesma globalização que intensifica as misturas e pulveriza as identidades implica também na produção de *kits* de perfis-padrão de acordo com cada órbita do mercado, para serem consumidas pelas subjetividades, independentemente do contexto geográfico, nacional ou cultural etc. Identidades locais fixas desaparecem para dar lugar a identidades globalizadas flexíveis, que mudam ao sabor dos movimentos do mercado e com igual velocidade. (ROLNIK, 2006, p. 20)

Essas tecnologias light/diet e a educação do movimento são parte de um sistema ainda mais complexo de produção de subjetividades num momento de proliferação de grupos identitários momentâneos e circunstanciais. Por último, propomos a análise das narrativas de leitoras como técnicas de si para aprofundarmos na produção de modos de subjetivação, do desejo, da felicidade, etc presentes na revista *Boa Forma.*

3.4 O AUTO-EXAME DO CORPO E DE SI

As práticas corporais esportivas, nomeadas pela revista como *fitnnes* não configuram a única possibilidade de acesso ao corpo saudável e perfeito, mas as relações entre os saberes acerca dessas práticas e de outras, como a nutrição. Além disso, os mecanismos de poder a eles relacionados e dos modos de subjetivação decorrentes dessas tecnologias do poder disciplinar e bio-política, são capazes de produzir sujeitos.

Como podemos perceber, as práticas corporais de regulação da alimentação configuram uma estratégia preponderante na modelação corporal sustentadas por relações de saber-poder aliadas às orientações disciplinares sobre as práticas de disciplinamento do corpo. Porém, outras modalidades e práticas podem ser percebidas na seção “Eu consegui”, em especial as técnicas de si.

> Fui me dando conta, pouco a pouco, de que existe, em todas as sociedades, um outro tipo de técnica [além daquelas de produção, de comunicação, de dominação]: aquelas que permitem aos indivíduos realizar, por eles mesmo, um certo número de operações em seu corpo, em sua alma, em seus pensamentos, em suas condutas, de modo a produzir neles uma transformação, uma modificação, e a atingir um certo estado de perfeição, de felicidade, de pureza, de poder sobrenatural. Chamemos essas técnicas de técnicas de si. Se quisermos analisar a genealogia do sujeito ocidental, é preciso considerar não apenas as técnicas de dominação, mas também as técnicas de si. (FOUCAULT, 2006c, p. 95)

Então, neste ponto, iremos nos deter na análise dessas técnicas de si, seu funcionamento na revista Boa Forma para aprofundarmos na discussão dos modos de subjetivação propostos pela publicação. Nossa atenção, volta-se nesse momento para uma subjetividade pautada no auto-controle e auto-regulação para dar conta dos modos de subjetivação no mundo contemporâneo. Tendo em vista justaposições temporais do poder, o auto-controle é requerido e sugerido como uma estratégia bio-política para lidar com a produção de culpa pelo afastamento da norma de um corpo saudável, esteticamente saudável. A culpa, conforme explicitado no item anterior, configura um efeito do poder disciplinar.

Em uma primeira observação da seção “Eu consegui”, as leitoras são convocadas explicitamente a narrar suas histórias “de sucesso”: “Participe desta seção contanto como conquistou um estilo de vida saudável e um corpo bonito. Mande sua história para *BOA FORMA*, seção Eu Consegui! com uma foto antiga e outra recente” (*BOA FORMA*, n. 5, 2008). A narrativa de um novo estilo de vida saudável não basta para que a revista publique a história, mas também é preciso comprovar, apresentar uma evidência incontestável do “sucesso” através de imagens fotográficas de “antes e depois” para convencer a revista a publicar a história e assim comprovar para as demais leitoras as evidências.

Aquelas que conseguiram atingir um peso ideal relatam o sofrimento por terem anteriormente um corpo fora dos padrões “sanitariamente corretos”, as estratégias adotadas para adquirir um estado de bem-estar com o próprio corpo e ainda os benefícios advindos do sacrifício das práticas corporais de gasto calórico e a regulação da ingestão alimentar

> *Não é de um dia para o outro que a gente se dá conta que está acima do peso. A ficha caiu numa tarde de compras, há cerca de dois anos, quando a única calça que me serviu era do tamanho 44!* Saí da loja arrasada. Resolvi pesar: estava com 60 quilos. Era demais para minha altura, 1,63 metro. Nessa época vi na BOA FORMA, a dieta do K ou das calorias inteligentes. (...) *E o resultado não poderia ser melhor: em nove meses emagreci 10 quilos! Para comemorar minha conquista cortei e tinge o cabelo e passei a me arrumar mais. Essa transformação deu um up na minha carreira. Até arrumei um outro emprego. Agora sou secretária executiva. Depois de alguns meses mantendo o mesmo peso, engordei cerca de 4 quilos. Achei melhor, meu corpo ficou mais bonito assim. Tenho certeza de que reeduquei minha alimentação!* **(**REVISTA BOA FORMA, n. 5, 2008, p. 130) [grifo nosso]

Os atributos de um novo corpo e nova identidade estão associados a outros aspectos da vida como afetividade, trabalho, consumo, beleza e saúde. Além disso, não somente o espelho, como apontamos em outras reportagens, é requerido como estratégia de percepção de um corpo saudável e em forma. Outras tecnologias podem funcionar na auto-percepção de um corpo inadequado, a exemplo do cálculo do IMC: "... estava com 60 quilos. É demais para minha altura, 1,63". No entanto, seu peso ideal deveria ser 63,77 quilos segundo padrões da Organização Mundial da Saúde. Um IMC de 19, resultado de uma dieta que "não podia ser melhor" quando houve uma perda de 10 quilos, satisfaz a leitora e a coloca numa faixa de "baixo peso". Ou seja, os padrões estabelecidos pelo órgão são mais estreitos na vida cotidiana e exigem um peso e uma forma ainda mais "magra". Competem normas sanitárias e normas estéticas no mundo cotidiano e na produção de corporeidades.

Pareceria haver contradições entre um baixo peso e corpos saudáveis se produtos e tecnologias ligadas ao corpo – que não é somente carne, mas também as roupas, os acessórios, os usos e o próprio cuidado – não constituíssem um corpo ligado a padrões que também concorrem entre si: medicina, esporte, mídia, moda, etc que podem atuar numa estetização da saúde que valoriza as formas mínimas do corpo. Assim, não só o tamanho das roupas disponíveis nas prateleiras interfere na produção de corpos cada vez mais esbeltos, diminuindo ainda mais a relação peso/altura, bem como o consumo de padrões disponibilizados nas prateleiras do mercado, nas passarelas da moda e na mídia

Uma percepção histórica dos padrões pode ser percebida através do fenômeno *barbie*. A boneca, lançada em 1959, foi a primeira a imitar as formas de uma mulher adulta. Porém, estas formas não são humanamente concebíveis, apesar das

inúmeras tentativas de adequação dos corpos femininos individuais às medidas desse modelo corporal

> se os 29 cm de plástico oco que a conformam fossem transformados em carne feminina, para conservar as proporções de sua silhueta curvilínea demandariam uma altura de 2m13 e as seguintes medidas de busto, cintura e quadris: 96-45-83 cm. Os cálculos indicam que uma mulher com essa contextura pesaria menos de 50 kg, portanto não possuiria a quantidade de gordura corporal suficiente para ter ciclos menstruais regulares e não conseguiria nem sequer andar. Isto significa que até mesmo as modelos que mais aproximam seus corpos dessa imagem ideal ainda permanecem longe da "boneca perfeita". As medidas habituais das profissionais da passarela são 1m75 de altura e os clássicos 90-60-90. (SIBILA, 2008)

De acordo com Paula Sibila (2008), a aparição da boneca, ocasião em que a revista que a descobriu se viu obrigada a publicar advertências junto a fotografia[36] e também a popularização das modelos hipermagras de aparência desnutrida, marcaram os primeiros passos no advento deste novo ideal do corpo feminino. Atualmente, são vendidas 100 milhões de exemplares em 140 países, levando-se em conta apenas a marca oficial e desconsiderando as imitações que cumprem a mesma função. A cada segundo, três meninas ganham um novo clone. Nos EUA, nove em cada 10 meninas possuem um exemplar. Todas as barbies vendidas apenas até 1989 se enfileiradas seria possível dar quatro vezes a volta ao mundo. "Ninguém pode dizer que seja pouca coisa" (SIBILA, 2008) e, assim, podemos argumentar como a autora que a Barbie

> não é uma trivial mercadoria, e tampouco é apenas uma boneca. Ela é, sobretudo, um tipo de corpo: um poderoso modelo corporal que com ela nasceu e com ela ainda se desenvolve. Ela é, aliás, uma verdadeira arma de guerra, cujo efeito consiste na radiação do "corpo perfeito" por todos os cantos do planeta. (SIBILA, 2008)

A reeducação alimentar e as atividades físicas são apontadas como principais estratégias para adquirir e manter um corpo em forma socialmente valorizado, o mais próximo possível daquele da boneca *barbie*. Para atingir o "corpo perfeito", a busca ideal ganha uma contabilidade confessional produzida num diário secreto,

[36] "Suas pernas fazem pensar que ela não tomou suficiente leite quando era bebê, e seu rosto mostra a expressão que deviam ter os habitantes de Londres durante a Guerra". (SIBILA, 2008)

possibilitado por uma escrita do indivíduo sobre si mesmo, sobre seus hábitos corporais; e, por conseguinte, sua subjetividade. O diário ganha destaque na narrativa da leitora como estratégia para o controle, nesse caso da ingestão calórica em um outro quadro gráfico.

> *Diário (quase) secreto* – escrever em uma agenda tudo o que come, em que horário e até o que sente na hora das refeições é uma ajuda e tanto para emagrecer. Assim, você descobre se está sabotando a dieta e consegue corrigir o erro. "A noite, conferia o que havia consumido. *Se tinha exagerado, compensava no dia seguinte"*, (BOA FORMA, n. especial, 2008, p. 130). [grifo nosso]

Se o diário contábil é apontado como quase secreto, palavra entre parênteses, é porque um corpo mal cuidado, sem disciplina, descontrolado, por si só explicita sua condição pela sua forma e os cuidados do indivíduo com o próprio corpo. Enquanto fora dos padrões, a contabilidade entre os gastos e ingestão calórica ganha visibilidade através do corpo disforme, quando os indivíduos se percebem e percebem os outros como anormais.

A recomendação de escrever em uma agenda tudo o que se come é confirmada como estratégia eficaz no depoimento citado e acoplado à orientação dada anteriormente pela Boa Forma que confirma a aplicação do controle sobre o consumo alimentar acrescentada a compensação no dia seguinte se houver exagero. O alerta é mais enfático ainda quando a confirmação pode ser apresentada "cientificamente".

> Diário acelera o emagrecimento. Anotar tudo o que você come facilita a dieta. Não há dúvida disso. A notícia é que essa estratégia pode ajudá-la a economizar cerca de 25% das calorias diárias – 500, para quem costuma consumir 2 mil. Foi o que revelou o estudo da Kaiser Permanente Center for Health Research, em Portland, Estados Unidos. Os pesquisadores sugeriram a 1700 voluntários que combinassem 30 minutos de atividade física com uma dieta pobre em gordura e açúcar, além de anotar num diário o que comiam. No final de seis meses, o grupo que seguiu as três sugestões emagreceu duas vezes mais do que aqueles que só fizeram dieta e exercício. Três anos depois, uma nova avaliação mostrou que as anotações contribuíram para que os voluntários abandonassem de vez os hábitos alimentares errados e, com isso, se mantivessem magros. Dá preguiça de fazer diário? Veja algumas sugestões:
> - escreva o que comeu no café-da-manhã num post-it.
> - mande um e-mail para sua própria caixa de correio eletrônico com o menu do almoço.
> -envie uma mensagem para o seu celular com os itens que consumiu no jantar. (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 60)

Tal diário confessional está diretamente ligado ao propósito de um exercício do indivíduo sobre si, ao investimento dele sobre si mesmo e sobre o próprio corpo, uma vez que qualquer aptidão demanda treino e para um corpo magro requer o exercício e a escrita de si para posterior exame.

Os cuidados com o corpo, além de sua exposição no espaço público e íntimo, servem também à expiação da culpa de ainda não tê-lo trabalhado como se deveria, de não tê-lo investido. Esse "como se deveria" deriva explicitamente de uma verdade sobre o corpo, sobre si e sobre o outro. "Em cada cultura, a técnica de si implica uma série de obrigações de verdade: é preciso descobrir a verdade, ser esclarecido pela verdade, dizer a verdade" (FOUCAULT, 2006c, p. 95). Daí, em parte, tanta importância dada pela revista à questão científica das suas orientações sobre o corpo. Outras tantas imposições importantes, quer para a constituição, quer para a transformação de si, em nossas sociedades onde "cada cristão deve sondar para verificar quem ele é, o que se passa em seu próprio interior, as faltas cometidas, as tentações às quais se expôs. E, além disso, cada um deve dizer essas coisas a outros, testemunhando assim contra ele próprio. (FOUCAULT, 2006c, p. 96).

> A tecnologia da confissão, (...), não pode ser entendida como parte de um processo espontâneo que ocorreu em relação às práticas sociais no Ocidente. Isso significa dizer que o homem ocidental não se tornou confidente ao acaso. Ao contrário, tal tecnologia deve ser vista como um conjunto de disposições e prescrições elaborado e preciso em seus objetivos. Envolve processos calculados de práticas particulares. As semelhanças com as tecnologias disciplinares utilizadas para constituir o indivíduo moderno, objeto dócil-e-útil, são evidentes. A diferença está em que a constituição do indivíduo moderno como sujeito supõe elementos que podiam, e mesmo deviam, estar ausentes no outro mecanismo de constituição. Se o indivíduo-objeto dócil-e-útil era mudo, o indivíduo-sujeito não mais pode ser. Ao contrário, deve falar. Pois, se sua contingência de objeto o permitia mudo, a sua contingência de sujeito o requer falante. (FONSECA, 2003, p. 93)

Se "não é de um dia para o outro que a gente percebe que está acima do peso", pelo menos é preciso antes confessar para si e para o outro essa condição verdadeira de anormal para em seguida tomar as providências necessárias para a legítima correção ou conversão de si. Assim, a seção "Eu consegui" se inicia sempre com a confirmação de um estado anormal do corpo, do sujeito e de sua história para, em seguida, narrar o caminho percorrido pela leitora a fim de se chegar a um "estilo de

vida saudável e um corpo bonito". Vejamos as primeiras frases dos relatos pessoais (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 162)

Nunca fui magrinha, mas, depois que me casei perdi o controle sobre o meu peso ...
(junho, p. 130)

Fazia pelo menos cinco anos que o ponteiro da balança apontava 79 quilos. Por causa disso, não tive uma adolescência fácil. (...) Um problema nas costas, quem diria, impulsionou minha mudança diante da comida...
(julho, p. 138)

Sempre tive tendência para engordar, mas o problema piorou na adolescência....
(agosto, p. 138)

Minha relação com as dietas vem de longa data. Sempre fiz o estilo cheinha, mas isso só virou um problema quando decidi ser modelo, aos 15 anos
(BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 162)

Nas seções coletadas e em outros espaços da revista dedicados à participação das leitoras podemos perceber um incômodo de longa data que espreita as participantes. As autobiografias têm sempre como ponto de partida a apresentação dos problemas e seu agravamento: um casamento, uma decepção e até problemas de saúde, como gatilho de uma reviravolta nas relações do indivíduo com o cuidado do seu corpo. É preciso um tempo considerável ou fatos pessoais até que elas se dessem conta de que estavam acima do peso, não-conforme às exigências sociais que incidem sobre os corpos, para que ocorresse uma conversão, a partir de uma produção de verdade para si. Segundo Foucault (2005a), a partir do século XIX, a confissão passou a ser uma das técnicas mais altamente valorizadas para produzir verdade.

> Desde então nos tornamos uma sociedade confessanda. A confissão difundiu amplamente seus efeitos: na justiça, na medicina, na pedagogia, nas relações familiares, nas relações amorosas, na esfera mais cotidiana e nos ritos mais solenes; confessam-se os crimes, os pecados, os pensamentos e os desejos, confessam-se as próprias doenças e misérias; emprega-se a maior exatidão para dizer o mais difícil de ser dito; confessa-se em público, em particular, aos pais, aos educadores, ao médico, àqueles a quem se ama; fazem-se a si próprios, no prazer e na dor, confissões impossíveis de se confiar a outrem, com o que se produzem livros. Confessa-se – ou se é obrigado a confessar [...] O homem, no Ocidente, tornou-se um animal confidente. (FOUCAULT, 2005a, p. 59)

O que dizer acerca dos efeitos de uma sociedade confessanda no cuidado midiatizado do corpo na contemporaneidade? É justamente nos espaços de produção de uma confissão da condição anormal e dos sofrimentos advindos por um corpo fora dos padrões que podemos perceber as relações de poder imbricadas aos rituais midiáticos de confissão do corpo e do sujeito ao longo do caminho a ser trilhado até a boa forma tendo em vista que as formas de realização, dependentes "do domínio em que se realizam e dos efeitos dela esperados, podem se dar por meio de interrogatórios, consultas, narrativas autobiográficas e cartas" (FONSECA, 2003, p. 95)

Além disso, se o corpo pode ser avaliado prosaicamente tendo como referência as ciências e os saberes contemporâneos sobre o corpo e o sujeito, podemos perceber que a subjetividade também pode ser trabalhada, administrada, gerida e regulada, a partir dos efeitos da técnica da confissão, enquanto uma tecnologia de subjetivação. Por exemplo, um consultório psicológico simulado pela publicação a cada edição. É nessa seção que podemos reconhecer o funcionamento dos ritos confessionais a partir de duas instâncias: o da dominação e dos efeitos da prática.

Fui convidada para um aniversário de uma amiga. De cara pensei: 'Vou estragar minha dieta'. Sabia que seria muito difícil resistir às tentações. Decidi que iria comer um pedaço de bolo e só isso. Mas não deu certo. Bastou eu dar a primeira mordida para me descontrolar. Depois do bolo, comi um monte de brigadeiro, coxinha, cachorro-quente. E de novo bolo. Em casa, continuei nessa fúria: foi biscoito, chocolate, bala. Já tinha detonando mesmo aquele dia, então fui à desforra. Mas, em seguida veio a culpa, a sensação de fracasso. Fico angustiada quando me comporto assim, me senti muito mal! Estou com 28 anos, e já está mais do que na hora de sair dessa. Me ajude!

Querida Maria Carolina, muitas mulheres enfrentam o mesmo problema: o de começar a comer e ter dificuldade de parar. Esse episódio da festa revela bem isso. (...) Me parece Maria Carolina, que seu comportamento está automatizado. (...) Pense comigo e tente voltar à festa. Quando surgiu o seu descontrole? Possivelmente ao dar a primeira garfada no doce e ao vir a onda de pensamento negativos como "estraguei tudo", não foi? Pare um pouco. Preste atenção no que vem à sua cabeça em vez de aceitar os pensamentos sem questioná-los. (...) Você merece, sim, um doce, por que não? Só precisa aprender a dosar a quantidade. Se não se sentir culpada e compreender que não é o fim do mundo ter comido um pouquinho a mais do que o habitual, certamente vai evitar a compulsão alimentar. Delicie-se com o bolo (um pedaço pequeno, claro!), um petisco, e volte a curtir a festa.

(BOA FORMA, n. 5, 2008, p. 58)

Do lado da dominação, temos a figura não somente do psicoterapeuta representando “quem escuta, interroga e supostamente ignora o objeto da confissão” (FONSECA, 2003, p. 93), mas a própria revista e o público. O profissional responsável por responder as cartas enviadas chama a leitora pelo nome, sempre, em todas as seções intituladas O melhor de você. A pessoalidade inicial da fala autorizada alinha-se à convocação da revista à confissão: “Conte sua história pra gente”, localizada na base inferior esquerda da página.

> Ora, a confissão é um ritual do discurso onde o sujeito que fala coincide com o sujeito do enunciado; é, também, um ritual que se desenrola numa relação de poder, pois não se confessa sem a presença ao menos virtual de um parceiro, que não é simplesmente o interlocutor, mas a instância que requer a confissão, impõe-na, avalia-a, e intervém para julgar, punir, perdoar, consolar, reconciliar; um ritual onde a verdade é autenticada pelos obstáculos e a resistências que teve de suprimir para poder manifestar-se; em fim, um ritual onde a enunciação em si, independentemente de suas conseqüências externas, produz em quem a articula modificações intrínsecas: inocenta-o, resgata-o, purifica-o, livra-o, promete-lhe a salvação. (FOUCAULT, 2005a, p. 61)

Para examinar a si própria, as leitoras apresentam uma breve autobiografia das relações em torno do corpo e das angústias emocionais supostamente decorrentes de uma anormalidade interna e desconhecida pela própria leitora: “Tem alguma coisa errada comigo [...] Qual a sua opinião.” (BOA FORMA, n. 6, 2008, p. 70). Nessa instância possibilitada pela revista, “cria-se a idéia de que o indivíduo pode conhecer a verdade sobre ele mesmo caso se confesse com quem souber interpretá-la e traduzi-la”, pois “é aos ‘experts’ que se deve fazer a confissão” (FONSECA, 2003, p. 93).

As orientações dadas pelo psicoterapeuta retomam a confissão da leitora identificada como “Maria Carolina” para apresentá-la como um caso comum às outras “muitas mulheres que enfrentam o mesmo problema: o de começar a comer e ter dificuldade de parar”. A confissão do episódio na festa – a fúria, o descontrole, a desforra diante de itens apontados como altamente calóricos em outras seções da publicação: bolo, brigadeiro, coxinha, cachorro-quente, mais bolo, biscoito, chocolate, bala – resulta na medicalização dessas práticas corporais, dos efeitos dessa mesma confissão, ou seja, a tipificação de um distúrbio alimentar, a “compulsão alimentar”.

Esse dispositivo serve ainda para reafirmar o exame da consciência enquanto estratégia de modelação dos hábitos, do corpo, dos sujeitos e exerce papel

decisivo nos modos de subjetivação numa era de biopoder. O próprio exame de consciência é requerido para uma transformação da leitora, o que resultará em uma nova confissão, agora não tornada pública, mas produzida mentalmente. A confidente e demais leitoras podem examinar seu "comportamento automatizado" no decorrer da interpretação do psicoterapeuta: "Pense comigo e tente voltar à festa. Quando surgiu o seu descontrole?". Enquanto tarefa conjunta entre aquele que ouve e aquele que fala, o próprio terapeuta indica o momento possível que antecede "a onda de pensamentos negativos", convocando confessanda e demais leitoras a confirmar sua análise perguntando ao final da frase: "não foi?". Sua proposta é um novo exame de consciência continuo: "Pare um pouco. Preste atenção no que vem à sua cabeça em vez de aceitar os pensamentos sem questioná-los", seguindo de uma salvação pautada no deliciar-se prazeroso e controlado: "delicie-se com o bolo (um pedaço pequeno, claro!)".

> O exame de consciência é uma tarefa pessoal. A pesquisa dos atos e pensamento passados cabe apenas a seu protagonista. Qualquer ajuda externa tem o mesmo destino: a introspecção. (...) uma possível estranheza em se fazer do exame de consciência um componente de uma estratégia do poder está condicionada a nossa vinculação com a hipótese repressiva, que, uma vez considerando a verdade como intrinsecamente oposta ao poder, avalia a sua descoberta como um meio de liberação, e, portanto não integrada à estratégia de poder. É o afastamento da hipótese repressiva que permite a aproximação de uma prática tão supostamente privada, como o exame de consciência, aos mecanismos de poder presentes na sociedade. (FONSECA, 2003, p. 94)

Engano acreditar que o psicoterapeuta encerra em si mesmo, na sua categoria profissional ou em seu nome, a instância da dominação: a própria revista ouve suas leitoras continuamente. As novas tecnologias da comunicação são utilizadas como meio privilegiado de contato - "Podcast: qual a sua dúvida de boa forma? Você envia a pergunta e nossas editoras experts respondem![37]" (BOA FORMA, n. 6, 2008, p. 22). Uma participação requisitada, incentivada e premiada com a visibilidade insistente

> Você também faz a BOA FORMA! Isso mesmo: a opinião das leitoras é fundamental para a gente fazer uma revista cada vez mais bacana. Sendo assim, estamos sempre de olho no que vocês escrevem na nossa comunidade no Orkut. Pelo visto, todo mundo está gostando...

[37] Trata-se de uma marca em todas as seções Interativa.com, apesar de sutis variações mensais como, por exemplo: "Envie sua pergunta que nossas editoras *experts* respondem" (REVISTA BOA FORMA, n. 10, n. 10, 2008, p. 22)

> - Meninas, viram o parágrafo de abertura da matéria com a Sabrina Sato? O texto faz referência a uma opinião que postamos no Orkut, isso é muito legal.
> - Estamos ficando importantes, a nossa comunidade vira e mexe faz parte da revista e os nossos pedidos são atendidos (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 17)

Dessa forma e de outras, a revista convoca as leitoras a enviarem cartas cotidianamente relatando suas histórias biográficas ou consultas, as encaminhando ao especialista no assunto. Como já mencionamos, após os exercícios físicos e as dietas, as gratificações podem ser inúmeras e verificáveis pela leitora no seu cotidiano: um novo trabalho, um novo namorado, novos amigos, inserção e aceitação de si e dos outros, mais auto-estima, satisfação sexual, enfim os dividendos de sua nova identidade, proporcionada por um novo corpo agora magro, esbelto, liso, perfeito. As premiações pelos esforços realizados são oferecidas inclusive pela própria revista àquelas denominadas “histórias de sucesso”.

> O concurso mais esperado do ano (por vocês e pela redação) teve recorde de inscrição: 670 histórias de sucesso! Durante dois meses, a nossa equipe se mobilizou para fazer entrevistas e, depois de uma pré-seleção, chegamos a três finalistas: a paranaenses Kelly e Walquiria e a carioca Patrícia. Aqui, você confere o dia de estrela que elas ganharam no Salão C. Kamura, em São Paulo, e a trajetória de transformação das candidatas. A gente se envolve tanto com as histórias das nossas leitoras que fica difícil escolher apenas uma. Portanto, contamos com você para eleger a campeã! Vote pelo site. (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 124)

O concurso tão esperado ao mesmo tempo pelas leitoras e pelos produtores do próprio certame – “por vocês e pela redação” – premia as histórias de sucesso oferecendo a visibilidade dessas mesmas histórias que “emocionaram a redação com suas batalhas e conquistas”. A espera de um ano pelo concurso e a emoção com os esforços das leitoras cria a intimidade entre a revista e suas leitoras: coloquialidade, pessoalidade e intimidade configuram as estratégias de orientação da revista que orienta premiando com visibilidade, glamorização, espetacularização das histórias e dos corpos.

As pré-selecionadas são referenciadas pela revista e pelo concurso como Garotas da Capa, mesmo título oferecido às celebridades que ocupam as capas da publicação, atrizes e personalidades que exibem um corpo resultante de esforços e

capitais exorbitantes. Materialmente, a imagem dos corpos das leitoras é capitalizada com recursos estéticos de maquiagem, como as fotografias demonstram e as legendas reafirmam: “os tons pastéis do *make* ficaram perfeitos na pele clarinha”.

O exame do corpo não se restringe somente por esse certame baseado na valoração explícita do maior esforço da candidata, conforme demonstram as fotografias exibidas do corpo antes e depois dos esforços, mas em diversos momentos da vida das leitoras através de inúmeras análises rotineiras. “Quando alguém não consegue mais abotoar uma calça, percebe um aumento no mostrador da balança da farmácia ou recebe um comentário maldoso, está coletando indícios de que algo se transforma internamente” (SAUTCHUK, 2007, p. 188). Importante notar que, trata-se, não de elaborações e diagnósticos “leigos” que se opõem às formas de avaliação produzidas por especialistas, mas formas prosaicas de avaliação, como o espelho, a balança, o cinto e a opinião alheia, que funcionam através de uma referência subjacente às formas científicas.

> Em uma palavra, a avaliação da composição corporal e as formas cotidianas de análise do corpo estão vinculadas, porque ambas guardam o mesmo princípio de remeter as dimensões exteriores ou a apreciação global do corpo a seus conteúdos. A partir deste princípio, emergem os elementos principais das práticas de saúde e beleza — o músculo e a gordura — que habitam o interior do corpo. (SAUTCHUK, 2007, p. 188)

Vejamos, agora, a instância dos efeitos dessa tecnologia que estão diretamente ligados à sua forma de realização, sua forma processual de produção da verdade sobre o sujeito e o corpo nas páginas da Boa Forma. Foucault (2005a) aponta para duas modalidades de produção da verdade - os procedimentos da confissão e a discursividade científica – para delimitar os procedimentos pelos quais uma vontade de saber extorquiu a verdade sobre o sexo. Enquanto tratamos do cuidado com o corpo, percebemos intercessões na mesma medida.

As consultas e narrativas autobiográficas ou cartas transcritas, publicadas e comentadas pelos especialistas atestam uma codificação prosaica referenciada pelas verdades científicas. Os relatos dos atos, dos acontecimentos, dos fatos que marcam os indivíduos confessantes são combinados com “um conjunto de sinais e de sintomas decifráveis” (FOUCAULT, 2005a, p. 64). A fúria, o descontrole, a incapacidade de parar

de comer diante das guloseimas se ligam, assim como outros sinais, ao campo de observações cientificamente aceitáveis para uma mulher através das instâncias da dominação. Essa instância não se reserva somente aos especialistas, mas *experts* de toda ordem, inclusive a revista BOA FORMA (dessa maneira, grafada todas as vezes que se refere a si mesma enquanto instituição), tendo em vista que a publicação se caracteriza como “especializada” em determinado tema e público.

Enquanto tratava da constituição da sexualidade, marcada por uma vontade de saber, Foucault (2005a) aponta para um postulado de uma causalidade geral e difusa e onde o sexo é detentor de um poder difuso. Nas páginas da revista é o corpo a causalidade da dor e do sofrimento emocional centrados no corpo e vice-versa. Intervir sobre ele corresponde numa intervenção direta sobre a própria subjetividade pelo indivíduo responsabilizado e culpado, tendo em vista que, “desde algumas décadas, o foco do sujeito deslocou-se da intimidade psíquica para o próprio corpo. Hoje, o eu é o corpo. A subjetividade foi reduzida ao corpo, a sua aparência, a sua imagem, a sua performance, a sua saúde, a sua longevidade” (PELBART, 2006, p.5). Desse modo, todos os hábitos e usos do corpo na contemporaneidade são catalogados e relacionados às doenças passíveis de serem evitadas mediante um cuidado rigoroso, atento e contínuo.

Em certa medida, os cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos estão relacionado às práticas de ascese. Porém, hoje o corpo malhado, sarado, siliconado do novo milênio pode parecer a “ética dos ‘cuidados de si’ pesquisada por Michel Foucault – mas não é (...), não se deve confundi-la com a ética individualista da cultura de massas” (KEHL, 2004, p. 178). Diferente da Antiguidade e sua Cultura de Si trata-se mais de uma bioascese, que implicam em processos específicos de subjetivação

> As modernas asceses corporais, as bioasceses, reproduzem no foco subjetivo as regras da biossociabilidade, enfatizando-se os procedimentos de cuidados corporais, médicos, higiênicos e estéticos na construção das identidades pessoais, das bioidentidades. Trata-se da formação de um sujeito que se autocontrola, autovigia e autogoverna. Uma característica fundamental dessa atividade é a autoperitagem. O eu que se pericia tem no corpo e no ato de se periciar a fonte básica de sua identidade. (ORTEGA, 2003, p. 64)

Nessa biossociabilidade, enquanto uma forma de sociabilidade apolítica é a medicina que irá se encontrar novamente implicada em definir o estatuto filosófico do homem agrupando-os segundo critérios de saúde, performances corporais, doenças específicas, longevidade, etc. As conseqüências e efeitos dos exames contínuos, ou mesmo da autoperitagem proporcionada pelos diagnósticos científicos e prosaicamente reproduzidos são evidentes para a produção de subjetividades e constituição de identidades no mundo contemporâneo e nas páginas da revista.

Voltemos às práticas esportivas para tratar dos efeitos do exame e do trabalho sobre si e sobre o próprio corpo para tratar dos modos de subjetivação enquanto bioasceses, da mesma forma como a Boa Forma retomou o imperativo de correr em o "Desafio da Corrida: nós conseguimos!" publicada na edição de outubro, cinco meses depois do desafio inicial.

> Com três meses de treino e força de vontade, Jaqueline Amaral, estagiária dos sites da editora Abril, passou de sedentária a corredora de carteirinha. Com essa mudança, emagreceu cinco quilos, ganhou disposição, fez novos amigos e não se imagina mais sem a corrida. Acompanhe o seu relato e conheça outras corredoras que também venceram o desafio. (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 122)

A estagiária, que manteve um blog com atualização periódica durante três meses e de onde "tirava a força para o momento em que a preguiça dava as caras", relata as relações entre as mudanças somáticas e as transformações de si: "três meses antes, era uma garota sedentária, que dividia o tempo entre trabalho, faculdade, amigos, namorado. Fazer uma atividade física parecia improvável. [...] Mas em três meses – só três meses! – tudo mudou" (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 122).

A nova rotina de treino e dieta transforma a estagiária de "sedentária" em uma corredora de carteirinha a partir, justamente, dos novos nomes que ela recebe - "virei a Jaque Corredora. Adorei o apelido. [...], assumi a alcunha de corredora e passei a me interessar por batimentos cardíacos, tipos de pisada..." (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 122-123). É o próprio corpo que se torna o suporte para a uma nova identidade e gestão da subjetividade externalizada no corpo. É o corpo funcionando como novo documento de identidade, uma nova carteira de identidade renovada a partir de sua bioascese.

> Com as bioasceses, a distinção entre corpo e o *self* perdeu sua relevância. Mediante as atividades de *fitness* o psiquismo é externado, os indivíduos são somatizados. Nesse sentido devemos compreender as atividades de *bodybuilding*, as tatuagens, *piercings*, transplantes, próteses, clonagem, e até mesmo a última moda das amputações corporais (*body modifications*), como esforços de dar uma marca pessoal, uma configuração própria e individual ao corpo, uma singularidade que se define mais corporalmente do que psiquicamente. (ORTEGA, 2003, p. 62)

É um modo de subjetivação pautado no auto-controle que vislumbramos nas páginas da revista Boa Forma. Nesse modo de subjetivação, o indivíduo é convocado a se tornar responsável por seus atos e pensamentos e, ainda, gerir os riscos dos comportamentos em desacordo com as normas higiênicas, sanitárias e estéticas. Se no passado, na Antigüidade, o eu desejado pelas inúmeras práticas de ascese representavam um desafio aos modos de existência predominantes e uma forma de resistência às normas, nas práticas de bioascese, é uma vontade de aproximação aos padrões: “de adaptação à norma e de constituição de modos de existência conformista e egoísta, visando a procura da saúde e do corpo perfeito” (ORTEGA, 2003, p. 63).

Nas páginas da revista, o autocontrole, como modo predominante de subjetivação contemporânea, ganha traços de um testemunho de vitórias ante os desafios e problematizações assumidos para o corpo e para a vida pessoal. Vencer a resistência do corpo é motivo dos desafios pessoais. “Vencemos o Desafio da corrida! E eu venci meus desafios pessoais: a agenda lotada, o sedentarismo, a vontade de atacar a geladeira e os pensamentos de derrota. Que venham os próximos quilômetros. Aprendi que não há limites: se eu quero, eu corro!” (BOA FORMA, n. 10, 2008, p. 122).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A construção de um tema e sua delimitação configura a primeira de uma série de tarefas para a investigação acadêmica. Uma vez que no passado, quando projetamos luz sobre determinados objetos, projetamos sombras sobre outros, as pesquisas anteriores nos apontaram o corpo como um objeto possível de um trabalho produtivo no campo da Comunicação. Dos modelos comunicacionais que inspiram determinadas práticas de saúde direcionamos nosso olhar para o objeto de atenção dessas mesmas práticas: o corpo saudável.

Para um objeto que está na moda não somente nas passarelas, mas também na pesquisa acadêmica, propomos uma investigação acerca da produção do corpo saudável contemporâneo. Não somente o corpo e seu cuidado estão na moda, mas acima de tudo os cuidados para torná-lo ou mantê-lo saudável. Tendo em vista que estes cuidados configuram uma ação do sujeito sobre si mesmo através do corpo, não é possível discutir o corpo sem levar em conta suas relações com a produção de subjetividades. Assim, enfocamos esses cuidados a partir da análise de um produto midiático definido, a revista Boa Forma, pois informar sobre o corpo saudável é também dar-lhe uma forma e uma forma ao cuidado e ao sujeito a partir de determinados processos que delineiam a subjetividade contemporânea.

Como esses cuidados não são de forma alguma exclusivamente naturais, mas se inserem em um contexto sócio-histórico-cultural, nossa segunda tarefa foi propor uma pesquisa no contexto dos estudos da cultura e da mídia. Apontamos no primeiro capítulo para um corpo constituído socialmente, inclusive nas teorias que tentam explicá-lo ou justificar os seus usos apreendidos de maneiras tradicionais. E ainda, construído nas relações que o corpo mantém com as subjetividades que o encarnam através dos processos civilizatórios.

Ao percorrer os estudos da cultura, vislumbramos nos estudos da linguagem um caminho profícuo para seguirmos. Tratamos então das considerações acerca do discurso, do poder, do saber e dos processos de subjetivação que atuam na regulação

de uma cultura do corpo saudável. Debruçamo-nos sobre a perspectiva de Michel Foucault no segundo capítulo com o objetivo de nos subsidiarmos de suas noções, em especial, poder disciplinar e bio-política, para a pesquisa de campo que se seguiu.

Após coletarmos seis números da revista Boa Forma, estruturamos a apresentação das análises de algumas seções a partir dos mecanismos que sustentam o poder disciplinar - a vigilância hierárquica, a sanção normalizadora e o exame. No capítulo final, para percebermos a produção dos modos de subjetivação contemporâneos, articulamos então a anátomo-política do corpo humano e uma bio-política da população aos procedimentos de Análise de Discurso (AD), inspirados na perspectiva de discurso de Michel Foucault.

Acerca da vigilância hierárquica, percebemos uma disputa pela hegemonia no dizer do corpo saudável. Saberes, em especial a Educação Física, competem entre si e ainda com o campo da comunicação e suas práticas, pela autoridade de regular o corpo saudável e os modos de adquiri-lo ou mantê-lo. Ainda, essas vozes autorizadas constituem corpos saudáveis como lisos, retos, em forma, sustentando o discurso midiático que organiza estas intervenções através de procedimentos históricos de controle dos enunciados e de uma vontade de verdade.

A revista Boa Forma que funciona segundo mecanismos punitivos de gratificação e sanção regula uma norma do corpo saudável, as práticas alimentares assim como as atividades físicas. O poder da revista consiste em possibilitar a conduta das leitoras através da apresentação de possíveis escolhas sanitariamente corretas ou politicamente saudáveis pautadas pela intercessão entre saúde, estética e tecno-ciência. Trata-se de uma nova moralidade, novamente plugada no corpo.

Através das normas do corpo saudável percorremos especificamente os mecanismos de exame do corpo através das auto-avaliações. A primeira forma de avaliação apresentada neste trabalho referiu-se ao peso saudável nas publicações midiáticas e em algumas políticas públicas. O resultado é o controle do corpo individual e social através da disseminação de fórmulas e regras de avaliação prosaica capilarizadas pelas mídias sob inspiração de modelos biologizantes do corpo. Em seguida, apontamos para o exame da consciência exigido pela confissão e que pressupõe instância de dominação de quem escuta e interroga para compreensão dos

modos de subjetivação contemporâneos e percebemos a produção de verdades sobre o sujeito nas narrativas biográficas psicologizantes do corpo.

Enfim, o corpo se apresentou como o objeto produtor de problematizações para os sujeitos contemporâneos em nossas sociedades. Mais precisamente, não duvidamos de que ele deva ser objeto, senão de culto insistente, pelo menos de atenção constante e cuidado ininterrupto. É justamente, nesses cuidados insistentes para melhorá-lo, curá-lo, controlá-lo, que podemos perceber a produção de subjetividades pautada na auto-vigilância, no auto-controle e no auto-exame. As conseqüências desses modos de ser e intervir no mundo se manifestam pela auto-responsabilidade e pela auto-culpabilização dos infortúnios da não-saúde e do não-conforme às normas sanitariamente corretas ou politicamente saudáveis.

Acerca de um objeto cercado de inúmeras possibilidades de leitura, impossível dizer “a” verdade acerca desse tema. Resta-nos apenas aproximarmos das tendências de comportamentos humanos e modos de subjetividades contemporâneos tendo em vista um impossível distanciamento uma vez que estamos todos mergulhados nessa cultura do corpo saudável. Após um longo caminho de investigação, reconhecemos que chegamos talvez ao mesmo lugar: projetamos luz sobre determinados objetos, projetamos sombras sobre outros. Todavia, modificados pela experiência do pesquisar, ou seja, através daquilo do qual saímos transformados, nos inquietamos com outros questionamentos. Partiremos então para outras empreitadas.

O corpo como objeto amplamente estudado por inúmeros campos do conhecimento exige futuramente maiores investigações das produções acadêmicas e midiáticas contemporâneas e que, por questões temporais, não nos foram permitidas. A produção bibliográfica é imensa e, certamente, humanamente impossível de esgotar sua leitura na produção de uma dissertação de mestrado. Trata-se de uma tarefa de longuíssimo prazo, e ainda mais, quando articulada aos estudos dos modos de subjetivação propostos pelas mídias.

Ainda sobre o campo da comunicação, outra empreitada de trabalho a ser desenvolvida: a Análise de Discurso como perspectiva teórico-metodológica, suas filiações teórico-filosóficas, sua história acadêmica e seus usos num determinado campo do conhecimento, o da Comunicação. Esta pesquisa nos proporcionou uma

melhor compreensão deste aspecto no que se refere à perspectiva de Michel Foucault, autor de uma vasta produção investigativa não contemplada neste trabalho e que deverá ser estudada com maior acuidade tanto nas suas concepções acerca do discurso quanto dos processos de objetivação e subjetivação. Partiremos para essas empreitadas com a única certeza de que chegaremos ao mesmo lugar: projetaremos luz sobre determinados objetos e obscurecemos outros. Porém, já seremos outros e, em seguida, trataremos de outros objetos.

ANEXOS

ANEXO
A

1ª parte

A corrida é tudo de bom: não exige equipamento, emagrece (são até 500 calorias por hora), deixa as pernas torneadas, garante disposição, aumenta o fôlego, melhora a auto-estima, exercita a cabeça e amplia o círculo de amizades. Diante de tantos benefícios, BOA FORMA quer colocar você para correr. Aqui está um programa de três meses, com treino e dieta, para você mudar o corpo (dá para perder até 10 quilos) e virar corredora de carteirinha. Está dada a largada. É seguir o nosso plano e completar o percurso!

por Christina Biltoveni fotos Maurício Marconi

desafio da Corrida

Correr virou esporte nacional. A modalidade, que sempre atraiu muita gente porque pode ser praticada sozinha, há tempos deixou de ser solitária. A maioria começa quietinha na esteira em busca de um corpo mais enxuto, mas logo encontra uma amiga que corre, outra que participa de provas... Da troca de informações para as competições é um passo. E assim o esporte vai atraindo cada vez mais praticantes. É gente como a gente, que busca uma atividade para mexer o corpo, se divertir, conhecer uma galera e até paquerar. Os números impressionam. A Corpore (Corredores Paulistas Reunidos), maior clube de corredores da América Latina, hoje conta com 190 mil cadastrados, dos quais 64 mil são mulheres. Em 1997, 9 mil pessoas se inscreveram nas provas organizadas pela entidade. Em 2007, foram 126 mil corredores – um crescimento de 1400%. A Maratona Pão de Açúcar de Revezamento, que no ano passado contou com 25 mil participantes, teve apenas mil em 1993. Que tal fazer parte dessa turma? Com o nosso desafio, você vai treinar e se preparar para cruzar a linha de chegada em sua estréia nas pistas, em agosto, quando estará pronta para encarar uma prova de 10 quilômetros. Pé na tábua!

Veja no calendário a data de início e fim da primeira parte do nosso plano

maio

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sab
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

junho

dom	seg	ter	qua	qui	sex	sab
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21

Veja como participar no site **www.boaforma.com.br**

treino

Para provar o ritmo da modalidade, ganhar embalo e correr atrás de tudo o que o esporte pode oferecer, aposte no treinamento elaborado por Wanderlei de Oliveira, técnico de atletismo da Corpore, que dá para fazer na rua ou na esteira. "Você vai começar intercalando caminhada com corrida, o que ajuda a recuperar o fôlego e a desacelerar o coração", diz Wanderlei. O tempo de corrida aumenta aos poucos, para o corpo se adaptar. "A idéia não é percorrer uma distância maior, mas cumprir o tempo do treino", completa o técnico. Tome cuidado para não imprimir um ritmo forte logo no início. A empolgação pode gerar um cansaço tão grande que vai fazer você desistir. Comece devagar, lembrando que nos meses seguintes o treinamento vai ficar mais intenso. No primeiro mês, os percursos devem ser feitos em locais planos e com ritmo constante. Opte por um parque ou uma praça e evite ruas movimentadas. É importante controlar os batimentos cardíacos e correr entre 60 e 70% da sua freqüência cardíaca máxima (*aprenda a calcular no quadro abaixo*). Se tiver freqüencímetro, melhor – os modelos mais baratos custam, em média, 150 reais. Vale lembrar: faça cinco minutos de aquecimento (saltitos no lugar ou polichinelos) e cinco de alongamento antes de começar para preparar a musculatura. Repita o alongamento também no final para relaxar.

COMO CALCULAR A FREQÜÊNCIA CARDÍACA MÁXIMA

Em primeiro lugar, subtraia a sua idade de 220. Se tem 20 anos, FCM: 220 - 20 = 200. Para correr a 60% ou 70% da FCM, faça o cálculo: se a sua FCM for 200, a conta é 200 x 0,60 (120) e 200 x 0,70 (140). Isso significa que você terá que manter o batimento cardíaco entre 120 e 140 vezes por minuto.

sob medida

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
2ª feira	**Tempo:** 20 min Alternar 5 min de caminhada moderada com 5 min de corrida **Gasto calórico:** 100 cal	**Tempo:** 20 min 10 min de caminhada moderada e 10 min de corrida **Gasto calórico:** 100 cal	**Tempo:** 20 min 5 min de caminhada moderada e 15 min de corrida **Gasto calórico:** 130 cal	**Tempo:** 40 min 10 min de caminhada moderada e 30 min de corrida **Gasto calórico:** 250 cal
4ª feira	**Tempo:** 25 min Alternar 5 min de caminhada moderada com 5 min de corrida **Gasto calórico:** 125 cal	**Tempo:** 30 min Alternar 10 min de caminhada moderada com 10 min de corrida **Gasto calórico:** 150 cal	**Tempo:** 25 min 10 min de caminhada moderada e 15 min de corrida **Gasto calórico:** 150 cal	**Tempo:** 50 min 10 min de caminhada moderada e 40 min de corrida **Gasto calórico:** 330 cal
6ª feira	**Tempo:** 30 min Alternar 5 min de caminhada moderada com 5 min de corrida **Gasto calórico:** 150 cal	**Tempo:** 40 min Alternar 10 min de caminhada moderada com 10 min de corrida **Gasto calórico:** 200 cal	**Tempo:** 30 min 10 min de caminhada moderada e 20 min de corrida **Gasto calórico:** 190 cal	**Tempo:** 40 min 10 min de caminhada moderada e 30 min de corrida **Gasto calórico:** 250 cal
sábado	**Tempo:** 35 min Alternar 5 min de caminhada moderada com 5 min de corrida **Gasto calórico:** 175 cal	**Tempo:** 50 min Alternar 10 min de caminhada moderada com 10 min de corrida **Gasto calórico:** 250 cal	**Tempo:** 35 min 10 min de caminhada moderada e 25 min de corrida **Gasto calórico:** 230 cal	**Tempo:** 1 hora 10 min de caminhada moderada e 50 min de corrida **Gasto calórico:** 400 cal

par perfeito

O uso de um tênis inadequado pode levar a traumas nas articulações, ossos, pele e até nas costas. Portanto, atenção na hora da compra. Muitas vezes, dois tênis aparentemente similares apresentam diferença de qualidade. O problema é que essa diferença fica escondida na entressola, que é a parte entre o corpo do tênis e o solado – onde, na maioria das vezes, se encontra o sistema de amortecimento. É ele que garante uma boa absorção do impacto do pé com o chão – a principal qualidade de um calçado para corrida. Outro detalhe importante é o prazo de validade. Pergunte ao atendimento ao consumidor da marca qual é o limite de uso recomendado pelo fabricante. Em geral, os tênis duram, no máximo, 500 quilômetros.

receita de sucesso

Se quer fazer bonito na corrida, não basta suar o top na pista. O técnico Wanderlei de Oliveira recomenda diversificar o treinamento e incluir outras atividades na rotina. Veja as modalidades indicadas para fazer nos intervalos dos treinos.

- **Trabalho muscular localizado:** ginástica localizada ou musculação fortalecem a musculatura e os ligamentos das articulações, que ficam vulneráveis nesse esporte, e revertem a perda de massa magra, principalmente nas mulheres, que têm tendência à flacidez. Aposte em exercícios para pernas e também costas, peito e abdômen, fundamentais para manter a boa postura durante a corrida. O treino não deve ser de hipertrofia (carga pesada para aumento de massa muscular), mas de resistência (muitas repetições, para ganhar força nos músculos). Freqüência ideal: de 2 a 3 vezes por semana.
- **Alongamento:** além do estica-e-puxa antes e logo depois do treino, reserve 30 minutos para uma aula. Como a corrida deixa os músculos contraídos, aposte em sessões de alongamento para relaxar a musculatura e garantir flexibilidade, prevenindo lesões. Freqüência: de 2 a 3 vezes por semana.

ATIVIDADES ALTERNATIVAS

- **Ioga:** se for vigorosa (ashtanga, power ioga, vinyasa), a prática ajuda a tonificar a musculatura e melhora a flexibilidade. Também aumenta a concentração e melhora a postura durante a corrida. Freqüência: de 2 a 3 vezes por semana.
- **Pilates:** perfeito para fortalecer os músculos (principalmente os abdominais e os das costas, que sustentam a coluna e garantem postura adequada durante a corrida) e ainda para alongar. Freqüência: de 2 a 3 vezes por semana.

Confira todas essas aulas em **www.boaforma.com.br**

dieta fácil para secar e

O melhor dos treinos só funciona se vier de braço dado com um cardápio inteligente. A dieta proposta pela nutricionista Patrícia Campos, do Pão de Açúcar Club, em São Paulo, tem 1300 calorias diárias e vai ajudar você a emagrecer sem perder energia – e sem sacrifício. Além de não passar fome, vai gastar pouco dinheiro e pode combinar as refeições, comuns em restaurantes por quilo e bufês. "Os alimentos são pobres em gorduras, o que ajuda a enxugar as formas, ricos em carboidratos, que garantem energia para o exercício, e com proteína suficiente para evitar a perda de massa magra e recuperar os músculos desgastados pelo esforço", explica Patrícia. O baixo índice de gordura (cerca de 25 gramas por dia) é a aposta da nutricionista para enxugar as formas. "Se você aumentar essa quantidade, tem que cortar carboidrato para manter o número de calorias da dieta. Aí, além de ficar sem energia, há o risco de perder massa muscular, o que não é adequado para quem se exercita", completa. Única exigência: não correr em jejum. Fazer um lanchinho meia hora antes – e também depois de treinar – é essencial para garantir um bom desempenho.

CAFÉ-DA-MANHÃ

Opção 1
3 col. (sopa) de granola light + 1 pote (200 ml) de iogurte 0% de gordura + 1 fatia de mamão

Opção 2
1 fatia de pão integral com 1 col. (sopa) de geléia light + 1 copo (200 ml) de leite desnatado com café + 1 xíc. de salada de frutas

Opção 3
1 pão francês com 1 col. (sobremesa) de requeijão light + 1 pote (200 ml) de iogurte 0% de gordura + 1 banana

Opção 4
3 torradas (30 g) de pão sueco com 1 col. (sopa) de queijo cottage + 1 copo (200 ml) de leite de soja light com cálcio + 1 fatia de melancia

Opção 5
1 pão sírio pequeno com 1 col. (sobremesa) de requeijão light + 1 copo (200 ml) de leite de soja light com cálcio + 1 caqui

LANCHE DA MANHÃ

Opção 1
1 barra de cereal light

Opção 2
3 biscoitos de aveia

Opção 3
2 col. (sopa) de frutas secas

Opção 4
1 pote (140 g) de gelatina

Opção 5
1 banana

ALMOÇO

Opção 1
1 prato (sobremesa) de salada de alface, tomate, cenoura e beterraba com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 3 col. (sopa) de brócolis cozido + 1 prato (180 g) de macarrão cozido integral) + 6 col. (sopa) de molho de tomate + 3 col. (sopa) de atum light + ½ copo (100 ml) de suco de laranja natural

Opção 2
1 prato (sobremesa) de salada de alface, tomate, cenoura e beterraba com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + ½ berinjela grelhada + 4 col. (sopa) de arroz integral + 1 concha de feijão + ½ filé (50 g) de carne vermelha grelhada + 1 fatia de abacaxi

Opção 3
1 prato (sobremesa) de salada de alface, tomate, cenoura e beterraba com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 3 col. (sopa) de abóbora cozida + 4 col. (sopa) de grão-de-bico cozido + 4 col. (sopa) de arroz integral + ½ filé (50 g) de frango grelhado + 1 fatia de melão

Opção 4
1 prato (sobremesa) de salada de alface, tomate, cenoura e beterraba com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 1 pires (chá) de folha de mostarda (ou escarola) cozida + 1 panqueca com carne moída + 4 col. (sopa) de arroz integral + 1 caqui

Opção 5
1 prato (sobremesa) de salada de alface, tomate, cenoura e beterraba com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 1 prato (180 g) de macarrão cozido (de preferência, integral) com ½ cenoura em rodelas 2 col. (sopa) de couve-flor picada + 1 hambúrguer (80 g) de soja ou 4 col. (sopa) de carne de soja cozida + ½ manga

LANCHE DA TARDE

Opção 1
1 fatia de pão integral + 1 col. (sopa) de geléia light + 1 maracujá

Opção 2
1 barra pequena de proteína + 1 maçã

Opção 3
1 barra de cereais light + 1 Polenguinho Light

Opção 4
2 xíc. (chá) de pipoca sem manteiga + 1 pêra

Opção 5
3 nozes ou amêndoas cruas + 1 copo (200 ml) de suco de laranja natural

JANTAR

Opção 1
1 prato (sobremesa) de salada de agrião, palmito, tomate e pepino temperada com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 3 col. (sopa) de cenoura cozida + 6 col. (sopa) de arroz integral + 1 hambúrguer (50 g) de peru grelhado

Opção 2
1 prato (sobremesa) de salada de agrião, palmito, tomate e pepino com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 1 prato raso (140 g) de macarrão cozido (de preferência, integral) com 1 pires (chá) de tomate e 1 fatia grossa (100 g) de tofu (ou ricota) picados com um fio de azeite e 1 col. (chá) de shoyo

Opção 3
1 prato (sobremesa) de salada de agrião, palmito, tomate e pepino com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 3 col. (sopa) de beterraba cozida + 3 col. (sopa) de arroz integral + 3 col. (sopa) de feijão + ½ filé (50 g) de peixe grelhado

Opção 4
1 prato (sobremesa) de salada de agrião, palmito, tomate e pepino com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 2 fatias de pizza de atum ou de escarola com ricota

Opção 5
1 prato (sobremesa) de salada de agrião, palmito, tomate e pepino com sal, limão e 1 col. (chá) de azeite + 1 pires (chá) de ervilha torta cozida + 3 col. (sopa) de arroz integral + 1 concha de feijão + 2 col. (sopa) de carne em cubos cozida

CEIA

Opção 1
1 copo (200 ml) de leite desnatado batido + 1 fatia grossa de mamão

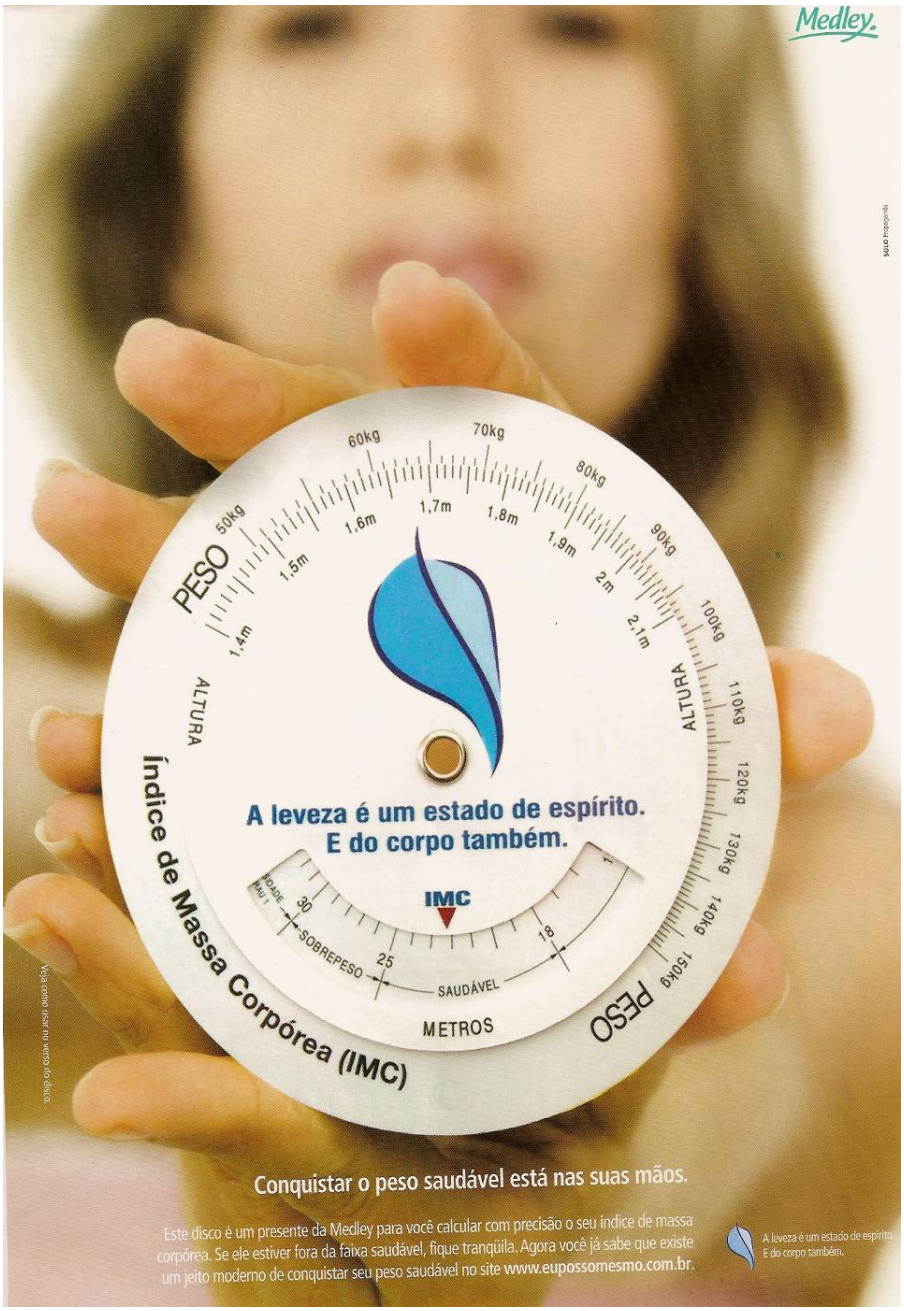
Opção 2
1 pote (200 ml) de iogurte 0% de gordura + 1 maçã

Opção 3
1 fatia fina de queijo branco + 1 col. (sopa) de goiabada light

Opção 4
1 pote (200 ml) de iogurte desnatado + 1 col. (sopa) de geléia light

Opção 5
1 copo (200 ml) de leite desnatado batido com 2 col. (sopa) de aveia

ANEXO
B


Medley.
PESO
50kg
60kg
70kg
80kg
90kg
100kg
110kg
120kg
130kg
140kg
150kg
1,4m
1,5m
1,6m
1,7m
1,8m
1,9m
2m
2,1m
ALTURA
ALTURA
PESO
Índice de Massa Corpórea (IMC)
A leveza é um estado de espírito.
E do corpo também.
IMC
IDADE MAIS
30
25
18
SOBREPESO
SAUDÁVEL
METROS
Conquistar o peso saudável está nas suas mãos.
Este disco é um presente da Medley para você calcular com precisão o seu índice de massa corpórea. Se ele estiver fora da faixa saudável, fique tranqüila. Agora você já sabe que existe um jeito moderno de conquistar seu peso saudável no site www.eupossomesmo.com.br.
A leveza é um estado de espírito.
E do corpo também.

REFERÊNCIAS

ANZAI, Koiti. O corpo enquanto objeto de consumo. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, Unicamp, v. 21. n 2/3, p. 71-76*,* jan/mar. 2000.

ARANHA, Maria Lúcia de Arruda; MARTINS, Maria Helena Pires. *Filosofando*: introdução à filosofia. 2 ed. São Paulo: Editora Moderna; 1993. Capítulos 14, 15 e 16. pp. 147-174.

BIBLIOTECA VIRTUAL EM SAUDE. Descritores em Ciências da Saúde. Disponível em: http://decs.bvs.br/cgi-bin/wxis1660.exe/decsserver/ Acesso em 28 jul. 2004

BRANDÃO, Helena H. Nagamine. *Introdução à Análise de Discurso*. 2. ed. Campinas, SP: Editora da Unicamp. 2004. 122 p.

BRASIL. Guia Alimentar para a População Brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2005. 236p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos)

BRASIL, Fernanda Kundrát; FREITAS, Fabiana Fernandes de; SILVA, Cinthia Lopes da. Práticas corporais e saúde: novos olhares. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, Unicamp, v. 27, n. 3, p. 169-183, maio. 2006.

BRAGA, Luiz. A constituição do campo da comunicação. In: BRAGA, José Luiz (Org). *O campo da Comunicação*. 1 ed. João Pessoa: Editora Universitária; 2001. p. 11-39.

BRUNO, Fernanda. O biopoder nos meios de comunicação: o anúncio de corpos virtuais. *Comunicação, mídia e consumo,* São Paulo, ESPM, v. 3, n. 6, mar. 2006. pp. 63-80.

CASTRO, Ana Lúcia de. *Culto ao corpo e sociedade*: mídia, estilos de vida e cultura de consumo. 2. ed. São Paulo: Annablume: Fapesp, 2007. 150 p.

CHARAUDEAU, Patrick. *Discurso das mídias*. 1 ed. São Paulo: Editora Contexto, 2007. 285 p.

CONDÉ, Geraldo Garcez. Do mal estar solúvel e da felicidade obrigatória: as narrativas de felicidade cotidiana na imprensa. Simpósio de Pesquisa em Comunicação da Região Sudeste, 10, 2004, Rio de Janeiro. *Anais*... São Paulo: Intercom, 2004. Disponível em <http://oasisbr.ibict.br/index.php/browse/b/38?sortId=&recordsPage=936>. Acesso em 5 jan. 2008.

COELHO FILHO, Carlos Alberto de Andrade. O corpo em questão: metamorfose psíquica a partir das atividades físicas. CONGRESSO BRASILEIRO DE CIÊNCIAS DA COMUNICAÇÃO, 25, 2002, Salvador. *Anais*... São Paulo: Intercom, 2002. Disponível em<http://intercom.org.br/papers/nacionais/2002/Congresso2002_Anais/2002_NP18COELHO.pdf >. Acesso em 26 abr. 2009.

COSTA, E. M. B; VENÂNCIO, E. Atividade física e saúde: discursos que controlam o corpo. *Pensar a prática*, Goiânia, UFG, v. 7, n. 1, p. 59-74, março. 2004

COSTA, Deyvisson Pereira da. Comunicação e Saúde: o caso Rede Sentinela. 2005. 98 fl. Monografia (Bacharelado em Comunicação Social com habilitação em Jornalismo)

– Faculdade de Comunicação da Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora: 2005. Mimeo.

DAMICO, José Geraldo Soares; MEYER, Dagmar Estermann. O corpo como marcador social: saúde, beleza e valorização de cuidados corporais de jovens mulheres. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, Campinas, Unicamp, v. 27, n. 3, p. 103-118, maio. 2006.

DAMICO, José Geraldo Soares. "*Quantas Calorias eu preciso [gastar] para emagrecer com saúde?*": Como mulheres jovens apreendem estratégias para cuidar do corpo. 2004. 161 f. Dissertação (Mestrado em Educação) – Faculdade de Educação, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.

DELEUZE, Gilles. ¿Que és un dispositivo? In: *Michel Foucault*: filósofo. Barcelona: Gedisa, 1990, pp. 155-161. Tradução de Wanderson Flor do Nascimento.

DELEUZE, Gilles. *Foucault*. 1 ed. São Paulo: Editora Brasiliense, 1988. 142 p.

_____. Política. In: _____ *Conversações*. 1 ed. Rio de Janeiro: Editora 34, 1992. pp. 209-226.

DEL PRIORE, Mary Lucy Murray (1995). Dossiê: a história do corpo. In: *Anais do Museu Paulista*: historia e cultura material*,* São Paulo, Universidade de São Paulo, v. 3. jan./dez. p. 9-26. 1995.

DOEL, Marcus. Corpos sem órgãos: esquizoanálise e descontrução. In: SILVA, Tomaz Tadeu da (org). *Nunca fomos humanos*: nos rastros do sujeito. Autêntica: Belo Horizonte, 2001.p. 77-110

EAGLETON, Terry. *A idéia de cultura*. 1. ed. São Paulo: Editora Unesp, 2005.

ESCOSTEGY, Ana Carolina. Os estudos Culturais. In: HOHLFELDT, Antonio; MATINO, Luiz C.; FRANÇA, Vera Veiga (org). Teorias da comunicação: conceitos, escolas e tendências. 4. ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2005. pp. 151-170

FASSINA, Mirtha; PEREYRA, Cecília; CENA, Marcela*. Experiência de sí y problematizaciones em las práticas corporales*. 1 ed. Córdoba: Alcíon Editora, 2002. 136 p.

FERNANDES, Cleudemar Alves. A noção de enunciado em Foucault e sua atulidade para a Análise do Discurso. In: FERNANDES, Cleudemar Alves; SANTOS, João Bosco Cabral dos. *Percursos da Análise do Discurso no Brasil*. 1. ed. São Carlos (SP): Editora Clara Luz, 2007. pp. 47-68.

FERNANDES, Cleudemar Alves. *Análise do Discurso*: reflexões introdutórias. 1. ed. Goiânia (GO): Trilhas Urbanas, 2005. 118 p.

FERRAZ, Maria Cristina Franco. As contribuições do pensamento de Michel Foucault para a Comunicação. In: *Revista Brasileira de Ciências da Comunicação,* São Paulo, Usp, v. 28, n. 2, pp. 69-83, jul/dez. 2005.

FERREIRA, Francisco Romão. A produção de sentidos sobre a imagem do corpo. In: *Revista Interface*: Comunicação, Saúde e Educação, Botucatu, Unesp. v.12, n.26, p.471-83, jul./set. 2008

FERREIRA, Francisco Romão. Os sentidos do corpo: cirurgias estéticas, discurso médico e saúde pública. 2006. 220 f. Tese (Doutorado em Saúde Pública) – Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro.

FISCHER, Claude. Obeso Benigno Obeso Maligno. In: SANT' ANNA, Denise Bernuzzi de (org). *Políticas do corpo*: elementos para uma história das práticas corporais. 1. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. pp. 69-80.

FONSECA, Márcio Alves da. *Michel Foucault e a constituição do sujeito*. 1 ed. São Paulo: Educ, 2003. 153 p.

FOUCAULT, Michel. O nascimento da medicina social. In: MACHADO, Roberto (org). *Microfísica do poder*. 12 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1981. pp. 79-92.

_____. *O nascimento do hospital*. In: MACHADO, Roberto (org). Microfísica do poder. 12 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1981. pp. 99-112.

_____. O Sujeito e Poder. Por que estudar o poder: a questão do sujeito. In: DREYFUS, H. L; RABINOW, P. *Michel Foucault, uma trajetória filosófica*: para além do estruturalismo e da hermêutica. 1. ed. Bauru (SP): Forense Universitária, 1995. pp. 231-249.

_____. *A vontade de saber*. 14 ed. Rio de Janeiro: Graal, 2005a. 152 p. (História da Sexualidade, 1).

_____. *O cuidado de Si*. 8 ed. Rio de Janeiro: Graal, 2005b. 246 p. (História da Sexualidade, 3).

_____. *O uso dos prazeres*. 11 ed. Rio de Janeiro: Graal, 2006a. 232 p. (História da Sexualidade, 2).

_____. *O nascimento da clínica*. 6 ed. Rio de Janeiro: Forense-Universitária, 2006b. 231 p.

_____. A Sexualidade e Solidão. In: FOUCAULT, Michel. *Ética, sexualidade, política*. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2006c. pp. 92-103. (Coleção Ditos e Escritos V)

_____. Nietzsche, a Genealogia, a História. In: FOUCAULT, Michel. Arqueologia das Ciências e História dos Sistemas de Pensamento, 2006d. pp. 260-281 (Coleção Ditos e Escritos II)

_____*A ordem do discurso*. 15 ed. São Paulo: Editora Loyola, 2007a. 79 p.

_____*Vigiar e punir: nascimento da prisão*. 34 ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2007b.

_____*Arqueologia do saber*. 7. ed. Rio de Janeiro: Forense Universitária, 2007c.

GOMES, Mayra Rodrigues. *O Poder no Jornalismo:* discorrer, disciplinar, controlar. 1 ed. São Paulo: Edusp, 2003. pp. 65-100.

GOLDENBERG, Mirian; RAMOS, Marcelo Silva. O corpo carioca (des)coberto. In: CASTILHO, Kathia; GALVÃO, Diana (org). *A moda do corpo o corpo da moda*. São Paulo: Editora Esfera, 2002. pp. 111-125.

GUATTARI, Félix; ROLNIK, Sueli. *Micropolítica*: cartografias do desejo. 7 ed. Petrópolis (RJ): Editora Vozes, 2005. 439 p.

GUARESCHI, Pedrinho. *Comunicação e Controle Social*. 6. ed. Petrópolis (RJ): Editora Vozes, 2004.

HALL, Stuart. A centralidade da cultura*:* notas sobre as revoluções culturais do nosso tempo. *Educação & Realidade*, Porto Alegre, v. 22, n. 2, p. 15-46, jul./dez. 1997. Disponível em: http://w3.ufsm.br/mundogeo/geopolitica/more/stuarthall.htm. Acesso em: 01.03/2009.

HERCULES, Emília Devantel; MORAES e SILVA, Marcelo. Percepções sobre o corpo feminino: um estudo com as subjetividades das acadêmicas de um curso de educação física. *Pensar a prática*, Goiás, UFG, v. 8. n. 2, p. 197-213, jul/dez, 2005.

HORKHEIMER, Max; ADORNO, Theodor W. *Dialética do Esclarecimento*: fragmentos filosóficos. 1 ed. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Ed., 1985. 254 p.

KEHL, Maria Rita. Com que corpo eu vou?. In: BUCCI, Eugênio; KEHL, Maria Rita. *Videologias.* São Paulo: Boitempo, 2004. (Coleção Estado de Sítio). 252 p.

KELNER, Douglas. *A cultura da mídia* – estudos culturais: identidade e política entre o moderno e o pós-moderno. 1. ed. Bauru (SP): Editora Edusc, 2001. 454 p. (Coleção Verbum)

KLEIN, Alberto. Cultura da visibilidade: entre a profundidade das imagens e a superfície dos corpos. In: MÉDOLA, Ana Silvia; ARAÚJO, Denise Correa; BRUNO, Fernanda (org). Livro da XV Compós.Porto Alegre: Sulina, 2007. pp. 81-92

LE BRETON, David. *Sociologia do Corpo*. 1 ed. Petrópolis (RJ): Vozes, 2005. 101 p.

_____. *Adeus ao corpo*: antropologia e sociedade. 1 ed. Campinas (SP): Papirus, 2003. 240 p.

LOPES, Maria Immacolata Vassalo de Lopes. Pesquisa em comunicação. 8 ed. São Paulo: Edições Loyola, 2005.

LINS, Daniel (org). *Cultura e Subjetividade*: saberes nômades. 5. ed. Campinas (SP): Papirus, 2006.

LUCAS, Luciane; HOFF, Tânia. Da cronobiologia aos neurocosméticos: o advento do corpo-mídia no discurso publicitário. In: MÉDOLA, Ana Silvia; ARAÚJO, Denise Correa; BRUNO, Fernanda (org). Livro da XV Compós.Porto Alegre: Sulina, 2007.pp. 93-112.

_____. Da ortopedia ao controle do corpo: o discurso da saúde na publicidade. *Comunicação, mídia e consumo,* São Paulo, ESPM, v. 3, n. 6, mar. 2006. pp. 81-104.

LYPOVETSKY, Gilles. A sociedade pós-moralista: o crepúsculo do dever e a ética indolor dos novos tempos democráticos. 1. ed. Barueri (SP): Editora Manole, 2005.

MACHADO, Roberto (org). Introdução: por uma genealogia do poder. In: FOUCAULT, Michel. *Microfísica do poder*. 12 ed. Rio de Janeiro: Graal, 1981. p. VII-XII.

MANGUENEAU, Dominique. *Análise de textos de comunicação*. 1. ed. São Paulo: Cortez, 2001. 238 p.

MARCONI, Marina de Andrade; LAKATOS, Eva Maria. *Fundamentos de metodologia científica.* 5. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2003. 311 p.

MAUSS, Marcel. As técnicas do corpo. In: ____. *Sociologia e antropologia*. 1. ed. São Paulo: Cosac Naify, 2003. p. 400-424.

MILANEZ, Nílton. A disciplinaridade dos corpos: o sentido em revista. In: SARGENTINI, Vanice; NAVARRO-BARBOSA, Pedro (org). *M. Foucault e os domínios da linguagem*: discurso, poder, subjetividade. São Carlos (SP): Clara Luz, 2004. pp. 183-200

O' BRIEN, Patrícia. A história da cultura de Michel Foucault. In: HUNT, Lynn (org). *A nova história cultural*. 1 ed. São Paulo: Martins Fontes, 1995. p. 33-62.

ORTEGA, Francisco. Práticas de ascese corporal e constituição de bioidentidades. *Cadernos de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, volume 11, número 1, pp. 59-77

PELBART, Peter Pál. Vida e morte em contexto de Dominação Biopolítica. *Instituto de Estudos Avançados da Universidade de São Paulo,* Conferência - O fundamentalismo contemporâneo em questão, São Paulo, USP, 2006. 21 p.

PIOVEZANI FILHO, Carlos. Entre vozes, carnes e pedras: a língua, o corpo e a cidade na construção da subjetividade contemporânea. In: SARGENTINI, Vanice; NAVARRO-BARBOSA, Pedro (org). *M. Foucault e os domínios da linguagem*: discurso, poder, subjetividade. São Carlos (SP): Clara Luz, 2004. pp. 133-158.

RAGO, Margareth; ORLANDI, Luiz B. Lacerda; VEIGA-NETO, Alfredo (org). *Imagens de Foucault e Deleuze*: ressonâncias nietzschianas. 2. ed. Rio de Janeiro: DP&A Editora, 2005. 259 p.

REVEL, Judith. Nas origens do biopolítico: de Vigiar e punir ao pensamento da atualidade. In: KOHAN, Walter Omar; GONDRA, José. *Foucault 80 anos*. 1 ed. Belo Horizonte: Autêntica, 2006. pp. 51-62.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. 5, mai. 2008. 130 p.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. especial, maio. 2008. 66 p.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. 6, jun. 2008. 130 p.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. 7, jul. 2008. 138 p.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. 8, ago. 2008. 138 p.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. 9, set. 2009. 136 p.

BOA FORMA. São Paulo: Editora Abril, v. 23, n. 10, out. 2008. 162 p.

REVISTA DE COMUNICAÇÃO MIDIÁTICA. Bauru (SP): Faculdade de Arquitetura, Artes e Comunicação da Unesp, v. 6, n. 1, dez/ago. 2006. 193 p.

ROLNIK, Suely. Toxicômanos de identidade. Subjetividade em tempo de globalização. In: LINS, Daniel (org). Cultura e Subjetividade: saberes nômades. 5 ed. Campinas (SP): Papirus Editora, 2006. pp. 19-24.

SANTAELLA, Lúcia. *Corpo e comunicação*: sintoma da cultura. 2. ed. São Paulo: Paulus, 2004. 16.1 p.

SANTAELLA, Lúcia. *Comunicação e Pesquisa*: projetos para mestrado e doutorado. 1. ed. São Paulo: Hacker Editoras, 2001. 215 p.

SANT' ANNA, Denise Bernuzzi de (org). *Políticas do corpo*: elementos para uma história das práticas corporais. 1. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 1995. 190 p.

_____. Corpos de passagem: ensaios sobre a subjetividade contemporânea. 1. ed. São Paulo: Estação Liberdade, 2001a. 127 p.

_____. É possível realizar uma história do corpo? In: SOARES, Carmen Lúcia (org). *Corpo e História*. 1. ed. Campinas (SP): Autores Associados, 2001b. pp. 3-22.

SANTOS, Tarcyanie Cajueiro. Comunicação, corpo e cultura. *Comunicação e Espaço Público,* v. 3, n. 1 e 2, 2006. pp. 77-86.

SAUTCHUK, Carlos Emanuel. A medida da gordura. O interno e o íntimo na academia de ginástica. *Mana*, v. 13, n. 1, 2007. pp. 181.205.

SEGURADO, Rosemary. As tecnologias de Informação Digital e a saúde dos corpos. CONGRESSO DA ASSOCIACIÓN LATINOAMERICANA DE INVESTIGADORES DE LA COMUNICACIÓN. 7., 2004, Universidad Nacional de La Plata. *Anais...* Argentina: Alaic, 2004. CD-ROOM.

SFEZ, Lucien. *A Saúde Perfeita*: crítica de uma nova utopia. 1. ed. São Paulo: Edições Loyola, 1996. 393 p.

SIBILA, Paula. *A arma de guerra chamada Barbie.* Disponível em http://pphp.uol.com.br/tropico/html/textos/2891,1.shl Acesso em 18/03/2009.

SILVA, Ana Márcia. *Corpo, ciência e mercado*: reflexões acerca da gestão de um novo arquétipo de felicidade. 1. ed. Campinas (SP): Editora Autores Associados: Florianópolis (SC): Editora da UFSC, 2001. 144 p. (Coleção Educação Física e Esportes).

SILVA, Ana Márcia; SOARES, Carmen Lúcia; ASSMANN, Selvino José. A valorização do corpo e as falácias de um novo arquétipo da felicidade humana. In: SILVA, Ana Márcia et AL (org). *Estudos Interdiciplinares em Ciências Humanas*. Florianópolis: Cidade Futura, 2003. pp. 267-330.

SILVA, Francisco, Paulo da. Articulações entre poder e discurso em Michel Foucault. In: SARGENTINI, Vanice; NAVARRO-BARBOSA, Pedro (org). *M. Foucault e os domínios da linguagem*: discurso, poder, subjetividade. São Carlos (SP): Clara Luz, 2004. pp. 159-182.

SILVA; Juremir Machado. Introdução ao pensamento de Lypovetsky. In: LYPOVETSKY, Gilles. A sociedade pós-moralista: o crepúsculo do dever e a ética indolor dos novos tempos democráticos. 1. ed. Barueri (SP): Editora Manole, 2005. pp. I-XXV.

SILVA, Tomaz Tadeu da (org). *Nunca fomos humanos*: nos rastros do sujeito. Autêntica: Belo Horizonte, 2001. 208p.

SOARES, Carmen (org). Corpo e História. 1. ed. Campinas (SP): Editora Autores Associados, 2001a. 180 p. (Coleção Educação Contemporânea)

SOARES, Carmem. Corpo, conhecimento e educação: notas esparsas. In: ____. (org). *Corpo e História*. 1. ed. Campinas (SP): Autores Associados, 2001b. 180 p. (Coleção Educação Contemporânea)

VAZ, Paulo. Corpo e Risco. In: VILLAÇA, Nízia; GÓES, Fred; KOSOVSKI, Ester (org). *Que corpo é esse?*: novas perspectivas. Rio de Janeiro: Muad, 1999. pp. 159-175.

VILLAÇA, Nízia; GÓES, Fred. *Em nome do corpo*. Rio de Janeiro: Rocco, 1998.