

A CONSTRUÇÃO DO CORPO FEMININO: UMA ANÁLISE DISCURSIVA SOBRE PRÁTICAS ALIMENTARES, IDEAIS DE BELEZA E SAÚDE VEICULADOS EM UMA REVISTA DIRECIONADA ÀS MULHERES*

Camila Fonseca de Souza*

Resumo: Neste artigo foram analisados os discursos sobre corpo e práticas alimentares veiculados em uma revista direcionada ao público feminino. Para alcançar este objetivo, foram analisadas as publicações da sessão “Nutrição” da revista *Women's Health Brasil*, em um recorte temporal de onze meses. Os textos selecionados foram analisados a partir da metodologia de análise de conteúdo, tal como proposta por Bardin. A partir do material selecionado, foram analisadas as relações entre “biopolítica, saúde e corpos femininos”, bem como as articulações entre “saúde, estética e mídia”. Os resultados obtidos demonstraram que a revista veicula discursos disciplinadores e normalizadores direcionados aos corpos femininos. Os discursos prescritivos em relação às práticas alimentares são pautados em noções de “saúde” e “risco” baseadas na retórica da ciência e nas opiniões dos especialistas. Observa-se uma associação direta e linear entre “saúde” e “padrão estético corporal”, de modo que a “perda de peso” passa a ser entendida como uma responsabilidade individual das mulheres. Os discursos enfatizam uma autorregulação e uma auto-vigília do corpo, indicando um regime de subjetivação típico das sociedades de controle.

Palavras-chave: Corpo feminino; beleza; práticas alimentares; saúde; subjetividade

1 INTRODUÇÃO

Para entender sobre as práticas alimentares e concepções de saúde e beleza feminina é necessário primeiramente compreender sobre o corpo. Foucault (2002) discute que o corpo se constitui no campo histórico e político. Haveria, segundo o autor, um campo de relações de saber e de poder sobre o qual o corpo é pensado e produzido. Assim, seria necessário conhecer os momentos históricos para que possamos compreender as mudanças no nível discursivo sobre o corpo.

Desde a época clássica, o corpo foi descoberto como objeto de poder, que pode ser manipulado, modelado e treinado (FOUCAULT, 1989). Foucault (2011) discorre sobre a existência, a partir do século XVII, da sociedade disciplinar, onde os sujeitos, por meio de seus corpos, eram submetidos a um conjunto de poderes e saberes, baseados na normatização e padronização dos comportamentos. Há um sistema de controle social que se perpetua a

* Artigo apresentado como trabalho de conclusão de curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina, como requisito parcial para obtenção do título de Psicóloga Orientador: Prof. Daniel Kerry dos Santos. Doutor em Psicologia. Florianópolis, 2018.

* Acadêmica do curso de Psicologia da Universidade do Sul de Santa Catarina (UNISUL).

partir de um conjunto de ações disciplinares e de uma vigilância constante sobre a vida dos sujeitos. O corpo na sociedade disciplinar é o foco, trata-se de trabalhá-lo para aumentar a sua produtividade, transformando-o em um sujeito dócil e útil. Ou seja, aumenta-se o nível de utilidade do sujeito e também o nível de obediência, fabricando corpos submissos. As instituições, como escolas, prisões, empresas, entre outras, tinham o papel de promover os mecanismos disciplinares (FOUCAULT, 2011).

No fim do século XVIII e início do XIX, com a expansão do capitalismo, o controle dos sujeitos passa a operar diretamente por meio dos corpos. E foi sobre o corpo biológico que investiu a sociedade capitalista (FOUCAULT, 1989). Em nome da saúde, a medicina passou a controlar os corpos a partir de diferentes métodos disciplinares. Passou-se a corrigir as anatomias defeituosas, a modelar o corpo por meio da atividade física e alimentação e a criar tabelas que serviam de base para classificar e estabelecer valores da média da população em peso, idade e nas aparências físicas predeterminadas. A medicina, desse modo, criou um conjunto de saberes e poderes que investiram no corpo, em sua correção, sua limpeza e higienização (GOELLNER, 2003, p. 35).

No início do século XX há consideráveis mudanças nas dinâmicas do poder, de modo que além das lógicas das sociedades disciplinares, passa-se a observar também o surgimento de uma sociedade de controle. Se nas sociedades disciplinares o observador está de corpo presente e em tempo real, estando presente no prédio da escola ou nas indústrias, nas sociedades de controle a vigilância torna-se diluída, transparente e virtual, onde não é mais necessário existir a escola ou a indústria para se ter o disciplinamento dos corpos (DELEUZE, 2010). Como aponta Hardt e Negri (2004), o poder tem a possibilidade de ser exercido a distância, por meio de formas mais fluidas, móveis e contínuas. O que se nota na sociedade de controle é que há uma interiorização da disciplina, onde os sujeitos estão sob os efeitos dos dispositivos disciplinares independente da presença de uma autoridade capaz de impor poder. Castro (2009), ao apresentar o conceito biopolítica elaborado por Foucault, destaca que o poder é aplicado sobre os corpos e tem a pretensão de intervir para ampliar o tempo de vida dos sujeitos, controlando as deformidades, as doenças e a morte populacional, construindo formas de ser, viver, pensar e sentir, de acordo com os saberes e discursos postulados culturalmente (CASTRO, 2009).

O que fica evidente é que corpo está recoberto por exigências que perpassam pelas concepções de estética e saúde de cada época (ARAUJO, 2008). A concepção do que é saúde e do que é beleza, a partir do século XX, sofre um deslocamento em relação a conceitos de períodos anteriores. As mudanças do conceito de corpo, sob a intervenção da medicina, da

ciência e do capitalismo, possibilitaram práticas cotidianas voltadas a garantir aos corpos força, agilidade e energia (ARAÚJO, MENESES, 2011). A gordura e a velhice começam a se tornar um critério de feiura, pois a gordura opõe-se ao novo tempo que exigia corpos ágeis (PRIORE, 2009). Porém, nesta mesma época, com a expansão da urbanização e da globalização, houve uma redução na qualidade e um aumento na quantidade de alimentos extremamente industrializados (BLEIL, 1998). Ocorre a diminuição drástica de refeições feitas em família, sendo estas feitas de forma rápida, com flutuações de horários, e fora do lar. O *hambúrguer e a Coca-Cola* são expressões simbólicas desta nova cultura, sendo divulgados amplamente pela mídia. Com a ampliação excessiva da facilidade de oferta e de acesso aos alimentos nas sociedades ocidentais, a obesidade e a anemia tornaram-se problemas de saúde pública, atingindo todas as camadas sociais (BLEIL, 1998).

Diante dessa nova realidade, Andrade e Bosi (2003) afirmam que discurso predominante a partir dessa época passa a ser o da *boa forma e da saúde*. Em conjunto com o discurso da boa forma, ocorre uma mudança da visão sobre o corpo, passando a ser o padrão vigente feminino a estrutura física mais magra e esguia, interligada ao discurso saudável. Desse modo, como forma de alcance desse biotipo físico, ocorre uma substituição de alimentos apenas produtos gordurosos nos supermercados por também produtos *light e diet* (ANDRADE; BOSI, 2003). A mídia, dentro dessa lógica, reflete tendências e aspectos de determinados grupos sociais e reforça em uma grande escala valores culturais (SIQUEIRA, FARIA, 2007). Os meios de comunicação como as mídias, veiculam ou produzem notícias e postagens que produzem expectativas nos sujeitos, por meio de propagandas e noticiários em que de um lado estimulam práticas alimentares para emagrecimento e, de outro, há um acesso facilitado a restaurantes que oferecem serviços *Drive-Thru e Delivery*, e que instigam ao consumo de alimentos tipo *fast food*. Nesse sentido, pode-se pensar que os discursos tem uma estreita relação com a suposta verdade biomédica e os sujeitos e seus corpos ficam em um campo de luta envolvidos por diferentes saberes, práticas e imaginários sociais (SERRA, SANTOS, 2003). Diante dessa nova forma de se relacionar com os alimentos, as escolhas alimentares tornam-se menos satisfatórias as necessidades nutricionais, em virtude dos discursos predominantes (HOBSBAWM, 1995).

No século XX, a preocupação com as questões referentes à beleza e aos cuidados corporais se intensificou e expandiu com a indústria do vestuário e os sujeitos passam a ajustar e transformar seus corpos por meio das vestimentas e cuidados corporais (PRIORE, 2009). Com o aparecimento de rostos jovens e corpos sensuais nas telas do cinema, nas televisões, nas revistas, entre outros, a magreza passa a ter relação com liberdade e o público

feminino é diretamente afetado, passando as mulheres a cobrir-se com menos roupas a partir do padrão vigente (PRIORE, 2009). Novas imagens femininas começam a expandir-se nas telas de cinema e a moda aparece como uma das principais incentivadoras do novo ideal estético do cinema americano. Ainda segundo Priore (2009), ao mesmo tempo em que a estética cinematográfica mostrava a mulher podendo tomar iniciativa, seu corpo ainda era representado como objeto de desejo passível de consumo. De acordo com Priore (2000), a mulher era associada à beleza e a sensualidade, onde a beleza passa a ser considerada por vezes perigosa por ser capaz de “perverter” os homens. Nota-se que as noções de feminilidade e corporeidade sempre estiveram presentes na cultura ocidental.

Localizando-se na contemporaneidade, no universo feminino ser magra é um adjetivo e sinônimo da beleza e é reforçado nos discursos e no meio social. A beleza e magreza feminina são associadas ao status, à conquista de parceiros sexuais e à inserção social (NOVAES e VILHENA, 2003). As mulheres, para atingir o corpo considerado ideal da época, passam a restringir certos alimentos e privilegiar outros, de acordo com orientações nutricionais, sendo estas de especialistas ou não (NEVES, POLONI e BÉRTOLI, s.d). As imagens de corpos que fogem ao padrão de beleza vigente passam a ser vistos como corpos inferiores, imperfeitos e merecedores de exclusão social. O interessante é que esse pensamento é também transferido à comida, onde em nome da dita saúde e da boa aparência, deixa-se de comer o que oferece prazer. (VASCONCELOS, SUDO e SUDO, 2004). A obesidade passa a ser vista como indício de doença e de desleixo, podendo resultar até em exclusão do grupo social; e a magreza, contrariamente, é associada à saúde e à beleza (ANDRADE e BOSI, 2003). Lupton (2000) mostra nos resultados de uma de suas pesquisas que o conceito de saúde é reduzido a ser magro e estar em forma e também a obedecer uma rotina de manutenção do corpo, como praticar esportes com regularidade e não cometer excessos alimentares. Desse modo, cria-se uma aversão a qualquer tipo de comida como uma resposta à imposição do padrão de beleza que rege a sociedade.

Schneider (2010) aponta que os diversos meios de comunicação, como as mídias, os jornais, as redes sociais, contribuem e incentivam o alcance do considerado “belo”. O corpo passa a ser objeto de valorização exagerada e com isso há um crescimento de serviços destinados à manutenção deste. Como afirma Araújo (2008), a mídia utiliza o corpo para divulgar produtos e serviços, porém para que estes possam ser utilizados, ele precisa se encaixar no padrão de beleza atual (ARAÚJO, 2008). Desse modo, a corporeidade associa-se à ideia de consumo. Ao entrar em contato com os meios de comunicação, os sujeitos se deparam com mulheres envolvidas em curvas delineadas e homens com porte atlético

tentando vender bens de consumo. Os anúncios divulgados na mídia dizem como os sujeitos devem e podem ser, e promovem discursos que incidem sobre a padronização dos desejos e atuam sobre as subjetividades (SCHAUN e SCHWARTZ, 2008).

O poder que é aplicado sobre os corpos constrói e altera os desejos individuais, atuando sobre as subjetividades. Nesse sentido, pode-se pensar que os discursos sociais predominantes incidem sobre os desejos e modificam as subjetividades de acordo com o que almejam. Como retrata Mendes (2006, p. 173), o biopoder exerce “um poder sobre a vida e para manter a vida, produz tipos específicos de vida que se relacionam com tipos de corpos, saberes e discursos, constituindo tipos de sujeito.” Ou seja, o Estado exerce um direcionamento sobre quais os tipos de vida possíveis de acordo com os saberes e discursos postulados, o que constitui tipos de subjetividades. O sujeito modifica sua subjetividade, alterando seu modo de pensar, agir e se relacionar em prol da identidade que deseja alcançar.

Percebe-se que os discursos e saberes postulados privilegiam e expõem a população o corpo magro, esguio, esbelto e este é apresentado como símbolo de beleza e saúde (SERRA e SANTOS, 2003). As mulheres, por sua vez, tornam-se um alvo direto de poder, sendo fortemente estimuladas a praticar o culto ao corpo e a enquadrar-se nas medidas ditas ideais. Nesse processo, passam a fazer dietas inadequadas às quais possuem carência de vários nutrientes. Passam a ceder ao padrão cultural de beleza veiculado pela mídia e a corresponder ao mercado consumidor lucrativo que permeia esse campo (TILIO, 2014). Como consequência, o discurso de padronização dos corpos femininos faz com que grande parte das mulheres fique na busca de uma aparência física idealizada, sem muitas vezes considerar os meios para atingir esse objetivo (SCHNEIDER, 2010). De acordo com Magalhaes e Mendonça (2005), atitudes e comportamentos alimentares preocupantes relativos ao medo da “gordura” são com frequência encontrados e conforme afirma Andrade e Bosi (2003), as mulheres passam a adotar dietas altamente restritivas e a prática de exercícios físicos indiscriminadamente como forma de compensar as calorias ingeridas a mais e de seguir o padrão vigente (ANDRADE; BOSI, 2003). As mulheres ficam aprisionadas a este sistema que a autora Santaella (2004) chama de "corpo-objeto", não importando o preço a se pagar para atingir o padrão vigente de beleza e saúde feminina (SANTAELLA, 2004). Qualquer desvio do padrão estético “da moda” remete o sujeito, sobretudo as mulheres, para a margem da exclusão e para as exaustivas práticas do culto ao corpo (NOVAES e VILHENA, 2003).

A conquista de um corpo saudável e belo passa a ser entendida como um objetivo individual a ser atingido por meio de um exercício intencional de autocontrole, envolvendo

força de vontade, restrição e vigilância constantes. As obrigações sobre o corpo tornam-se rituais que devem ser seguidos em prol de um resultado (DANTAS, 2011). Como destacam Novaes e Vilhena (2003, p.28), “A rigidez é de tal ordem que não há justificativa possível para o não atendimento dos imperativos da beleza no universo feminino”. Não atingir o ideal leva as mulheres a um sentimento de impotência frente ao seu corpo, e a insatisfação consigo mesmas. Torna-se um embate constante, onde consomem compulsivamente produtos que prometem retardar a ação do tempo, tentando manter-se sempre jovens, belas e saudáveis (NOVAES e VILHENA, 2003). Schneider (2010) alerta que as mulheres tornam-se submissas a um ideal de beleza e impõem a si mesmas uma disciplina rígida e, por vezes, até dolorosa e massacrante.

Como retrata a autora Santos (2008), há um paradoxo feminino na contemporaneidade. Em uma época em que as mulheres têm progressivamente conquistado mais espaços na esfera social, uma maior inserção no mercado de trabalho, podendo ter uma maior autonomia sobre suas vidas, muitas delas ainda permanecem atormentadas, aflitas e presas aos seus corpos e às restrições alimentares. Em outras palavras, nota-se o quanto os discursos de poder e saber produzem subjetividades e causam efeitos. A escolha dessa temática deu-se, portanto, em razão do interesse acadêmico e científico em entender como as revistas frente aos discursos das práticas alimentares podem contribuir para a construção de subjetividades, mais especificamente a subjetividade construída para as mulheres.

Diante do exposto, o objetivo geral dessa pesquisa foi analisar os discursos sobre corpo e práticas alimentares veiculados em uma revista direcionada ao público feminino e os objetivos específicos da pesquisa foram analisar quais as ideias de corpo e saúde nas publicações de uma revista direcionada ao público feminino e analisar a relação existente entre a saúde e estética veiculadas na revista.

2 MÉTODO

A presente pesquisa é de natureza qualitativa, visto que, de acordo com Minayo (2001), esta busca compreender de modo aprofundado as relações sociais estabelecidas entre o indivíduo e seu meio e buscando também entender a sua subjetividade e as significações que este atribui ao mundo no qual se insere. A investigação qualitativa não se preocupa com representatividade numérica, mas atenta-se em compreender os fenômenos sociais nas relações entre os sujeitos. Desse modo, não há uma preocupação em quantificar, mas em interpretar as experiências dos sujeitos (MINAYO, 2001). Seguindo Vieira e Zouain (2005) a

pesquisa qualitativa preza pela descrição detalhada dos fenômenos em seus cenários naturais e dos elementos que o envolvem.

Visto que o objetivo da pesquisa foi analisar os discursos sobre corpo e práticas alimentares direcionados ao público feminino, optou-se por fazer uma pesquisa documental e utilizar como fonte de coleta de dados a revista *Women's Health Brasil*. Nesse sentido, esse tipo de pesquisa se propõe em poder utilizar documentos que ainda não sofreram tratamento analítico, em outras palavras, que não foram analisados ou sistematizados (KRIPKA; SCHELLER; BONOTTO, 2015). Ela se propõe a produzir novos conhecimentos, criar novas formas de compreender os fenômenos e de conhecer como estes têm sido desenvolvidos (SÁ-SILVA; ALMEIDA; GUINDANI, 2009). O desafio é que o pesquisador tem que selecionar, tratar e interpretar a informação, visando compreender a interação com sua fonte, no caso do presente artigo, uma revista direcionada ao público feminino (KRIPKA; SCHELLER; BONOTTO, 2015).

A *Women's Health Brasil* é uma revista destinada ao público feminino brasileiro, com conteúdos focados na saúde, nutrição, *fitness*, sexo, moda e beleza da mulher. É veiculada internacionalmente com a concepção de atender às necessidades informativas da mulher que se preocupa com a saúde, beleza e bem-estar. Ela também possui sua versão digital, a qual foi utilizada para pesquisa e teve sua primeira edição em 2005, nos Estados Unidos. A revista abrange atualmente 25 países, tem 13 edições internacionais e atinge mais de 8 milhões de leitores em todo o mundo, incluindo o público feminino e masculino, pois existe também a versão *Men's Health*. No Brasil, a primeira edição teve início em janeiro de 2010, possuindo um tempo de 8 anos de circulação (WOMEN'S HEALTH).

A revista é dividida nas seguintes sessões temáticas: “Corpo”, “Nutrição”, “Saúde”, “Moda” e “Beleza”, “Sexo & Vida” e “Elas”. Dentre as sessões existentes, optou-se por fazer a análise apenas a sessão “Nutrição” haja vista que a proposta desta pesquisa é identificar discursos sobre o corpo e práticas alimentares.

Em relação ao recorte temporal, foram analisados os textos da sessão “Nutrição” publicados no período do dia um novembro de 2017 ao dia trinta de setembro de 2018. A princípio seriam analisadas apenas as postagens do ano de 2018 até a data da coleta dos dados. Porém, optou-se por incluir os meses novembro e dezembro de 2017, visto a proximidade com a estação mais quente do ano, o verão, onde se observa uma intensificação dos discursos sobre prescrições alimentares direcionados ao público feminino. Desse modo, foram analisadas postagens publicadas em um período de onze meses.

Realizado o delimitação do recorte temporal, foram analisadas todas as publicações, focalizando-se nos conteúdos textuais destas. Realizada a leitura inicial desse material, criou-se tabelas para a seleção das publicações. Na primeira tabela incluiu-se todas as publicações e delimitou-se alguns tópicos para organizar e facilitar as buscas posteriores. Foram criados os itens: data de publicação, título da publicação, link para acesso e se a publicação possui relação com o tema, sendo este item preenchido após leitura prévia das postagens. Ao todo, foram incluídas para análise inicial 61 publicações e destas restaram 27 para análise.

Para a criação da segunda tabela, definiram-se critérios de inclusão e exclusão para, desse modo, selecionar publicações diretamente focadas na temática escolhida. Como critérios de inclusão foi delimitado que seriam aceitos na pesquisa postagens que envolvessem a temática das práticas alimentares e concepção de saúde articuladas as discursividades sobre o corpo feminino e à manutenção desse corpo. Já como critérios de exclusão, foi estabelecido que publicações em que não houvesse a articulação entre as temáticas seriam excluídas da pesquisa.

Após todas as duas etapas de seleção das publicações, as selecionadas foram submetidas à metodologia de análise de conteúdo. A análise de conteúdo é utilizada para descrever e interpretar o conteúdo de toda classe de documentos e textos e auxilia a reinterpretar as mensagens e a atingir uma compreensão de seus significados num nível que vai além de uma leitura comum (MORAES, 1999). “Na análise de materiais, busca-se classificá-los em temas ou categorias que auxiliam na compreensão do que está por trás dos discursos” (SILVA e FOSSÁ, 2013, p. 2).

O primeiro contato com o material iniciou-se por meio de leituras flutuantes de todo conteúdo, com o intuito de captar e organizar de forma não estruturada aspectos importantes para as próximas fases da análise. Nesta etapa, conheceu-se todo contexto e o material estudado e deixou-se fluir impressões e orientações, sendo a primeira etapa descrita como essencial na análise de conteúdo (BARDIN, 1977).

Após o primeiro contato com o material, foi analisado todo o conteúdo a fim de elencar categorias para análise. Foi impresso todo o material de análise e identificado as temáticas que apareciam em cada publicação. Como afirma Campos (2004, p. 613), os objetivos do trabalho e referenciais teóricos são usados como norteadores durante a análise, visto a dificuldade de delinear fragmentos, sentenças, frases ou parágrafos com profunda exatidão e certeza. Dessa forma, foi revisto também os objetivos da pesquisa e o referencial teórico produzido para elencar os temas. Elencadas as temáticas existentes advindas do

material, foi realizado o agrupamento dos dados, considerando a parte comum existente entre eles. Criou-se, desse modo, categorias de análise, sendo elas: “biopolíticas da saúde e do corpo feminino” e “saúde e estética: discursos que se entrelaçam na mídia”.

Construídas as categorias de análise, veio a fase da descrição, na qual, conforme afirma Moraes (1999), emitem-se os significados captados e intuídos nas mensagens analisadas. Dessa forma, a apresentação dos dados deu-se primeiramente informando ao leitor alguns trechos na íntegra do material analisado. Por fim, realizou-se a interpretação dos dados, onde se pôde descrever o conteúdo das categorias, aprofundando teoricamente os dados. De acordo com Câmara (2013), é fundamentando teoricamente os dados que haverá sentido a interpretação.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

3.1 BIOPOLÍTICAS DA SAÚDE E DO CORPO FEMININO

Pode-se considerar que o público da Revista *Womens Health Brasil* seja composto por mulheres preocupadas com a saúde, beleza e bem estar. Realizando uma análise discursiva das publicações, percebe-se que as leitoras, ao entrarem em contato com os enunciados publicados na revista, deparam-se com discursos que mostram concepções sociais do corpo, da saúde e beleza feminina.

Ao longo da análise foi possível identificar que os discursos da revista *Women's Health Brasil* têm a pretensão de ensinar as mulheres a se disciplinarem e governarem seus próprios corpos. Os títulos das postagens apresentam enunciados como: “5 atitudes que vão te **ajudar** a controlar a vontade de comer doce”. “10 superfoods que **ajudam** a controlar a fome”. “7 atitudes que vão te **ajudar** manter a dieta na copa do mundo”. “5 alimentos que **ajudam** a controlar o apetite no inverno”, “Para você manter a alimentação sob controle, a nutróloga Paula Vasconcelos **dá algumas dicas**”. “Profissionais indicam 9 formas de perder peso rápido sem dieta”. Nutricionista clínica e funcional, Jéssica Amorim dá algumas dicas para maximizar a nutrição e diminuir as calorias escolhendo as melhores opções no restaurante”. Diante dos enunciados, pode-se perceber que existem dicas e fórmulas para o controle do peso que orientam a leitora para a prática de um conjunto de atitudes, como mudanças em sua rotina alimentar, com foco no alcance do padrão corporal vigente, o corpo magro.

Steinberg (2001) apresenta a ideia de uma pedagogia cultural, que discute que não é somente nas escolas que os corpos são moldados, educados e governados. Desse modo,

segundo a autora, haveria a possibilidade de pedagogia e aplicação do poder em qualquer espaço onde o conhecimento é produzido e verdades são construídas. Os espaços pedagógicos são, desse modo, os locais onde o poder é difundido. Nessa perspectiva, é possível pensar as revistas voltadas para o público feminino como um dispositivo pedagógico prescritivo que exerce poder sobre os corpos e sobre as subjetividades. Como afirma Emmerick (2007), as formas de poder exercidas na sociedade contemporânea direcionada às mulheres estão estritamente ligada ao seu corpo, sexualidade e reprodução. Desse modo, a revista apresenta um discurso que busca disciplinar os corpos femininos e ajustá-los no que se espera socialmente (EMMERICK, 2007). Existe um manual de governo dos corpos femininos, pautado nas concepções da biopolítica, sendo o alvo do poder a população e seu controle. Há um sistema de normalização e disciplinamento dos comportamentos e das existências, relacionado à correção e aperfeiçoamento do corpo biológico, onde a medicina atua distinguindo o que é normal e patológico a partir de tabelas e parâmetros de classificação (REVEL, 2005). Uma das consequências do poder é a instauração da norma, onde se faz necessário aplicar mecanismos contínuos, reguladores e corretivos, para garantir o prolongamento das vidas (DANNER, 2010).

Em alguns momentos, a revista apresenta de forma clara e direta uma norma regulatória sobre as práticas alimentares, quando apresenta enunciados como: “*Não coma o mesmo alimento mais de uma vez por dia*”, “*Coma legumes pelo menos 4 vezes por semana*”, “*Essa é a hora exata para você se alimentar se quer perder peso*”, “*O que eu devo comer antes de depois do treino?*” e verbos conjugados no imperativo como: “*Faça boas escolhas*”, “*Coma doce na hora certa*”, “*Maneire no carboidrato simples*”, “*Passe longe de bolos e pavês e opte por frutas quentes e assadas*”, “*Prefira misturas com mais de 50% de cacau na composição e priorize as frutas vermelhas de acompanhamento*”. Frases prescritivas como estas estão presentes em 16 de um total de 27 publicações selecionadas para análise. Nota-se, nesses enunciados, que os verbos são conjugados no imperativo, indicando diretamente uma norma, uma prescrição, algo que deve necessariamente ser seguido.

Outro aspecto que se evidencia nos discursos é que as normas são propostas ao sujeito não como uma forma de imposição direta, mas como um convencimento racional que se estabelece a partir de um argumento considerado científico, onde os saberes e poderes são mobilizados e discursados pelos cientistas. Essa retórica fica evidente no seguinte trecho: “*Quando você come é tão importante quanto o que você está comendo*”, diz **Theresa Shank, nutricionista da Filadélfia (EUA)**. *Sua recomendação é comer até duas horas depois de você acordar. “Comer dentro dessa janela define o ritmo de um apetite saudável e estabiliza*

o açúcar no sangue durante todo o dia”, explica ela. Quando o açúcar no sangue fica fora de sintonia, muitas vezes desencadeia o desejo, apetite e excesso de vontade de comida. Além disso, o café da manhã ajuda a impulsionar o metabolismo”. Percebe-se no trecho em questão a existência de um horário específico definido para se alimentar de forma considerada saudável e uma justificativa de uma nutricionista afirmando os benefícios de se alimentar dentro deste horário, o que proporciona uma verdade científica ao discurso.

A recomendação de especialistas informando quais as práticas alimentares e alimentos considerados saudáveis predominou nas publicações analisadas. No total de 27 publicações, 20 delas continham conteúdos embasados na fala de um(a) profissional nutricionista ou em estudos realizados na área da nutrição. Em uma única postagem, que continha um total de 18 frases, foi possível localizar em 11 delas discursos pautados em estudos e afirmações de nutricionistas. Destacam-se algumas frases que evidenciam a importância atribuída aos discursos dos especialistas: *“A **nutróloga Paula Vasconcelos dá dicas para você preparar versões light dos pratos típicos do inverno**”.* *“Para uma pessoa média, dois ovos por dia é totalmente saudável, diz **Keri Gans, nutricionista e autora do livro “The Small Change Diet**”.* *“Estudo aponta novos benefícios de tomar café da manhã”.* *“A proteína é um nutriente essencial que constrói e repara tecidos, incluindo pele e músculo, e também produz hormônios e enzimas, explica **Barbie Boules, nutricionista de Illinois (EUA)**.”* *“Um estudo publicado em 2016 pelo periódico **The American Journal of Clinical Nutrition** acompanhou a dieta de certa de 1.300 pessoas ao longo de 28 semanas e descobriu que quem almoçava cedo tinha mais sucesso na perda de peso”.*

Foucault discute que o que direciona a sociedade contemporânea é o discurso científico, que detém “verdades” e que se apoia em instituições que a produzem e transmitem. De acordo com Serra e Santos (2003) a mídia, ao mencionar dúvidas acerca da alimentação e saúde, recorre a discursos de especialistas, para responder a tais indagações (SANTOS, SERRA, 2003). A mídia se apropria das “verdades científicas” e reconstrói um discurso próprio, tornando o discurso mais acessível e interessante para a população, porém o que se nota é que o novo discurso, de modo geral, é simplificado, generalista e não informa de forma totalmente fidedigna o conteúdo científico (MÓL e PIREZ, 2005). Nos exemplos, as afirmações são pautadas no discurso científico, o que traz para a leitora uma maior legitimidade e confiabilidade do que está sendo afirmado. Desse modo, tanto para os profissionais quanto a população em geral que estão lendo a revista, os discursos apresentam-se como a escolha mais sensata e racional e são baseados em estudos cientificamente comprovados e, portanto são tidos como um discurso verdadeiro.

Outro aspecto que se apresenta nos discursos é que a alimentação considerada saudável é fundamentada por uma estrutura valorativa e com a existência de dispositivos de mensuração do que se deve comer. Os enunciados: “Quantos ovos você **pode** comer por dia? *Felizmente, parece que uma dúzia por semana é perfeitamente normal. Ufa! Para uma pessoa média, dois ovos por dia é totalmente saudável*”. “O que eu devo comer antes e depois do treino?” e “**Quanta proteína você precisa comer por dia? Faça o cálculo!**”. Neste enunciado, exemplifica o quanto uma pessoa que pesa 60 quilos deve comer de proteína por dia. Kraemer e Prado (2014) afirmam em seus estudos que o comer considerado saudável se baseia em obedecer regras nutricionais e se sustenta a partir de parâmetros de normalidade. Neste caso, há um conjunto de regras, que seguem parâmetros construídos no campo científico, que prescrevem quais e quantos alimentos se deve comer (KRAEMER, PRADO, *et al.*, 2014). Como afirma Ortega (2008), há todo um vocabulário médico baseado na biologia do corpo que fornece critérios de avaliação individuais aos sujeitos, que segue critérios a partir da concepção de saúde, das performances corporais, doenças específicas e de longevidade difundidas socialmente. Existiria, assim, uma moralidade sobre o que é saúde. Segundo Mól e Pires (2007) a mídia apresenta-se como um espaço para a divulgação de informações relativas ao corpo. As revistas, sobretudo as femininas, trazem a este público dicas acerca dos cuidados com beleza e alimentação, funcionando como verdadeiros guias de condutas.

Em uma postagem é possível notar o discurso enfatizando a necessidade de agir de determinada forma para se evitar riscos à saúde. A publicação apresenta em seu conteúdo que é necessário tomar café da manhã e fornece o exemplo de alguma mulher supostamente afirmando: “*Mas eu odeio tomar café da manhã*” e a própria revista responde: “*Você ainda deve comer alguma coisa, desculpe! Ignorar o café da manhã **está associado a um aumento do risco de diabetes tipo 2 e pular uma refeição em geral pode causar níveis mais baixos de açúcar no sangue e um metabolismo mais lento***”. Como afirma Crawford (1980 *apud* ORTEGA, 2008), a saúde torna-se não apenas uma preocupação, mas também adquire um valor, uma verdade absoluta e que é baseada em um padrão que julga as condutas dos sujeitos.

Ortega (2008) reflete que na sociedade contemporânea a comida passa a ocupar o lugar de ansiedade e, por vezes, de doença, desencadeando uma variedade de fenômenos que estão cada vez mais comuns, como a maior incidência de bulimia e anorexia, dentre outros transtornos alimentares. Ocorre desse modo uma resistência quanto ao consumo de alguns alimentos considerados de risco, como o açúcar, as gorduras e níveis altos de colesterol (ORTEGA, 2008) e a renúncia sobre determinados alimentos passa a representar uma pureza

moral, um controle e disciplina sobre o corpo e os desejos (LUPTON, 1994 *apud* ORTEGA, 2008). Segundo Boris e Cesídio (2007), na contemporaneidade a mulher está submetida diretamente ao consumo de roupas e acessórios e ao cuidado com o corpo e com prescrições alimentares, ocorrendo uma forte pressão da sociedade com relação aos padrões corporais femininos. Desse modo, nas mulheres a renúncia torna-se por vezes frequente, em virtude das pressões sociais e por serem fortemente estimuladas a manterem um padrão alimentar considerado saudável e um corpo esguio e belo.

Nesse sentido, Ortega (2008) fala sobre a existência de bioasceses contemporâneas, que são práticas de assujeitamento e disciplinamento sobre os sujeitos. Nas práticas bioascéticas a vontade fica serva da ciência e elimina-se a liberdade de criação e espontaneidade de ação dos sujeitos. A bioascese é compreendida como um conjunto de modos de existência em que se prioriza a saúde e a modelação corporal. Nesse sentido, uma outra postagem da revista vai ao encontro das práticas bioascéticas. A postagem tem o seguinte enunciado: *“Já sabemos que ter uma alimentação balanceada e a prática regular de atividade física são imprescindíveis para uma vida mais saudável. Mas o que devemos comer antes e após o treino para garantir os nutrientes necessários para o corpo?”*. Pode-se perceber que existe um conjunto de prescrições do que se deve comer antes e depois do treino e que as prescrições são direcionadas para que as mulheres permaneçam sempre jovens, em sua melhor forma física. Como indica Dantas (2011), as representações sobre o corpo feminino são associados a beleza e a magreza e as obrigações sobre o corpo tornam-se rituais que devem ser seguidos em prol de um resultado. O sacrifício para modelar o corpo está atrelado diretamente a uma suposta compensação de sucesso e êxito futuro, no caso o argumento de que a mulher ficará bonita, magra, saudável e feliz.

Em uma das publicações analisadas, uma atriz brasileira dá seu depoimento sobre sua alimentação. A revista questionava se a atriz tinha cuidados com sua alimentação e ela afirmou que estava sendo acompanhada por uma nutricionista há dois meses e que procurou ajuda, pois queria ganhar mais músculos. Ela afirma: *“Pão é quase um doce, às vezes eu não aguento mais tento evitar. Meu problema com carboidrato é que eu amo comida italiana. Ontem à noite comi um risoto, que eu não podia (risos). Meu namorado fez uma massa quando cheguei em São Paulo, que eu não podia também (mais risos)”*. Diante do discurso da atriz, percebe-se que ela se autocontrola e governa a si mesma, sem nem mais precisar ter a presença da nutricionista regulando seu comportamento em relação à alimentação. Como afirma Foucault (2011), o poder é exercido por meio de saberes e o sujeito passa a se ordenar em torno de normas, guiando-se pelo que é normal ou não, pelo que é correto ou não é. Em

outras palavras, as mulheres passam a se autorregular diante dos saberes propagados, a partir da concepção do que é saúde e dos discursos sobre os cuidados que precisam ter com o corpo e alimentação.

Outro aspecto importante de se pontuar é de que o poder, presente na sociedade de controle, se exerce sobre o corpo de forma contínua, naturalizada e é também internalizado pelo sujeito (GREGOLIN, 2003). Desse modo, o poder exercido atua para que o corpo não faça o que quer, e sim opere como se quer. Além disso, como o poder é pregado de uma forma tão fluída, se torna naturalizado e raramente é detectado pelo sujeito (HARDT e NEGRI, 2004). Nesse sentido, a atriz que deu seu depoimento à revista, esta internalizou o discurso de cuidados que precisa ter com a alimentação e com o corpo e passa a se autovigiar, sem por vezes se perguntar sobre estes e sem conseguir detectar as influências que regulam seus comportamentos. Para muitas mulheres, como os valores estéticos e de saúde estão intimamente ligados à sua identidade de gênero, estas são altamente estimuladas a cuidarem de si, fazerem dietas e a estarem em função diariamente de sua aparência e corpo.

No discurso científico, presente também nas revistas femininas, o auto-aperfeiçoamento e a auto-vigilância são constantes e as mulheres passam a ter a competência de cuidar de si e construir sua identidade a partir dos discursos predominantes (ORTEGA, 2008). Diante do olhar normalizador dos discursos, informando o que é saudável e não saudável, há uma introjeção do discurso do risco, e o resultado são sujeitos mais preocupados e responsáveis, que orientam suas escolhas à procura da saúde, do afastamento das doenças e do corpo perfeito (ORTEGA, 2008). Nessa perspectiva, Mendes (2006) aponta que além do corpo sofrer a ação de técnicas disciplinares, é também incentivado a ser conhecedor do próprio corpo e da própria saúde e a falar de si mesmo para melhor se governar e ser governado. Nesse processo, os discursos da revista incidem com a intuito de que as próprias mulheres controlem suas ações, fiscalizem sua alimentação e estejam em função do próprio corpo.

3.2 SAÚDE E ESTÉTICA: DISCURSOS QUE SE ENTRELAÇAM NA MÍDIA

Ao analisar os enunciados que compõem as postagens da revista, nota-se que em 21 postagens as expressões “perder peso” e “ganhar saúde” são unidas pela conjunção aditiva “e”. Nesse sentido, há um discurso que associa ter ou ganhar mais saúde com um padrão estético corporal, que foca no alcance do corpo magro, incentivando a perda de peso e contagem de calorias. Alguns enunciados como: “*Receita de pudim light de banana para sobremesa*” onde em seu conteúdo também se lê: *Não dá para negar que pudim é uma*

*delícia, contudo, para quem quer manter uma **alimentação saudável**, essa pode não ser uma boa opção de sobremesa. Para te ajudar a deixá-la mais leve, confira como fazer a receita de pudim **light** de banana”. “Para você se deliciar sem culpa e manter a **alimentação saudável**, nossa dica é essa receita de pão de mel light. Ela é uma ótima opção para substituir a versão original, já que possui apenas **105 calorias** por unidade”. “Dia do hambúrguer: aprenda receita leve feita com salmão. **Além de oferecer benefícios à saúde** (...) a receita **possui apenas 340 calorias** por porção”. “Vai comer fora? Veja as opções **menos calóricas e mais nutritivas**”. “Se você está procurando por opções **saudáveis** de lanche, uma pesquisa apresentada no encontro anual de Institute of Food Technologists, em 2013, descobriu que as pessoas que comem um punhado de amêndoas no lanche da manhã **acabam ingerindo menos calorias ao longo do dia**”.*

Percebe-se a partir dos exemplos acima que uma característica comum nas publicações é que as narrativas trazem o tempo todo “saúde” e “estética” como sinônimos. Por meio das publicações torna-se evidente a lógica difundida de que para se ter saúde é preciso estar em forma e vice versa. As autoras Araújo e Meneses (2011) apontam que nas últimas cinco décadas o peso considerado “ideal” foi já um dos indicadores mais importantes de boa saúde, transformando-se em um parâmetro utilizado até mesmo em recomendações médicas. Para Castro (2003), o entrelaçamento entre saúde e estética tem suas raízes ainda no início do século XX, com políticas de saúde pública difundindo entre a população produtos de higiene e limpeza com o discurso de que sabão deixa a pele mais limpa e, portanto, mais saudável, portanto, mais bonita. Nesse sentido, há uma equiparação, desde essa época, entre saúde e beleza.

Uma publicação apresenta a afirmação: “*Aprenda como fazer 4 receitas de ovos mexidos diferentes, saborosas e que ainda oferecem ótimos benefícios para **saúde***”. Essa postagem oferece as quatro opções de receita de ovos mexidos e descreve as calorias de cada receita. O discurso é de que para se obter uma alimentação saudável, é preciso modificar os ingredientes da receita para produtos *light*, menos calóricos, como o uso de ingredientes como leite condensado light, açúcar demerara, óleo de coco e cacau 100%. Nessa perspectiva Santos (2006) reflete que as tentativas de apropriação pela mídia do conceito de saúde gira em torno da lucratividade e do aumento da comercialização de produtos. Nesse sentido, percebe-se que o discurso da ‘saúde’ na mídia tem forte apelo de venda, sendo embutido nas vendas nos produtos de beleza e alimentícios. A autora discorre que esse artifício de associar a saúde à beleza é visível na venda direta de medicamentos e serviços estéticos e está presente

também nas novelas, shows humorísticos e programas variados voltados para os públicos femininos.

Em uma outra publicação a revista pontua: *“Para manter a compulsão por doces sob controle e **adotar uma alimentação mais saudável**, veja abaixo as dicas listadas por Carolina. Dica: **Faça** boas escolhas. Que tal uma sobremesa saudável à base de fruta? Doce de banana, compotas ou frutas em calda saciam a vontade por doce e ainda **fornecem vitaminas, fibras e outros nutrientes para o organismo. Maneire** no carboidrato simples. Alimentos ricos em carboidrato simples, como pães e massas, aumentam a glicemia de maneira rápida. Por isso, **prefira os carboidratos integrais, que mantém os níveis de açúcar no sangue equilibrados e consuma em quantidades moderadas**”. Em outra publicação discorre: *“Aprenda a fazer versões light dos pratos típicos de inverno. Pensando em deixá-los **mais leves e saudáveis**, a nutróloga deu dicas para você preparar versões light dos pratos típicos do inverno. Doces: **Prefira** misturas com mais de 50% de cacau na composição e **priorize** as frutas vermelhas como acompanhamento. Elas são menos calóricas, **possuem mais nutrientes e antioxidantes e baixo índice glicêmico, o que ajuda a equilibrar os níveis de açúcar no sangue. Passe longe** de pavês e opte por frutas quentes e assadas. **Polvilhe** canela sobre as fatias de abacaxi, maçã ou banana para realçar o sabor e **ainda receber o benefício termogênico do condimento**”.**

Nota-se, diante das duas publicações citadas acima, que os discursos associam a limitação da ingestão de alimentos e de calorias com a prática de uma alimentação saudável. Além disso, o que se apresenta nos discursos são frases prescritivas, indicando quais as recomendações devem ser seguidas. Eles evidenciam que para adotar uma alimentação saudável é preciso comer na hora certa, pensar nos alimentos que serão ingeridos e restringir determinados alimentos. Ou seja, é preciso que a mulher esteja consciente, pensando em sua rotina alimentar, que restrinja alguns alimentos e privilegie outros e dedique tempo e energia para programar suas refeições e para o cuidado diário com o corpo. De acordo com a autora Lupton (2000), estudos feitos por Crawford (1984), de McInnes and Milburn (1994) e Lupton (1994), obtiveram respostas semelhantes em relação aos conceitos de saúde. As evidências giravam em torno da noção de saúde como a prática do auto-controle, da auto-disciplina e força de vontade. Para as participantes da pesquisa, para se alcançar a saúde era preciso realizar ações conscientes, que envolviam restrições, perseverança e dispêndio de tempo e de energia.

Outra postagem analisada apresenta o enunciado: *“Você já deve saber que comer de forma saudável e balanceada é a chave para perder peso. Mas algum dia já imaginou que*

pode ter uma hora exata para você se alimentar se quer perder peso”. Ao decorrer do texto a revista discorre: “*Essa é a hora exata para você se alimentar se quer perder peso*” e abaixo traz um enunciado com uma prescrição de horários para se alimentar, como: “*Café da manhã, das 6h às 9:45h*”, “*Lanche da manhã, 2 a 4 horas depois*”, “*Almoço: antes das 15h*”. Diante da mensagem emitida às leitoras, nota-se que o que a revista quer fornecer a ideia de que para atingir a perda de peso, é necessário o controle do horário das refeições. Conforme afirma Siqueira e Faria (2007), a conquista da forma física ideal é tratada como um projeto de engenharia individual, em que a “força de vontade” é considerada o único ingrediente necessário para obter um corpo magro, livre de gorduras indesejadas, belo e saudável. Conforme afirma Castro (2003), a mídia, os meios de comunicação e os aconselhamentos dos *experts* em saúde levam as mulheres a acreditarem que com disciplina e boa vontade, todas podem alcançar uma aparência próxima do padrão de beleza vigente e que as imperfeições corporais são resultados da ausência de cuidado de si. Dessa forma, quem não segue um ritual de prescrições, lhe é reservada a exclusão social ou a condenação moral. Nesse sentido, a mulher obesa vive constantemente exposta a um julgamento moral a seu respeito, sendo condenada por comer muito e de forma não saudável, e pela falta de controle do corpo e da alimentação.

Outra postagem oferece dicas para quem come fora, informando quais as opções menos calóricas e mais nutritivas. Ao longo da postagem vão sendo expostos quais os alimentos que devem ser consumidos e a quantidade considerada adequada. A postagem afirma: “*Peça uma salada que contenha tomates, queijo, cogumelos ou pimentas-vermelhas assadas. Escolha uma sopa de entrada, depois peça sua carne favorita cozida no vapor. Dobre a quantidade de vegetais no macarrão ou arroz. Na padaria crie um lanche com peninos, tomates, azeitonas, abacate, pickles e espinafre. Peça para adicionar o dobro de proteína (da carne menos processada, fique longe de presunto e salame) e experimente mostarda em vez de maionese*”. Percebe-se que o discurso se apresenta a partir de normas, porém ao mesmo tempo se apresenta como uma facilidade, onde é só seguir os passos indicados para ter êxito. Nota-se que as revistas femininas, a academia, as propagandas difundidas socialmente, entre outros dispositivos, relembram, a todo momento, que as mulheres devem e podem ser jovens, bonitas, magras e saudáveis se assim quiserem, desde que regulem e fiscalizem diariamente seus corpos e suas ações. Desse modo, como afirma Schneider (2010), o discurso direcionado às mulheres evidencia a responsabilização destas sobre seus cuidados, sua aparência física e condições de saúde. Como a leitora passa a ter um

manual de quais passos seguir para ser saudável e bela, estas são estimuladas a cumprirem as recomendações e são responsabilizadas sob seus cuidados.

Assim, como aponta Castro (2003), as práticas alimentares e de exercícios físicos, que poderiam ser consideradas práticas prazerosas, convertem-se em uma obrigação, e geram sentimentos de culpa e impotência quando não realizada e não alcançado o resultado previsto. Sibília (2007) afirma em seus estudos que os espartilhos nas mulheres não foram substituídos por um alívio, mas sim por novos sofrimentos e sacrifícios que passaram a ser construídos. Com o apoio do discurso médico, a ginástica e o cuidado alimentar ao longo do século XX foram sendo enunciados como sinônimo de saúde e bem estar. Nesse sentido, ela aponta que as mulheres, que se libertaram das dolorosas amarras que ao longo dos tempos a confinaram, agora passam por novas e mais poderosas forças socioculturais que estão dispostas a escravizá-las.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Conforme analisado ao longo do artigo, a revista *Women's Health* apresenta-se um dispositivo pedagógico que tem a pretensão de exercer poder sobre os corpos femininos e ensinar a como lidar com ele. Ao longo da análise foi possível identificar que os discursos publicados na sessão “Nutrição” da Revista *Women's Health Brasil* têm a pretensão disciplinar os corpos femininos e ajustá-los no que se espera socialmente. A revista expõe dicas, fórmulas e regras de como se alimentar e o que se nota é que as normas são propostas ao sujeito não como uma forma de imposição direta mas pautados em um conhecimento considerado científico. A recomendação de especialistas informando quais as práticas alimentares consideradas saudáveis foi um aspecto que predominou nas publicações analisadas. A mídia, e mais especificamente a revista analisada, ao mencionar dúvidas acerca da alimentação e saúde, recorre diretamente a discursos de especialistas, para responder a tais indagações, o que traz para a leitora uma maior legitimidade e confiabilidade do que está sendo afirmado.

Também se observaram nas postagens a evidente associação entre a saúde e estética, onde a todo momento a revista associa alimentação saudável com restrições alimentares, focando na perda de peso e redução da ingestão de calorias. Por meio das publicações torna-se evidente a lógica difundida de que para se ter saúde é preciso estar em forma e que para estar em forma é preciso ser saudável. Além disso, percebe-se que o

discurso de saúde presente na revista tem ligação com um forte apelo de venda e comercialização de produtos e serviços.

O discurso direcionado às mulheres na revista também evidencia a responsabilização destas sobre seus cuidados. Ela possui o discurso de que é possível atingir o padrão, desde que as mulheres regulem e fiscalizem diariamente seus corpos e suas ações. Diante da forma sutil de perpetuação das normas, percebe-se que para adotar uma alimentação saudável, é preciso que a mulher esteja consciente e dedique tempo e energia para programar suas refeições e para o cuidado diário com o corpo.

Ressalta-se que apesar de as mulheres se libertarem de algemas sociais como o seu acesso a direitos, como o voto, a reprodução, a participação na política e seu papel de “cuidadora do lar”, que historicamente lhes privou do contato com o mercado de trabalho, algumas ainda permanecem aprisionadas à obrigação de estarem sempre belas, magras e saudáveis. Mesmo com as conquistas das últimas décadas não houve uma libertação de algumas mulheres, visto que novas amarras foram criadas socialmente.

Visto que a subjetividade sofre constantes tentativas de formatação e disciplinamento, pode-se pensar que é possível que o corpo tensionado pela cultura e respectivamente pelas revistas, experimente uma possibilidade de desvio e liberdade, pois tanto a adequação ao discurso quanto a resistência são formas de se relacionar com o discurso vigente (LUPTON, 2000). Partindo dessa compreensão, sugere-se que sejam feitas novas pesquisas com o intuito de identificar quais as formas de resistência existentes de confronto ao discurso vigente e quais os desdobramentos subjetivos dos discursos na vida dos sujeitos, em particular nas mulheres.

Para concluir, nota-se que a mídia tem um importante papel na construção dos pensamentos e ações sociais, sendo necessário serem revistos e questionados os discursos disseminados. Espera-se desse modo, que a Psicologia possa contribuir para problematizar, e colocar as normas e os discursos prescritivos em questão. Espera-se também que a pesquisa possa contribuir para que suscitem inquietações, estranhamentos nas mulheres quando estas depararem-se com discursos difundidos nos meios de comunicação. Como a Psicologia atua com sujeitos e foi possível identificar que estes internalizam e se apropriam dos discursos sociais, é possível problematizar junto aos sujeitos, para que se percebam nessas relações de poder e possam confrontar e criar novas possibilidades de se relacionar e agir frente aos discursos disciplinadores.

REFERÊNCIAS

- ANDRADE, A.; BOSI, M. L. M. Mídia e subjetividade: impacto no comportamento alimentar feminino, Campinas, jan/mar 2003. p. 117-125.
- ARAÚJO, E. M. N.; MENESES, J. R. D. Histórias do corpo e do feminino no Brasil do tempo. **Anais do XXVI Simpósio Nacional de História – ANPUH**, São Paulo, julho 2011.
- ARAÚJO, Denise Castílio de. **Corpo feminino: Construção da mídia?** Revista Digital, Buenos Aires, ano 13, n. 120, maio 2008.
- BAKHTIN, M. **A Cultura Popular na Idade Média e no Renascimento: o contexto de François Rabelais**. São Paulo/Brasília: Universidade de Brasília, 1987.
- BARDIN, L. **Análise de conteúdo**. Lisboa: 1977.
- BLEIL, S. I. O padrão alimentar ocidental: considerações sobre a mudança de hábitos no Brasil, Núcleo de Estudo e Pesquisas em Alimentação da UNICAMP, 1998. 1 - 25.
- BORIS, G. D. J.; CESÍDIO, M. H. Mulher, corpo e subjetividade: uma análise desde o patriarcado à contemporaneidade. **Revista Mal-Estar e Subjetividade**, Fortaleza, v. v. VII, n. 2, p. 451-478, 2007.
- CÂMARA, R. H. Análise de conteúdo: da teoria à prática em pesquisas sociais aplicadas às organizações. **Revista Interinstitucional de Psicologia**, Brasília, p. p. 1 -13, jul - dez 2013.
- CAMPOS, C. J. G. Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. **Rev. bras. enferm.**, v. vol.57, p. p.611-614, 2004.
- CASTRO, A. L. D. **Culto ao Corpo e Sociedade: mídia, estilos de vida e cultura de consumo**, São Paulo: Annablume, 2003.
- CASTRO, E. **Vocabulário de Foucault: Um percurso entre seus temas, conceitos e autores**. Belo Horizonte : Autentica Editora , 2009.
- DANTAS, J. B. **Um ensaio sobre o culto ao corpo na contemporaneidade**, Universidade Veiga de Almeida -UVA. Rio de Janeiro , 2011.
- DANNER, Fernando. **O Sentido da Biopolítica em Michel Foucault**. Revista Estudos Filosóficos nº 4 /2010 – versão eletrônica. DFIME – UFSJ - São João del-Rei-MG.
- DELEUZE, G. **Conversações**. 2. ed. ed. São Paulo: Editora 34, 2010.

EMMERICK, Rulian. **Corpo e poder: um olhar sobre o aborto à luz dos direitos humanos e da democracia** Rio de Janeiro: PUC. Departamento de Direito, 2007.

FIGUEIRA, M.L.M. A Revista Capricho e a Produção de Corpos Adolescentes Femininos. In: GUACIARA, L. L.; NACKEL, J.F.; GOELLNER, S. (orgs). *Gênero, Corpo e Sexualidade*. Petrópolis: Vozes, 2004.

FOUCAULT, M. **Vigiar e Punir**. 26ª edição. ed. Petrópolis: Vozes, 2002.

FOUCAULT, M. **Nacimiento de la Biopolítica. Curso em el Collège de France**. Buenos Aires: Fondo de Cultura Econômica: [s.n.], 2007.

FOUCAULT, M. **Sexualidade, corpo e direito / Luiz Antônio**. São Paulo: Cultura acadêmica, 2011.

FOUCAULT, M. **Microfísica do Poder**. 8. ed. Rio de Janeiro: Graal, 1989.

GOELLNER, S. V. **Corpo gênero e sexualidade: um debate contemporâneo**. Petrópolis: Vozes, 2003.

GREGOLIN, M. D. R. V. Análise do Discurso: Lugar de Enfrentamentos Teóricos. **Teorias Lingüísticas: problemáticas contemporâneas.**, Uberlândia, 2003.

HARDT, M.; NEGRI, A. **Império**, Rio de Janeiro: Record, 2004.

HOBBSAWM, E. **Era dos Extremos**. São Paulo: Companhia das Letras, 1995.

KRAEMER, F. B. et al. O discurso sobre a alimentação saudável como estratégia de biopoder, Rio de Janeiro, 2014.

KRIPKA, Rosana Maria Luvezute; SCHELLER, Morgana; BONOTTO, Danusa de Lara. Pesquisa documental na pesquisa qualitativa: conceitos e caracterização. *Revista de investigaciones UNAD Bogotá – Colombia*. 2015.

LUPTON, D. Corpos, prazeres e práticas do eu. **Educação e Realidade**, Porto Alegre, v. v. 25, p. p. 15-48, jul/dez 2000.

MAGALHAES, V. C.; MENDONÇA., G. A. E. S. Transtornos alimentares em universitárias: estudo de confiabilidade da versão brasileira de questionários autoperenchíveis., *Revista Brasileira Epidemiol.*, v. vol.8, n.3, p. pp.236-245, 2005.

MENDES, C. L. O corpo em Foucault: superfície de disciplinamento e governo. **Revista de Ciências Humanas**, Florianópolis, EDUFSC, p. 167-181, abril 2006.

MILANEZ, N. **O corpo é um arquipélago**: memória, intericonicidade e identidade. In: NAVARRO, P. (Ed.). Estudos do texto e do discurso: mapeando conceitos e métodos. São Carlos: Claraluz, 2006. p. 153-179.

MINAYO, M. C. D. S. **Pesquisa Social Teoria, método e criatividade**. Petrópolis: Vozes, 2001.

MOL, M.; PIRES. G. De L. Corpo Saúde e Estética no Discurso das Revistas Semanais Brasileiras. Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte, Porto Alegre: CBCE, 2005.

MOL, M.C.; PIRES, G.D.L. **Feliz Na Contemporaneidade: saúde e estética no discurso de veja**. Anais do XV Congresso Brasileiro de Ciências do Esporte; II Congresso Internacional de Ciências do Esporte. Recife/PE, 16-21/09/2007.

MORAES, R. Análise de conteúdo. **Revista Educação**, Porto Alegre, v. v. 22, p. p. 7-32, 1999.

NEVES, K.; POLONI, J.; BÉRTOLI, N. A alimentação como construtora (ou destruidora) do corpo ideal: uma análise do santuário do corpo, Rio de Janeiro, s.d. p. 11.

NOVAES, J. V.; VILHENA, J. D. **De cinderela a moura torta**: sobre a relação mulher, beleza e feiúra. Rio de Janeiro : [s.n.], 2003.

ORTEGA, F. **O corpo incerto**: corporeidade, tecnologias médicas e cultura contemporânea. Rio de Janeiro: Garamond: 2008.

PRIORE, M. D. **Corpo a corpo com a mulher**: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo: Senac, 2000.

PRIORE, M. D. **Corpo a corpo com a mulher**: pequena história das transformações do corpo feminino no Brasil. São Paulo : Senac , 2009.

REVEL, J. (2005). *Michael Foucault conceitos essenciais*. (C.P.Filho & N. Milanez, Trad.), São Paulo: Claraluz.

SANTAELLA, L. **Corpo e comunicação: sintoma da cultura**, São Paulo: Paulus, 2004.

SANTOS, L. A. D. S. **O corpo, o comer e a comida**: um estudo sobre as práticas corporais e alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador - Bahia, Salvador: EDUFBA, 2008.

SANTOS, Adriana. Caderno mídia e saúde pública. Belo Horizonte: Escola de Saúde Publica/FUNED, 2006.

SERRA, Giane Moliari Amaral ; SANTOS, Elizabeth Moreira dos. **Saúde e mídia na construção da obesidade e do corpo perfeito**. Ciênc. saúde coletiva [online]. 2003, vol.8, n.3, pp.691-70

SÁ-SILVA, J.; ALMEIDA, C. & GUINDANI, J. Pesquisa documental: pistas teóricas e metodológicas. Revista Brasileira de História & Ciências Sociais, São Leopoldo, 2009.

SCHNEIDER, A. P. **Nutrição: estética**. São Paulo: Atheneu, 2010.

SCHAUN, A.; SCHWARTZ, R. **O corpo feminino na publicidade: aspectos históricos e atuais**, Centro Universitário Belas Artes de São Paulo, 12 a 15 novembro 2008.

SIBILIA, P. Imagens da Beleza pura: o corpo digitalizado, Linguagem eletrônica, 2007.

SIQUEIRA, D. D. C. O. D.; FARIA, A. A. D. Corpo, saúde e beleza: representações sociais nas revistas femininas. **Comunicação, mídia e consumo**, São Paulo, v. v. 1, p. 171-188, 2007.

SILVA, A. H.; FOSSÁ, M. I. T. Análise de Conteúdo: Exemplo de Aplicação da Técnica para Análise de Dados Qualitativos. Brasília DF, Novembro 2013.

STEINBERG, S. E. K. J. Cultura Infantil: A Construção Corporativa da Infância, São Paulo: Civilização Brasileira, 2001.

SVENDSEN, L. **Moda: uma filosofia**. Rio de Janeiro: Zahar , 2000.

TILIO, R. D. Padrões e estereótipos midiáticos na formação de ideais estéticos em adolescentes do sexo feminino. **Revista Ártemis**, v. Vol. XVIII, p. p. 147-159, jul-dez 2014.

VASCONCELOS, N. A. D.; SUDO, I.; SUDO, N. Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia. **Mal-estar e subjetividade**, v. 4, p. p. 65 - 93, Mar 2004.

VIEIRA, M. M. F.; ZOUAIN, D. M. **Pesquisa qualitativa em administração: teoria e prática**. Rio de Janeiro: 2005.

WOMEN'S HEALTH. In: WIKIPÉDIA, a enciclopédia livre. Flórida: Wikimedia Foundation, 2016. Disponível em:
https://pt.wikipedia.org/wiki/Women%E2%80%99s_Health.