

O homem elogiável: uma experiência antropológica de autoemagrecimento a partir do jornalismo de TV sobre saúde

The commendable man: an anthropological experience of self-slimming based on health TV journalism
El hombre elogioso: una experiencia antropológica de auto adelgazamiento a partir del periodismo de TV sobre salud

Jeferson Bertolini

Doutor em Ciências Humanas (UFSC). Professor colaborador no Departamento de Jornalismo da UEPG. jefersonbertolini@gmail.com

 0000-0003-2781-6547

Correspondência: Universidade Estadual de Ponta Grossa - Campus Central. Praça Santos Andrade, n.º 01 - Centro, 84010-790 - Ponta Grossa - PR.

Recebido em: 01.09.2019.
Aceito em: 09.11.2019.
Publicado em: 03.01.2020.

RESUMO:

Este artigo apresenta resultados de pesquisa sobre alimentação, tema em voga no jornalismo de TV no Brasil. O autor deste trabalho seguiu dicas do programa Bem Estar, da Rede Globo, e emagreceu 25 kg em quatro meses. Durante o emagrecimento, anotou sensações que teve e reações dos outros. Este trabalho considera que, ao ensinar os segredos da alimentação, a TV propaga a ideia de corpo magro como modelo a seguir. O trabalho usa participação observante, técnica etnográfica na qual o pesquisador não só observa o fenômeno como também participa dele (no caso, mudanças no próprio corpo). O manuscrito usa técnica interdisciplinar para associar temas da Antropologia à Comunicação Social. Conclui que a mensagem televisiva em favor da magreza transforma aquele que emagrece em homem elogiável.

PALAVRAS-CHAVES: Alimentação; Corpo; Televisão; Biopoder.

Introdução

Este artigo apresenta resultados de estudo que articula Antropologia e Comunicação Social. O tema-chave do trabalho é alimentação. Procurou-se saber o que *sentem* as pessoas que se submetem a processos de emagrecimento para ficar com o corpo dentro do padrão apresentado na TV brasileira como "normal". Para tanto, o autor deste trabalho acompanhou o programa *Bem Estar*, da *Rede Globo*, durante quatro meses; nesse período, ao seguir dicas de médicos e nutricionistas ouvidos em reportagens ou entrevistas de estúdio, emagreceu 25 kg, passando de 109 kg a 84kg. Durante o emagrecimento, usou técnica de pesquisa etnográfica para anotar as sensações que teve e as reações das pessoas com quem convivia à época.

A alimentação, básica ao desenvolvimento e à manutenção da vida, se converteu em tema de destaque na televisão brasileira. Está, inclusive, em programas jornalísticos

diários, como o *Bem Estar*, da *Rede Globo*, criado em 2011. Na perspectiva deste estudo, a alimentação não é vista como o ato cotidiano de nutrir ou de dar prazer ao corpo. É encarada como ponto sobre o qual o poder regula nossa vida, tentando potencializá-la, como objetiva o biopoder (FOUCAULT, 2012).

O biopoder é uma técnica de poder que busca produzir corpos economicamente ativos. Para tanto, usa a *disciplina* (incide sobre o corpo de cada indivíduo, com o intuito de regulá-lo e torná-lo eficiente) e a *biopolítica* (age sobre o corpo da população como um todo, controlando natalidade e longevidade, por exemplo). No biopoder, o poder político assume a gestão da vida das pessoas. Para isso, abandona a antiga técnica do *fazer morrer*, que educava o povo pelo medo, e adota a estratégia do *fazer viver*, que busca otimizar um estado de vida na população. “O velho direito de *causar a morte* foi substituído pelo poder *de causar a vida*. Agora é sobre a vida e ao longo de todo o seu desenrolar que o poder estabelece seus pontos de fixação” (FOUCAULT, 2012, p. 151).

Neste contexto, a alimentação surge como caminho ao corpo economicamente ativo. Trata-se de um corpo predominantemente magro, percebido como saudável, normal, resistente, longo e bonito. A alimentação desempenha tal papel porque é um dado natural (biológico) e universal (espécie). Ocorre com a alimentação midiática o que ocorrera com o sexo, apontado por Foucault (2012) como o ponto sobre o qual incide tanto as estratégias de *disciplina* quanto as de *biopolítica* (o sexo também é natural e universal).

O programa *Bem Estar*, adotado como objeto neste estudo, costuma incentivar a magreza. Em 25 de abril de 2016, por exemplo, ao iniciar um *reality show* para emagrecer telespectadores, o programa empilhou dezenas de carrinhos de supermercado cheios de café, açúcar e arroz para dimensionar o peso que os selecionados deveriam perder. “Aqui tem meia tonelada de comida”, disse o apresentador Fernando Rocha. Os pré-selecionados festejavam como se tivessem ganhado na loteria: “É um presente de Deus que a gente ganhou”, disse uma das participantes. “Eu preciso de ajuda”, disse outra. “Conto com o voto de vocês para realizar este sonho”, disse outra mulher.

Em 29 de abril do mesmo ano, os candidatos foram obrigados a empilhar diante das câmaras sacos acinzentados e volumosos que representavam o peso que gostariam de perder juntos. “Olha o peso que essas pessoas carregam na vida”, disse o apresentador. “Eles têm uma doença: são obesos. Têm hábitos errados. Vamos começar tudo isso do zero, reeducar. Aprender a comer, mudar o estilo de vida”, disse uma

médica convidada. À medida que os candidatos eram eliminados, havia choro no palco. Os eleitos comemoravam. “O Brasil inteiro quer que o seu marido consiga te carregar no colo, quer que você mesma consiga amarrar seu tênis”, disse o apresentador à candidata mais votada, em alusão aos dois argumentos que havia apresentado ao pedir votos do público. Outra selecionada dizia que sonhava ser capa de revista. Ao lado da sua foto estaria escrito os quilos perdeu e a frase “exemplo de superação”.

Este artigo considera que o discurso televisivo que incita a magreza ressoa na audiência, criando um culto à magreza. Isso se dá porque, em algum grau, os meios de comunicação de massa “influenciam suas audiências e a sociedade como um todo” (DEFLEUR; BALL-ROKEACH, 1993, p. 17).

Nestes termos, o objetivo deste estudo é registrar *sensações* do autor deste estudo e *reações* do público (entendido aqui como conjunto heterogêneo de indivíduos de uma população) diante de uma experiência de emagrecimento corporal. Aquele que emagrece é elogiado? Torna-se exemplo aos outros? Abre mão do prazer? Este trabalho acredita que a perda de peso, estimulada pela mídia, está associada ao biopoder. Significa que, no discurso midiático, o emagrecimento aparece como sinal de saúde. Mas, no fundo, serve para produzir corpos ativos.

Esta pesquisa a participação observante como técnica de pesquisa. O autor deste manuscrito emagreceu 25 kg ao seguir dicas do programa *Bem Estar*. E anotou *sensações* que teve e que *reações* que ouviu do público.

A comida é fonte histórica de preocupação porque o que comemos se converte em nós mesmos. “O vestido e os cosméticos só estão em contato com nosso corpo. Os alimentos devem transpassar a barreira oral, introduzir-se em nós e converter-se em nossa substância íntima. Desde os gregos o alimento tem sido, sem dúvida, a maior preocupação da existência humana” (FISCHLER, 1995, p. 11).

Há uma permanente preocupação com a alimentação porque “a alimentação é, após a respiração e a ingestão de água, a mais básica das necessidades humanas”. “Além de necessidade biológica, a alimentação é um complexo sistema simbólico de significados sociais, políticos, religiosos, éticos etc.” (CARNEIRO, 2003, p. 1).

Ornellas (2000) diz que, da pré-história aos nossos dias, entre as motivações que levam o homem à busca do alimento estão a sobrevivência (fator instintivo, básico e permanente, que tem a fome como impulso normal para a busca do alimento), a saúde (as preocupações com a saúde foram sempre inerentes à própria condição humana, decorrendo principalmente do temor da morte), as dietas (povos de culturas antigas já estabeleciam restrições alimentares em condições especiais, como a gestação), a

religião (não estranha que fatores religiosos tenham influído em certos hábitos alimentares, transcendendo a qualquer explicação lógica dentro do raciocínio humano), o aspecto político-social (mesmo os povos mais primitivos reconheceram sempre um soberano, um líder, um chefe, que convertiam, muitas vezes, em divindades, atribuindo-lhes poderes ou honras de verdadeiros deuses), a longevidade (a terra pode não ser um paraíso, mas nem por isso o homem abriu mão de suas pretensões de prolongar indefinidamente a vida), as carências (medo dos flagelos da fome que assolaram a humanidade, principalmente na Idade Média), as ciências (os conhecimentos da nutrição progredem a partir da química, primeiramente em Lavoisier), a tecnologia (com o aprimoramento tecnológico, foram lançadas no mercado farinhas cada vez mais refinadas e se multiplicaram as variedades de produtos delas derivados) e a cultura. A autora frisa. "O gosto pelos alimentos, como muitas outras preferências, não é natural, e sim aprendido" (ORNELLAS, 2000, p. 274).

O manuscrito está dividido em duas seções a partir da introdução. A primeira apresenta os procedimentos metodológicos. A segunda, os resultados da pesquisa. O artigo associa temas das Ciências Humanas à Comunicação Social por meio de técnica interdisciplinar, usada "sempre que topamos com uma nova disciplina cujo lugar não está traçado no grande mapa dos saberes" (POMBO, 2007, p. 6). O texto conclui que a alimentação midiática ressoa no público, tornando o homem magro um ser elogiável.

Metodologia

Para provar sensações e reações do público, o autor deste estudo emagreceu 25kg nos quatro primeiros meses de 2017 (de 109 kg a 84 kg). Foram usadas técnicas de "comer menos" ou de "se alimentar melhor" vistas no programa *Bem Estar*.

O autor deste estudo mede 1,80m. Nunca se sentiu gordo. Seu peso se devia, essencialmente, à massa magra, não à gordura. Foi *conquistado* depois de quatro anos de academia, que lhe tiraram da *incômoda* casa dos 70 kg (pouco para a altura). Engordar, diferentemente do que muitos pensam, pode ser mais difícil que emagrecer.

O material foi escrito com base em participação observante. Trata-se de uma técnica de pesquisa etnográfica que consiste naquilo que Favret-Saada (2005) chama de "deixar afetar-se". "Aceitar participar e ser afetado não tem nada a ver com uma operação de conhecimento por empatia, qualquer que seja o sentido em que se entende esse termo". Pois "quando se está em um tal lugar, é-se bombardeado por intensidades específicas (afetos), que geralmente não são significáveis. Esse lugar e as

intensidades que lhe são ligadas têm então que ser experimentados: é a única maneira de aproximá-los” (FAVRET-SAADA, 2005, p. 158-159).

Para a autora, “o próprio fato de que aceito ocupar esse lugar e ser afetado por ele abre uma comunicação específica com os nativos: uma comunicação sempre involuntária e desprovida de intencionalidade, e que pode ser verbal ou não”. “Quando um etnógrafo aceita ser afetado, isso não implica identificar-se com o ponto de vista nativo, nem aproveitar-se da experiência de campo para exercitar seu narcisismo. Aceitar ser afetado supõe que se assuma o risco de ver seu projeto de conhecimento se desfazer. Pois se o projeto de conhecimento for onipresente, não acontece nada. Mas se acontece alguma coisa e se o projeto de conhecimento não se perde em meio a uma aventura, então uma etnografia é possível” (FAVRET-SAADA, 2005, p. 160).

Com base no conteúdo do programa *Bem Estar*, foram usadas as seguintes técnicas de emagrecimento:

a) comer menos: especialistas ouvidos pelo programa estimulam que se coma menos, especialmente à noite. Não significa passar fome. Trata-se de uma linha fina que separa o que é fome do que é vontade de comer. Assim, um prato com arroz, feijão, bife e salada (imagine cada porção dessas em 1/4 do prato) alimenta sacia a fome e nutre o corpo. O mesmo prato, repetido mais de uma vez, carregado em sal ou temperos fabricados e acompanhado de refrigerante e sorvete seria vontade de comer.

b) ingerir alimentos crus: esse tipo de alimento, segundo médicos e nutricionistas, aumentam a sensação de saciedade. Significa que ajudam a comer menos. Isso ocorre porque exigem mais mastigação e porque permanecem mais tempo no sistema digestivo. Assim, aquele que deseja emagrecer pode trocar cenoura cozida por cenoura crua ralada.

c) completar a dieta com salada: receitas de perda de peso apresentadas no programa indicam que salada, quando não acompanhada de molhos fabricados ou temperos industrializados com muito sódio, podem ser ingeridas “à vontade”. São, portanto, uma opção para comer menos alimentos ricos em carboidratos e gorduras.

d) ingerir frutas entre as refeições principais: o consumo de frutas é aconselhado por causa das vitaminas e dos sais minerais. Mas, segundo os entrevistados, as frutas também podem ser ingeridas no lanche da manhã e da tarde, substituindo alimentos mais calóricos, como pães e frituras.

e) mastigar mais: o ideal, segundo o mantra de nutricionistas, é mastigar o alimento 30 vezes em cada lado da boca antes de ingeri-lo. Isso facilita o processo de

digestão. Também ajuda na perda de peso porque, ao mastigar mais o alimento, transmite-se ao cérebro uma espécie de recado de saciedade.

f) trocar farinha branca por integral: alimentos com farinha branca, como pão e macarrão, tornam a digestão mais lenta e, por causa do processamento, trazem menos sensação de saciedade. Assim, acaba-se comendo mais. Trocar por produtos de farinha integral ajuda a comer menos.

g) chegar à mesa com pouca fome: especialistas ouvidos pelo *Bem Estar* dizem que se deve comer de três em três horas. Isso ajuda a chegar às refeições principais, como almoço, com muita fome. Quando isso ocorre, acaba-se comendo mais. O ideal, então, é comer uma fruta para chegar à mesa com menos fome.

h) deixar a mesa com fome: esta é uma dica polêmica, que os especialistas falam mais para tentar explicar uma orientação do que para ensinar uma técnica. Não se deve lê-la como “não nutra o corpo”. Deve-se entendê-la como “ingira o necessário”.

i) evitar alimentos prejudiciais: de modo geral, nutricionistas e médicos recomendam que se evite alimentos com muito sal, açúcar e gordura, pois estes alimentos engordam e causam doenças como pressão alta e diabetes.

j) inserir alimentos saudáveis: em linhas gerais, o que se recomenda é que se coma comida. Significa que deve-se ingerir alimentos naturais, como arroz, feijão e salada, em vez de comida processada, como salgadinhos, frituras e embutidos.

l) não pular refeições nem tentar dietas malucas: não se deve pular refeições porque, diante da falta de alimento, o corpo armazena a energia, em vez de processá-la. Isso desregula o sistema digestivo e interfere no peso. Dietas malucas também devem ser evitadas porque, de modo geral, não há emagrecimento sem alimentação saudável conciliada à atividade física.

m) fazer exercícios aeróbicos: a atividade física é tão importante à perda de peso quanto a alimentação saudável. O exercício faz o que os especialistas chamam de troca: sai a massa gorda (gordura), entra a massa magra (músculo). Para queimar energia, exercícios aeróbicos, como corrida e bicicleta são os mais indicados.

Resultados da pesquisa

No momento em que o corpo magro é valorizado na TV, considerado como normal e percebido como sinônimo de saúde e beleza, o emagrecimento fez o autor deste estudo se sentir...

...um sujeito elogiado.

“Parabéns” foi a palavra mais ouvida de amigos, vizinhos e estranhos que souberam pelo autor deste trabalho ou por outras pessoas sobre o emagrecimento. “Parabéns, guri. Tu estás ótimo”, disse uma ex-colega de trabalho; “Tens noção de que tu conseguiste em pouco tempo o que muita gente tenta a vida inteira e não consegue? Tu és o máximo. Meus parabéns”, disse uma colega do grupo de patinação.

A maioria absoluta dos elogios incidiu sobre a estética do corpo, não sobre a saúde. “Agora eu pegaria”, disse um rapaz, em tom de cantada; “Nossa, estás um gato”, disse uma colega de patinação; “Estás mais jovem. Ficaste uns cinco anos mais novo”, disse outra colega do grupo de patinadores.

Esses elogios de conotação estética reforçam o que fora visto no programa *Bem Estar* (o magro é considerado normal, disposto e bonito), apurado com o público (que comentou o emagrecimento) e constatado em estudos prévios com questionários (a magreza é algo que se costuma associar à beleza e à felicidade: o magro é bonito e feliz; o gordo é feio e infeliz).

Os elogios, também na maioria absoluta dos casos, pareceram espontâneos. Significa que partiram naturalmente do outro, muitas vezes com um quê de admiração. Não foram ditos para agradar, ou por educação, como tem se tornado comum.

O elogio ao corpo magro ou a quem consegue emagrecer indica um valor espécie de valor de uma época: na era da exposição sem precedentes do corpo em redes sociais, e na era em que a saúde se converte em tema de programa diário de televisão sobre saúde, a gordura parece um pecado, algo que deve ser combatido e mantido à distância.

... um sujeito invejado

Mais do que elogiado, o autor deste estudo experimentou, a sensação de ser invejado, principalmente por aqueles que desejam emagrecer. Diz-se *principalmente* porque, inclusive entre os que estão satisfeitos com o próprio corpo, parece haver um encantamento com quem perde peso. Em parte, isso pode se dever ao fato de a magreza, como visto no programa *Bem Estar*, ser vista como o modelo corporal ideal, que insere o indivíduo no grupo dos “normais” e afasta-o da condição de doente, preguiçoso e sedentário atribuída ao gordo.

Diferentemente o elogio, que é explícito, a inveja é algo sutil. Ela aparece no olhar do outro. Mas às vezes é confessada em frases bem formuladas: “Nossa, que inveja de ti. Queria ter a tua determinação”, disse uma ex-colega de trabalho que vive experimentando dietas para emagrecer; “Também queria emagrecer, mas não consigo.

Tu foste firme. Conquistaste. Te admiro por isso”, disse um vizinho que caminha 5 km por dia para “tentar afinar um pouco”; “Que inveja! Já tentei de tudo, e o máximo que consegui foi emagrecer 5 kg”, disse um ex-colega de trabalho.

A inveja do corpo alheio não é algo novo. Costuma-se invejar, o ator de dentes brancos e braços fortes, a atriz de pele lisa e cabelos sedosos. Invejar a “magreza” reforça o valor de uma época. E como a época em questão parece ver os indivíduos como produtores de lucro, também reforça a noção de que o corpo magro, aquele que pode ser economicamente mais ativo, se cristaliza como modelo ideal.

... um sujeito vencedor

Como visto anteriormente, aquele que emagrece costuma ser elogiado e pode até ser invejado. Isso possivelmente ocorre porque, no momento em que o corpo magro é percebido como garantia de saúde e boa aparência, aquele que perde peso é visto como vencedor.

No caso em questão, vencedor é aquele que suporta os sacrifícios do emagrecimento, que consegue manter a disciplina alimentar e física, que resiste às tentações da boa mesa e, principalmente, que consegue colocar o corpo dentro do modelo considerado “normal”.

O corpo magro ou “normal” tem gosto de vitória porque o corpo gordo é tido como sinal de desleixo, de preguiça, de alguém que não se cuida.

O “vencedor do corpo magro” parece compatível com a visão clássica do mundo capitalista que chama de vencedor exclusivamente aquele que enriquece, a pessoa que “venceu na vida”. Mas aqui não se trata de um bem material, como um carro de luxo ou uma casa com vista para o mar. Trata-se de um bem simbólico, que cada vez mais parece se converter em um bem distintivo: o corpo.

A distinção pelo corpo também não é algo novo (o corpo gordo, na Idade Média, para citar um exemplo histórico, era visto como sinal de riqueza, sinal de alguém que tinha fartura à mesa). Mas a questão agora não parece ser de escolha (algo como ser magro igual à modelo capa de revista). Parece inscrita em uma regulação, em um molde que fabrica corpos iguais, dentro de uma mesma curva de normalidade, para fins econômicos.

... um sujeito ouvido

Aquele que emagrece parece se revestir de certa autoridade, e passa a ser consultado sobre temas relacionados à alimentação. É comum ouvir “o que tu fez para emagrecer?”, “qual o segredo?”, “o que tu comeu?”, “qual a receita?”.

Não se trata de uma autoridade médica, que fala baseada em conhecimentos técnicos e científicos, como os profissionais entrevistados pelo programa *Bem Estar*. É, digamos, uma autoridade pelo exemplo: ela é mais próxima do interlocutor porque não é mediada pela televisão, porque não tem o status/distanciamento de um profissional da saúde e porque tem um quê de “gente como a gente”.

O curioso da experiência é o nítido poder de influência que se pode exercer. Ante aos que querem emagrecer, aquele que emagreceu pode ter a impressão de que poderia influir na dieta de muita gente se dissesse que perdeu peso comendo este ou aquele alimento, comprando este ou aquele produto. Percebe-se, em alguns momentos, que aqueles que desejam emagrecer buscam uma espécie de pastor, alguém que preferencialmente seja do círculo de convívio e que, diante da abundância de dicas midiáticas sobre o corpo magro, possa indicar um caminho mais simples e menos custoso ao corpo magro.

Interessante notar também a ideia de que o emagrecimento se dá pela alimentação, não pela atividade física. Nenhum dos pedidos de conselho ou dica endereçados a este pesquisador focava a face física do processo. Todos recaíam sobre o que se leva à boca. Essa particularidade é compatível com um senso comum, que diz que para emagrecer deve-se “costurar a boca”.

... um sujeito antissocial

O processo de emagrecimento pode transformar aquele que perde peso em um ser antissocial. Trata-se do sujeito que se afasta da família e dos amigos para manter o foco na dieta e atingir as metas estabelecidas.

O antissocial recusa participar de festas de aniversário (porque tem bolo, e doce engorda), pede água com gás quando todos os amigos bebem Coca-Cola (porque refrigerante engorda), tenta matar a fome com folhas de alface (porque esta ou aquela comida tem muito carboidrato ou gordura), deixa de comer cachorro-quente no fim da balada (porque é feito com embutido, e embutido tem muito sal, e sal retém líquido, e retenção de líquido engorda) e outras atitudes do gênero.

No caso em questão, o antissocial é o sujeito que, em uma sociedade de comedores e habituada a se reunir em torno da boa mesa para celebrar os momentos felizes, opta por sua porção controlada de comida e sua vida regrada.

A comida remete à ideia de “prazer”. Ou seja, comida lembra algo bom, como momentos de descontração e felicidade em torno da mesa, sem preocupação com calorias e outros índices. A comida como algo “eficiente”, que deve nutrir o corpo antes de tudo, como prega a mídia, parece caber mais no prato do antissocial.

Nesta experiência, percebeu-se que o emagrecimento é especialmente difícil quando se mora em grupo (ora, é mais fácil resistir a um pudim de leite se ninguém colocá-lo à vista na geladeira), quando se tem uma rotina intensa de trabalho ou estudo (o que dificulta o preparo de refeições saudáveis e induz a ingestão de alimentos industrializados) e quando se é um ser social (que recebe convites para um chope na sexta, um churrasco no domingo etc.).

... um sujeito vaidoso

Durante a experiência de emagrecimento, pode-se provar a vaidade: em uma espécie de ciclo vicioso, o cuidado com o corpo avança à escolha das roupas, ao corte de cabelo, ao perfume etc. Ou seja, o corpo é o ponto inicial de todo um cuidado de si.

Esta percepção casa com o que pode ser observado na população como um todo: muitas pessoas dizem que buscam um corpo sadio quando se dedicam com afinco ao controle da alimentação e à atividade física, mas a convivência com eles mostra que, no fundo, querem ter um corpo bonito e desejado sexualmente.

É natural que o sexo seja o motivo de tanto esforço (na ótica evolucionista de Darwin, o sexo é aquilo que atrai parceiros/parceiras ao acasalamento e faz a vida perpetuar) e que se omita na justificativa (possivelmente pela moral religiosa, que associa sexo ao pecado). Oportuno lembrar que no âmbito do biopoder o sexo é aquilo que incide sobre o corpo do indivíduo (disciplinando-o) e sobre o corpo da população como um todo (por meio de atos biopolíticos) (FOUCAULT, 2012).

Na experiência do emagrecimento, possivelmente por causa dos elogios, pode-se querer prolongar este sentimento de “vaidade”, que, é preciso confessar, tem um quê de prazeroso e gratificante. Mas há um preço alto a se pagar. O mais notório deles, em termos biopolíticos, é uma vida orientada ao controle.

... um sujeito infeliz

A comida é uma fonte natural de prazer. Privar-se dela, em algum grau, para ter um corpo magro, pode se converter em fonte de infelicidade. *Pode* porque, sobretudo para sujeitos vaidosos, talvez o prazer maior resida no elogio alheio, não no palato.

Quem se submete à experiência de emagrecimento pode ter de domar vontades. Pizza? Evita-se pensar que existe. Hambúrguer? De três por semana, passa-se a comer um a cada 15 dias, no máximo. Coca-Cola? Troca-se por suco de maracujá. Chocolate? Sai a barra de 200g e entra um bombom, 10 vezes mais leve.

Em resumo, pequenos prazeres do dia a dia, que um trabalhador comum pode bancar, como uma porção de batata frita no sábado à noite, precisam ser abolidos ou quase isso para que o corpo emagreça ou se mantenha no peso tido como ideal.

Neste percurso, prova-se, seguidamente, sentimentos de desprazer. É possível que ao longo do tempo, esses sentimentos de privação se convertam em algum mal maior, como uma permanente sensação de infelicidade.

... um sujeito indisposto

De modo geral, há uma ideia recorrente que diz que a pessoa magra é mais disposta ao trabalho e ao lazer que uma pessoa gorda. Tecnicamente, essa disposição se deve ao menor peso e à facilidade na circulação sanguínea, para citar dois argumentos médicos apresentados no programa *Bem Estar*.

É para experimentar esta disposição que muitas pessoas almejam perder peso. Conforme observado em campo, muitas acreditam que, emagrecendo, terão energia para correr, pedalar, aprender a surfar, esticar a balada. Pode ser que sim.

Nesta experiência, embora tenha conciliado a reeducação alimentar com atividade física para perder massa gorda e ganhar massa magra, este pesquisador sentiu uma indisposição que não costumava ter. Primeiro, indisposição física, com sensação de fraqueza e perda de força física. Depois, indisposição psicológica, com seguidos casos de irritabilidade por comer pouco ou por comer aquilo que alimenta em vez daquilo que dá prazer.

... um sujeito controlado e que calcula

Sujeito controlado é aquele que controla vontades: não posso comer uma colher a mais disso, não posso beber um gole além daquilo, não posso matar o treino aeróbico. Sujeito que calcula é aquele que contabiliza todas as calorias e que passa a se alimentar com base na matemática.

Nessa contabilidade alimentar, pode-se deixar, por exemplo, de comer uma maçã para atingir uma meta de perda de peso ou para não ultrapassar o limite calórico diário. Uma maçã! A fruta não pesa mais que 200g. Há outras experiências cotidianas, como um iogurte antes de dormir, um punhado de amendoim no meio da manhã, um

copo a mais de suco na hora do almoço, um chope a mais na sexta à noite, que passam a ser controladas e calculadas por aquele que deseja emagrecer.

... um sujeito que compra

Alimentar-se de forma saudável custa caro. Pão integral, para citar um alimento básico, custa praticamente o dobro do preço de um pão comum. Castanhas, salmão, damascos, queijos brancos, sucos orgânicos e afins também custam mais que os alimentos “comuns”, produzidos em larga escala. Mas o preço não é tudo. Há também o apelo de compra, muito explorado pela publicidade, de uma infinidade de produtos “saudáveis” postos à venda. Há, ainda, a crença de que esses produtos ajudam a atingir os resultados. Em alguma medida, isso impulsiona hábitos de compra. É o que chamamos de *fetichê* na análise de conteúdo.

... um sujeito que sofre sozinho

Aquele que emagrece prova de um certo tipo de sofrimento solitário. Ocorre, por exemplo, quando se tenta dormir após uma “comidinha leve” e o sono não vem por causa da fome; quando se olha para o feijão e se desiste de pegar outra concha porque “vai engordar”; quando se passa pelo corredor das guloseimas no supermercado e se resiste à vontade de comprar confeito de amendoim; quando o anfitrião serve um bolo de chocolate com cerejas e a pessoa serve-se de uma fatia fina como presunto. Em suma, quando se trava uma espécie de batalha com a consciência que, como um guarda atento, alerta “isso não deve”, “isso não pode”, “isso faz mal”, “isso engorda”.

Para muitos indivíduos, a guerra do emagrecimento é uma guerra que nunca se vence: quando a consciência prevalece, o resultado costuma ser o desprazer; quando a consciência é vencida, o resultado costuma ser a culpa. Nos dois casos, o que resta é uma sensação de infelicidade.

Conclusão

A sexualidade aparece na obra de Foucault (2012) como o dispositivo por meio do qual o biopoder regula tanto o corpo do indivíduo como o conjunto da população. A alimentação, que vem ganhando espaço na mídia e entre o público em geral, também articula essas duas áreas de intervenção do poder. Sobretudo porque, como o dispositivo da sexualidade, a alimentação é um dado natural (biológico) e universal (espécie).

No dispositivo da sexualidade, o controle dos corpos se dá principalmente por balizas morais e comportamentais que, no fim do processo, determinam como único modelo aceitável o sexo do casal heterossexual, monogâmico, dentro do casamento, com moderação e com vistas à reprodução da espécie.

A alimentação parece compatível com um controle desta natureza. Ela estaria, portanto, na ligação da biopolítica e da disciplina, como o caso clássico do sexo. O controle da alimentação também tem elementos morais e comportamentais. Na prática, é feito pelo prato: diz-se o que se deve comer, a quantidade que se deve comer e por que se deve comer; destaca-se aquilo que é arriscado de se comer. Tudo com vistas à nutrição, não ao prazer.

Se no sexo o prazer como fim em si mesmo tinha um quê de anormal, degenerado, perverso, sujo e arriscado, na alimentação o prazer remete ao risco de um corpo doente, gordo, incompatível com o mercado de trabalho; no sexo, o desfrute tirava a força do trabalhador e o afastava das linhas de produção por causa de doenças; na alimentação, aquilo que não é essencialmente nutritivo ou eficiente tira o vigor da população ao trabalho.

No discurso midiático, como mostra o exemplo do *Bem Estar*, alimentação é o termo mais associado à saúde. E saúde, por sua vez, é o termo mais associado à vida. Nota-se aí um elo fundamental com o ideal do biopoder.

O biopoder busca otimizar um estado de vida na população. Sua expansão resulta na desqualificação da morte, aquilo que se quer evitar com a vida. Em contexto biopolítico, "a morte deixou de ser uma cerimônia brilhante, da qual participava todo o grupo para celebrar a passagem de um poder terreno a um poder do além. Tornou-se aquilo que se esconde. Tornou-se privada, vergonhosa. A morte está do lado de fora em relação ao poder" (FOUCAULT, 2010, p. 207).

A preocupação com a alimentação não começa em nossos dias, a reboque de programas de televisão sobre saúde e bem estar. Mas não se pode negar que atualmente há uma atenção midiática sem igual em torno deste tema, o que reflete na população. Uma consequência notória é o culto à magreza. Aquele que emagrece torna-se exemplo de sucesso, de vitória, uma referência ou um modelo a ser seguido. Em outras palavras, um homem elogiável.

Referências

CARNEIRO, Henrique. **Comida e sociedade**: uma história da alimentação. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

- DEFLEUR, Melvin. BALL-ROKEACH, Sandra. **Teorias da Comunicação de massa**; tradução de Otávio Alves Velho. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1993.
- FAVRET-SAADA, Jeanne. **Os afetos**. In: Cadernos de campo, nº 13, UFRJ, 2005.
- FISCHLER, Claude. **El (h) omnívoro**: el gusto, la cocina y el cuerpo; tradução de Mario Merlino. Barcelona: Anagrama, 1995.
- FOUCAULT, Michel. **História da sexualidade I**: a vontade de saber; tradução de Maria Thereza da Costa e J. A. Guilhon Albuquerque. 22. ed. Rio de Janeiro: Graal, 2012.
- ORNELLAS, Lieselotte Hoeschl. **A alimentação através dos tempos**. Florianópolis: Editora da UFSC, 2000.
- POMBO, Olga. **Epistemologia da Interdisciplinaridade**. Conferencia proferida no Colóquio Interdisciplinaridade, Humanismo e Universidade, promovida pela Cátedra Humanismo Latino, Porto, 2007.

ABSTRACT:

This article presents the results of an ethnographic research about food, a theme that has gained prominence in Brazilian TV. The author of this work followed feeding tips from the Bem Estar program, Rede Globo; slimmed 25 kg in four months, and noted the sensations he had and the reactions of others. The study considers that Brazilian TV propagates the idea of lean body as "normal" and as a model to be followed. The work uses observant participation. It is an ethnographic research technique in which the researcher not only observes the phenomenon, but also participates in it (in this case, noting changes in the body itself). The manuscript uses an interdisciplinary technique to associate themes from Anthropology to Social Communication. He concludes that the television message in favor of thinness transforms the one who slims into a commendable man.

KEYWORDS: Food; Body; TV; Biopower.

RESUMEN:

Este artículo presenta resultados de investigación etnográfica sobre alimentación, tema en boga en la TV brasileña. El autor de este trabajo siguió consejos de alimentación del programa Bem Estar, de la Rede Globo, y adelgazó 25 kg en cuatro meses. Durante el adelgazamiento, anotó sensaciones que tuvo y las reacciones de los demás. Este trabajo considera que, al enseñar los secretos de la alimentación, la televisión propaga la idea de cuerpo magro como modelo a seguir. El trabajo utiliza participación observante, técnica etnográfica en la cual el investigador no sólo observa el fenómeno como también participa en él (en el caso, cambios en el propio cuerpo). El manuscrito utiliza técnica interdisciplinaria para asociar temas de la Antropología a la Comunicación Social.

PALABRAS-CLAVES: Alimentación; Cuerpo; Televisión; Biopoder.