

ALIMENTAÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA: um estudo etnográfico


FOOD AND PHYSICAL ACTIVITY: an ethnographic study

ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA: un estudio etnográfico

Jeferson Bertolini


Doutor em Ciências Humanas (UFSC). Professor colaborador no Departamento de Jornalismo da Universidade Estadual de Ponta Grossa (UEPG).

jefersonbertolini@gmail.com.

 0000-0003-2781-6547

Carmen Rial

Doutora pela Université Paris Descartes-Sorbonne. Professora do Departamento de Antropologia da UFSC. Coordenadora do Doutorado Interdisciplinar em Ciências Humanas (UFSC). rial@gmail.com.

 0000-0001-7478-0917

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

Recebido em: 03.04.2020.

Aceito em: 27.05.2020.

Publicado em: 01.07.2020.

RESUMO:

Este artigo apresenta resultados de estudo com clientes de supermercado e alunos de academia de ginástica. Buscou-se saber se o cotidiano desses indivíduos (aqui chamados de “público”) contempla elementos do conteúdo midiático sobre saúde e bem-estar. Na perspectiva deste estudo, esse conteúdo é compatível com o biopoder, técnica de poder que busca criar corpos economicamente ativos. A pesquisa usou observação participante. Foi realizada em Santa Catarina, Estado do Sul do Brasil reconhecido pelos altos índices de desenvolvimento humano e qualidade de vida. O manuscrito conclui que, entre o público, elementos do conteúdo midiático aparecem em práticas diárias que resultam em um tipo de corpo eficiente, ou economicamente ativo.

PALAVRAS-CHAVES: Mídia; Biopoder; Corpo.

Introdução

Este artigo apresenta resultados de pesquisa feita no Brasil sobre a relação entre mídia, biopoder e clientes de supermercado e alunos de academia. Buscou-se saber se o cotidiano desses indivíduos, aqui chamados de “público”, contempla elementos do conteúdo midiático sobre saúde e bem-estar. Na perspectiva deste estudo, tal conteúdo é compatível com o biopoder porque ajuda a produzir corpos economicamente ativos. Inicialmente, algumas definições:

Por cotidiano, entende-se um conjunto de práticas diárias ligadas ao corpo, como alimentar-se e exercitar-se.

Por público, entende-se um conjunto heterogêneo de indivíduos de uma população, expostos à mídia de maneira direta ou indireta. Público não se refere à audiência de determinado veículo midiático. Este trabalho considera que, mesmo as camadas da população não expostas à mídia de maneira direta, sejam tocadas de maneira indireta por ela, via amigos, família etc. Como já apontado por Habermas

(1978, p. 197), “os processos de comunicação sofrem a influência dos meios de comunicação, seja de modo direto, seja em maior escala pelos líderes de opinião”.

Por conteúdo midiático, entende-se o conjunto de enunciados, composto por reportagens, entrevistas, falas de jornalistas e afins, veiculados na mídia.

Por biopoder, entende-se uma forma indireta de governar a vida, iniciada no século 17, que busca aumentar as potencialidades da população para produzir corpos economicamente ativos. O biopoder se divide em disciplinas (recaem sobre o corpo dos indivíduos, procurando potenciá-los) e biopolítica (recai sobre a população como um todo, na tentativa de regulá-la). “As disciplinas do corpo e as regulações da população constituem os dois polos em torno dos quais se desenvolveu a organização do poder sobre a vida” (FOUCAULT, 2012, p. 152).

Neste trabalho, o público é representado por clientes de um supermercado e alunos de uma academia de ginástica de Santa Catarina. Esses estabelecimentos foram escolhidos por representarem os locais onde as pessoas compram comida e onde fazem atividade física (ou seja, onde cuidam do corpo, o alvo do biopoder). Santa Catarina foi escolhida por ser o Estado com o maior índice de longevidade do país.

Por meio de observação participante, esta pesquisa procurou identificar se o cotidiano desses indivíduos contempla elementos do conteúdo midiático sobre saúde e bem-estar. Tal conteúdo é veiculado especialmente em programas de televisão. Esses programas buscam prestar um serviço à audiência, mas acabam colaborando com o projeto do biopoder de produzir corpos economicamente ativos.

No Brasil, programas de televisão sobre saúde e bem-estar tornaram-se mais comuns a partir de 2000, quando Drauzio Varella iniciou parceria com o dominical *Fantástico*, da *Rede Globo*. A aceitação foi tamanha que, em fevereiro de 2011, a emissora criou um programa diário para tratar do tema, o *Bem Estar*.

Por conta dos efeitos que pode ter no público, o encontro entre biopoder e mídia deve ser observado com atenção porque, de um lado, há uma técnica de poder que busca potencializar a vida dos indivíduos, tornando-os mais aptos e resistentes às linhas de produção; de outro, há veículos de comunicação capazes de influir sobre suas práticas (DEFLEUR; BALL-ROKEACH, 1993).

O texto está dividido em duas seções. A primeira apresenta a metodologia do estudo. A segunda traz exemplos de frases ouvidas na observação participante no supermercado e na academia; também apresenta (com este sinal =>) por que cada uma das 10 categorias analisadas têm, na ótica deste trabalho, relação com o biopoder.

O artigo conclui que o cotidiano do público contempla elementos do conteúdo midiático sobre saúde e bem-estar porque, sobretudo em relação à alimentação e à atividade física, esses elementos aparecem em práticas diárias que resultam em um tipo de corpo eficiente, ou economicamente ativo.

Metodologia

A observação participante em supermercado e academia de ginástica foi feita na Grande Florianópolis. Trata-se da região mais populosa de Santa Catarina, com 1,5 milhão de habitantes.

No *supermercado*, a observação foi feita durante três meses. Foram realizadas 90 visitas no período. Elas resultaram em 320 “situações” observadas (situações englobam diálogos entre pesquisador e pesquisado e diálogos entre pesquisados). O procedimento adotado foram conversas com clientes: o autor deste trabalho andou pelos corredores com um carrinho de compras, podendo assim observar e conversar com os clientes; conversou sobre as expectativas deles em relação aos produtos; por que escolheram os itens que estavam na cesta; quais produtos gostariam de levar e não levaram; os itens que passaram a comprar em busca de uma vida saudável ou após conhecerem na mídia etc. As conversas foram sempre no contexto da vida saudável, com foco em alimentação. Não descambaram para cuidados estéticos e produtos de beleza. Algumas duraram poucos minutos. Outras, quase uma hora.

Na *academia*, a observação também foi feita durante três meses. Foram 78 visitas no período, cada uma com duração entre 45 e 75 minutos. Elas resultaram em 250 “situações” observadas. Matriculado como aluno regular, o autor deste estudo treinou com outros alunos, de diferentes idades e classes sociais, procurando saber o que pensam sobre saúde, alimentação, cuidado com o corpo, vaidade, disciplina e afins. As visitas ocorreram em turnos alternados, para abraçar diferentes tipos de público (de manhã há um predomínio de donas de casa; à noite há presença maior de jovens que procuram ter mais músculo).

A observação participante é uma técnica etnográfica, sendo frequentemente equiparada à etnografia (RESTREPO, 2010, p. 12). Esta técnica consiste no contato direto do pesquisador com o fenômeno observado, para obter informações sobre a realidade dos atores sociais em seu próprio contexto. “A ideia é que, mediante sua presença, o pesquisador pode observar e registrar de uma posição privilegiada como as coisas são feitas, quem as realizam, como e onde. Ser testemunha do que as pessoas

fazem permite ao pesquisador compreender em primeira mão dimensões fundamentais daquilo que lhe interessa da vida social” (RESTREPO, 2010, p. 12).

As 10 categorias observadas no supermercado e na academia foram definidas previamente, com base em análise de conteúdo do programa de televisão sobre saúde e bem-estar (BERTOLINI, 2018). Essa análise de conteúdo apurou que, no âmbito do biopoder, a mídia (a) enaltece o poder medical, (b) cultua o poder nutricional, (c) valoriza a ciência, (d) incita à comida eficiente, (e) estabelece norma corporal, (f) pensa o corpo humano como máquina, (g) se apoia na relação natural x artificial, (h) encoraja a disciplina, (i) cria alarmismos e (j) valoriza dicas de saúde.

Os observados, cujas identidades serão preservadas neste trabalho, podem ser descritos pelo gênero, pelo peso corporal aparente, pela idade aproximada (*jovem* para pessoas de até 25 anos de idade, *adulto* para até 45 anos, *maduro* para maiores de 55 e *idoso* para maiores de 65) e pelas qualificações declaradas (como “dona de casa” ou “aposentado”) ou explícitas (como aluno e atendente de padaria).

As expressões e frases destacadas no texto não esgotam as observadas em campo. São apenas exemplos de determinado comportamento.

O supermercado escolhido é frequentado por moradores de toda a Grande Florianópolis por abrigar em suas instalações, além de supermercado, casa lotérica, praça de alimentação, pet shop, salão de beleza, banca, chaveiro, relojoeiro, loja de celulares, loja de instrumentos musicais, gráfica e floricultura. Em linhas gerais, trata-se de um estabelecimento que atende majoritariamente pessoas da classe média.

A academia escolhida é uma das mais tradicionais da Grande Florianópolis. Foi criada nos anos 1980. Tornou-se referência pela regularidade do negócio e pelas modalidades de treino, como musculação, natação, ginástica, bike indoor, dança aeróbica e artes marciais: são 26 modalidades de treino. A variedade de modalidades dá à academia um corpo de alunos com biotipos, idades e expectativas diferentes em relação ao treino: há quem queira emagrecer, ganhar massa muscular, melhorar o condicionamento físico, definir o corpo, aliviar o estresse, perder gordura localizada, praticar arte marcial etc. A unidade pesquisada tem um fluxo médio de 500 alunos por dia, com elevação nos meses de verão. O público majoritário é de classe média.

As categorias analisadas no cotidiano do público

a) poder medical

Aquilo que o médico diz parece ter contornos de autoridade e peso de lei para boa parte das pessoas observadas no supermercado e na academia. Nota-se isso em expressões como “o médico me mandou”, “o médico me proibiu”, “é uma ordem médica”, “o médico brigou comigo” e “ah se teu médico souber disso”.

Apresentado na televisão como aquele que pode nos ajudar, nos salvar, que sabe o que está dizendo e que conhece as consequências do descuido com a saúde, entre o público observado o médico parece firmar-se como autoridade plena, contra a qual ninguém ou poucos se sentem aptos a desconfiar.

A observação mostra que, quando o médico diz que algo pode ser feito, há uma sensação de segurança por parte do público. Seja em decisões complexas, como interromper um tratamento, ou em escolhas cotidianas, como o que se usa para adoçar o café: “Meu cardiologista diz que eu posso intercalar adoçante com açúcar mascavo”, diz mulher diabética e cardíaca que há pelo menos cinco anos, por ordem médica, usa adoçante Stevia. “Eu confio nele [médico]. Acho que o médico estudou para ajudar a gente a viver melhor. Se a gente não confiar no médico, vai confiar em quem?”, pergunta ela, que aparenta 60 anos de idade.

Os exemplos observados indicam que, se o médico diz que determinado produto é saudável, pode-se comprar sem medo: “O médico diz que é bem saudável. Todo mundo lá na academia está usando. Podes usar para fritar. Podes colocar uma colherinha no feijão, que também fica bem bom. Eu estou usando e estou bem contente”, relata mulher sobre o óleo de coco, produto que costuma ser citado como alternativa saudável ao óleo de soja e outros tipos de gordura. “Além de ser gostoso, emagrece. Eu emagreci bastante”, completa ela, que aparenta mais de 60 anos e veste-se com roupas colantes.

Se o médico diz que determinado produto faz bem, deve-se comer o que ele indica, mesmo a contragosto: “Amarga. É ruim mesmo. Mas o médico disse que faz bem pra tudo, então eu não deixo faltar”, diz dona de casa adulta sobre a berinjela.

Às vezes, quando o médico manda, abre-se mão de pequenos prazeres do dia a dia, como tomar leite integral no café da manhã: “A médica cortou”, diz mulher, com rosto castigado pelo tempo, sobre leite integral. “Eu botava bem ralinho no café. Uma caixa para mim durava a semana toda. E mesmo assim a médica cortou”, completa ela, que agora toma leite desnatado. A senhora já pensou em levar leite em pó? “Leite em pó também não pode. Tem muito açúcar, muita gordura. Assim me disse a médica. Eu obedeço direitinho.”

Por ordem médica, mostram as observações, há pessoas que eliminam alimentos da dieta de forma permanente, como mostra esta conversa na ilha de alongamento da academia: “Eu não como mais carboidrato”, diz mulher madura, que planta ameixa e manga no quintal para lembrar de comer fruta todos os dias. “É difícil, porque a gente estava acostumada e gosta de comer um pãozinho quentinho de manhã, mas carboidrato vira açúcar no sangue. É um perigo”, completa ela. “Eu cortei tudo que é branco. Não como mais pão, macarrão. O pessoal lá de casa tá me acompanhando, mas às vezes reclamam um pouco”, responde homem grisalho que matriculou-se nas aulas de musculação recentemente, após aposentar-se.

A atividade física prescrita pelo médico deve ser seguida, mesmo que isso imponha sacrifícios: “O médico mandou eu me mexer”, diz jovem cego que, sem dinheiro para continuar na academia, passou a fazer caminhadas na rua, com ajuda de estranhos. “É meio arriscado. Mas se a gente ficar parado o médico briga”, completa ele, ao ser ajudado pelo autor deste trabalho a atravessar a rua.

O médico talvez exerça tanta influência porque, entre boa parte dos observados, há uma tendência em enxergar doença em tudo e em todos: “Tu não tens labirintite? É bom cuidar. É coisa seria”, diz homem, apressadamente, ao colega de academia que sentiu pequeno desequilíbrio ao caminhar no chão após 15 minutos na esteira; “Tua não tem diabetes?”, pergunta mulher à amiga que, após 45 de treino, tomou meia garrafinha de água de uma só vez (sede em excesso é sintoma de diabetes).

Entre os observados, há quem já tenha percebido que o médico às vezes peca em humildade. “Os médicos não gostam de explicar as coisas. Não sei, parece que eles se sentem ofendidos”, diz mulher madura ao comentar com uma parceira de academia que o enteado de 27 anos faria uma cirurgia na bexiga.

Embora em alguns momentos possa haver um princípio de levante, a maioria dos observados parece concordar passivamente com a autoridade médica: “Eu sou da opinião que não se deve esperar. Sentiu qualquer coisinha deve logo procurar um especialista”, diz mulher madura e magra à amiga de academia cujo marido tem reclamado de dores no peito.

=> O poder medical tem relação com o biopoder porque a medicina é a primeira formulação biopolítica em Foucault (2012). Nela, o médico aparece como instrumento do controle político da saúde da população. Esse profissional assume uma posição privilegiada na teia de relações de poder que determinam a configuração social, e que atuam para melhorar o corpo coletivo.

b) poder nutricional

A influência do nutricionista no comportamento dos observados parece maior que a interferência médica. Um dos motivos que explicaria isso é o fato de o nutricionista, em boa parte dos casos, ser um profissional mais acessível: consulta em academias, circula pelos ambientes de trabalho, preenche placas de supermercado, cobra menos por consultas, costuma ser mais visto em entrevistas de televisão. Outro motivo é o fato de tratar exclusivamente sobre alimentação, a rubrica por meio da qual pessoas sãs ou adoentadas costumam acreditar que atingirão a saúde plena ou o corpo ideal.

A observação mostra que o nutricionista, que frequentemente aparece nos programas de televisão vestindo jaleco branco, pode ser confundido com um médico: “Eu achava que nutricionista era o mesmo que médico”, diz mulher, madura, que comprava pasta de amendoim para passar no pão. “Foi a nutricionista que me mandou comer isso”, diz ela sobre o doce que promete alimentar com baixo índice calórico e alto índice de gordura boa.

Para boa parte dos observados, o nutricionista é aquele que indica a melhor forma de preparo dos alimentos, a frequência que devem ser consumidos ao longo do dia ou da semana e as quantidades que devem ser consumidas. “De manhã eu posso comer banana ou abacate ou goiaba; ao meio dia, como arroz integral e chia; à noite, a comida é normal, mas em menor quantidade”, diz cliente de supermercado que foi à nutricionista depois que a tia teve um AVC.

Observados costuma se encantar com os resultados. Por isso passam a recomendar o nutricionista aos amigos, formando um círculo crescente. “Eu tinha muita mancha na pele. Agora, cuidando bem da comida, está clareando tudo”, relata mulher adulta, cliente de supermercado, que após a consulta inseriu permanentemente em seu cardápio folhas verdes.

Apresentado na TV como aquele que conhece os segredos da alimentação saudável, que sabe extrair o máximo de eficiência dos alimentos e que pode nos ajudar a atingir a saúde, o nutricionista passa a dizer o que pode e o que não pode: “A gente quer, mas não pode”, diz jovem aluna de academia à amiga que ofereceu pão de queijo na saída do treino. “Minha nutricionista não me deixa comer queijo amarelo”, justifica.

O que é dito pelo nutricionista interfere em grandes decisões, como adotar uma dieta para perder até 40% do peso, ou pequenas escolhas do dia a dia, como a compra de adoçante. “Minha nutricionista diz que este é o melhor que tem”, diz mulher de pele

bem cuidada sobre produto à base de sacarose que custa R\$ 17, seis vezes mais que o adoçante comum.

Embora entre os observados pareça haver uma concordância ou aceitação ao poder nutricional, nota-se uma espécie de frustração por parte daqueles que não podem comprar os alimentos sugeridos pelos nutricionistas ou que não têm tempo para preparar os alimentos da maneira que indicam: “A gente até sabe o que é bom comer. Mas não dá para cumprir os horários”, diz jovem para amigas na saída da academia. “A vida da gente não casa com o que ela pede”, responde uma delas.

=> O poder nutricional, em relação ao biopoder, segue a mesma cartilha do poder medical: o nutricionista pode se converter em instrumento do controle político para disciplinar a saúde da população; ele serve, por exemplo, à produtividade fabril.

c) ciência

Aquilo que é estudado tem aceitação direta e irrestrita entre os observados. Assim, tratamentos, serviços e produtos que tenham passado por algum tipo de pesquisa transmitem mais confiabilidade ao público e têm mais chance de serem contratados ou consumidos. Essa aceitação ampla pode se dever ao fato de a ciência, na televisão, ser apresentada como aquilo que identifica o que faz bem ao corpo, que pode nos ajudar, que pode até nos salvar e que surpreende com suas descobertas.

Entre o público observado, o termo ciência é mais usado como sinônimo de estudo ou de pesquisa. Mas também remete a pesquisadores, que nos programas televisivos são chamados para falar de saúde, e a profissionais como médicos e nutricionistas, considerados pelos observados como “entendidos no assunto” ou “pessoas estudadas”.

Na prática, o componente científico pode determinar aquilo que se coloca ou se exclui do carrinho de compras: “Comprava qualquer azeite. Sendo de oliva, levava. Mas li [estudo] que quanto menos acidez, melhor. Então eu estou levando o Andorinha”, diz dona de casa que coloca “uma colherinha de azeite em cima da comida para dar um gostinho”.

A observação mostra que, de modo geral, aquilo que é estudado costuma ser visto como um aliado, algo que pode alongar a vida e afastar os riscos: “Eu não como margarina. Fizeram um estudo e descobriram que a margarina mata até porco. Ela deixa eles inchados. Imagina o que não faz com a gente”, diz homem maduro e magro, aparentemente humilde, que procurava manteiga por considerá-la mais saudável.

Na academia, a ciência busca extrair a máxima eficiência do movimento: “Saiu um estudo agora que mostra que a gente rende mais quando faz um breve aquecimento antes de alongar. Antes a gente alongava para começar o treino. Agora descobriram que é melhor aquecer o corpo antes e só depois alongar”, diz instrutor de academia.

No ambiente onde se exercita o corpo, a ciência também é vista como algo capaz de afastar os riscos da atividade física: “Não se faz mais remada de costas. Fizeram um estudo e descobriram que pode afetar a coluna. A gente agora só indica remada de peito, que tem o mesmo efeito”, diz instrutor de academia.

Embora na maioria das vezes seja vista como instância máxima do conhecimento, a ciência não elimina por completo a tradição. Pois, entre os observados, também há uma aparente confiança no relato dos antigos e na experiência dos amigos: “Minha mãe sempre disse isso: quer acalmar? Toma um chazinho de camomila”, diz aluna de academia à amiga. Ela se queixava de problemas no trabalho.

=> A ciência é compatível com o biopoder porque é usada para enaltecer ou para dar contornos de verdade àquilo que foi estudado pelos médicos e que, por esse motivo, pode ser consumido, comprado, adotado, manipulado, prescrito, indicado à saúde.

d) comida eficiente

A observação mostra que, em boa parte dos casos, a escolha da comida não obedece mais, em primeiro lugar, ao prazer; o alimento é frequentemente escolhido pelo potencial que tem de nutrir o corpo. Há, portanto, uma compatibilidade com o discurso midiático em torno da comida eficiente, aquela que associa saúde e alimentação.

Nas conversas sobre comida com clientes de supermercado e frequentadores de academia, se ouve poucas expressões como “escolhi porque é mais gostoso”, “é uma delícia”, “lá em casa todo mundo gosta” ou “a gente se farta”. Ouve-se mais frases como “é mais saudável”, “ajuda a emagrecer” e “deixa a gente mais fininho”.

Neste contexto, o aspecto saudável guia as escolhas de compra: “Não é como aquele pão quentinho de padaria, mas faz bem. E se faz bem, a gente compra”, diz mulher, cliente de supermercado, ao autor deste estudo quando questionada se gostava de pão integral.

Entre os observados é comum encontrar pessoas dispostas a abrir mão do sabor em nome da saúde: “A gente compra este queijo [branco] porque é mais saudável. Mas

não tem gosto de nada. O sem sal não tem gosto nenhum”, diz mulher que compra queijo da marca Holandês.

O eficiente pode ser menos saboroso, mas costuma ser mais funcional. E esta é uma característica muito valorizada entre os pesquisados. Nota-se que a evacuação regular, além de indicar que o organismo está funcionando bem, é uma forma de eliminar peso e se aproximar do ideal do corpo magro: “Ele demora mais para cozinhar, mas vale a pena porque melhora bem a tua digestão”, diz mulher jovem, apontando discretamente em direção ao intestino.

De certa forma, o eficiente busca o bom funcionamento do corpo: “A gente não gosta muito de chocolate. Mas é uma gordura boa. Ajuda a aumentar o colesterol bom”, diz casal que acabara de comprar oito barras de chocolate 70% cacau.

Na prática, o eficiente pode ser o produto ou a forma de preparar o produto: “Tudo que tu fizer grelhado será mais saudável. O frango grelhado é ótimo. Mas é melhor grelhar a coxa sem osso. Ela é mais magrinha, mais saudável”, diz homem que aproveitava a promoção de frango no supermercado.

A comida eficiente rejeita tudo que faz mal ou engorda. “Na boca é bom. Mas na barriga é um veneno”, diz idoso, aluno de academia, ao ver na TV a imagem de um sorvete.

A observação mostra que comer algo que não está prescrito tem ares de pecado ou presente. O pecado ocorre quando se foge à regra: “Ontem comi um Bobs. Chutei o pau da barraca”, diz mulher magra ao encontrar amiga no supermercado. O presente é uma espécie de recompensa, algo que se dá quando se realiza uma proeza: “De vez em quando a gente leva. Hoje vou levar. Vou me dar um presente”, diz mulher, adulta e saudável, sobre barra de chocolate.

Entre os observados, a atividade física soa como eficiência pura. Significa que boa parte deles se exercita por saúde, não por gosto: “A gente não gosta de aeróbico, mas precisa”, diz homem, maduro, enquanto caminha na esteira.

=> O prato eficiente é compatível com o biopoder porque busca formar um corpo eficiente, vigoroso, disponível ao mercado de trabalho. Nele, a comida não deve priorizar o prazer; deve nutrir o corpo. O prato eficiente recai sobre o indivíduo (as escolhas que faz sozinho na hora de se alimentar) e sobre a população como um todo (passa a incorporar este modelo regrado).

e) norma

O discurso midiático em torno da norma (celebra a magreza, recomenda comer pouco e classifica como normal o corpo magro) parece bem assimilado entre os observados. Por meio do controle alimentar e da disciplina física, a maioria deles busca fugir do corpo gordo, porque ser gordo não parece aceitável: é sinal de malandragem, de preguiça, de acomodação, do pecado da gula, de desleixo com o corpo.

A observação mostra que, na era do corpo esguio, elogiar é chamar o outro de magro: "Nossa, como tu estás elegante. Tu emagreceu bastante", diz homem gordo ao reencontrar amigo magro no supermercado. "O amor emagrece. Depois que comecei a namorar, emagreci. Estou me sentido bem", responde o amigo.

Não há idade para ser magro. "É, mas ele [bebê] está acima do peso. O pediatra disse para controlar a comida dele", diz aposentado que passeava com o neto, no supermercado, e ouviu de uma amiga "que coisa mais linda".

A norma regula quantidades e priva do prazer para preservar a magreza: "Nossa, mas tu vai comer três de cada vez", pergunta mãe à menina que, no sábado à noite, comprava barras de cereal para levar de lanche à escola.

A norma às vezes prevê a vigilância. "Nossa, que cheiroso", diz o autor deste estudo sobre os brioques no balcão da padaria. "É, mas tem muita gordura. Olha aqui embaixo. Eu não como nada assim gordo", reage mulher jovem e magra.

A observação indica que, em alguns momentos, a norma cria sensação de culpa. Para ficar com a consciência tranquila, faz-se compensações: "A gente já comeu massa ontem. Vamos fazer só uma abobrinha refogada com aquele frango que tem lá na geladeira", diz mulher ao marido que queria levar lasanha de caixinha.

A norma reconfigura produtos: "O pão fica tão duro que chega a machucar minha mão", diz atendente de padaria sobre o pão assado por mais tempo. Acredita-se que quanto mais seco, mais saudável. "O pessoal está preferindo o mais escurinho porque é menos gordo", completa ela.

Boa parte dos observados acredita que gente magra é mais feliz, por isso esforça-se para perder peso ou parecer que perdeu: "Gente magra é mais feliz", diz jovem, magra, à amiga que fazia esteira. Elas concluíram isso depois de listar três pessoas que perderam de 10 a 15 kg e agora estão mais felizes.

A norma, camuflada de dica ou orientação, é compartilhada entre amigos e passa de geração a geração: "Agora eu estou comendo só um prato verde à noite. Só folhas. Se sinto fome, tomo um iogurte integral. É bom. Eu recomendo", diz mulher madura à amiga da academia.

=> A norma é compatível com o biopoder porque busca reger os indivíduos por meio de um modelo. Significa que um modelo corporal é estabelecido como normal, e o público é encorajado a segui-lo. No caso da mídia, o modelo encorajado é o magro.

f) corpo máquina

No discurso midiático, corpo máquina é aquele que vai além da norma. Não deve apenas ser magro e saudável. Precisa render mais. Ser eficiência pura.

Entre os observados, sobretudo entre alunos de academia, é fácil encontrar pessoas que buscam uma potencialidade corporal acima da média: eles querem o músculo, o abdômen trincado, a resistência para correr maratona.

O corpo máquina é exercitado no limite para dar mais resultado: "Judiei bastante do meu corpo, mas venci", diz jovem magra após fazer quatro séries de cada exercício prescrito pelo instrutor da academia.

Para produzir o corpo com vigor acima da média e, portanto, como a regularidade de uma máquina, às vezes corre-se riscos: "Se eu ficar inválido já sei quem processar", diz jovem sarado ao personal trainer que lhe colocara nas costas argolas de ferro extras.

A produção do supercorpo também requer vigilância. Não no sentido de controle, como na norma, mas no sentido de cobrança: "Que peso de frango é esse?", pergunta rapaz à colega da academia que fazia musculação com pouca carga.

Na busca pelo corpo máquina, a falha tem sentido de derrota. "Filmei tua derrota", diz jovem, saudável, para amiga que caiu ao tentar fazer abdominal de rolinho; "Perdi", diz rapaz que não conseguiu completar série prescrita pelo instrutor.

O "mas" parece um aliado do corpo máquina: "É bem puxado, mas seca bem", diz homem, adulto, após sessão de abdominal estilo prancha; "Dói, mas define bem", diz jovem à amiga sobre agachamento para treinar coxas.

O corpo máquina pode ser produzido com ajuda de substâncias: "É um chá que queima gordura. Não faz mal nenhum", diz mulher madura que vende produtos para frequentadores de academia; "Não é bomba. É um produto que vai te dar mais gás na hora do treino. Ele abre a veia para circular mais sangue", diz aluno que toma comprimidos que diminuem a sensação de cansaço e aumentam a disposição ao treino.

=> O corpo máquina tem relação com o biopoder porque vê o corpo como algo que pode ser constantemente melhorado, modificado; como algo que pode render mais.

g) natural x artificial

A oposição natural x artificial faz parte da rotina dos observados, tanto em relação à alimentação quanto em relação à atividade física, os dois eixos por meio dos quais se busca atingir ou manter a saúde plena.

Em relação à alimentação, as ameaças contemporâneas podem estar no natural (como venenos de plantas) e no artificial (como conservantes, corantes e outros produtos químicos usados pela indústria alimentícia).

Em relação à atividade física, a dualidade está naquilo que o exercício promove por meios naturais (sensação de bem estar, por exemplo) ou naquilo que se pode obter com a ajuda de substâncias da indústria (resultados mais rápidos e expressivos).

No primeiro caso, nota-se uma inclinação ao natural: deve-se preferencialmente comer o legume orgânico, a fruta fresca, o pão feito em casa, o feijão sem embutidos, aquilo que não foi processado; deve-se beber o suco natural, a água em filtro de barro, o suco da cana moída na hora. No segundo caso, percebe-se uma inclinação ao artificial: o tônico ajuda a repor os sais minerais, o composto de proteínas repara as perdas musculares, o energético aumenta a disposição ao treino, o hormônio acelera a recuperação do corpo etc.

Na mídia, a oposição natural x artificial também oscila entre os dois extremos: valoriza-se o natural em termos de alimentação, ao passo que se destaca a importância do artificial naquilo que representa uma superação da natureza, como produtos que podem corrigir deficiências do corpo, trazer conforto e até salvar vidas por meio de próteses e afins.

Entre os observados, o natural pode ser valorizado: “Quando a gente começa a comer orgânico, não consegue mais voltar para o outro. A gente chega a sentir no outro o gosto do veneno”, diz homem maduro, cliente de supermercado, que todas as manhãs toma suco de couve com duas maçãs.

O artificial também pode ser enaltecido: “Tu não tomas cálcio”, pergunta mulher à amiga da academia. “Na nossa idade é bom tomar. Tem que tomar também o fixa cálcio, que fixa o cálcio no corpo da gente. Só com a comida a gente não consegue o que precisa”, argumenta ela.

Sobretudo em termos de alimentação, o artificial pode ser rejeitado. “Um dia falei com um rapaz [repositor] e ele disse que o problema [dor no estômago] pode ser por causa do conservante. Agora eu pego mais o pão natural. Nunca mais me senti mal”, diz idoso, doente confesso, que evita pão industrializado.

Em proporção menor, natural e artificial podem ser confundidos: “Esta é natural, por isso a lata é verde. Tem gosto de açúcar mascavo. Nada lembra adoçante”, diz rapaz gordo sobre a Coca-Cola Stevia.

=> Natural x artificial é compatível com o biopoder porque mostra que, em nosso tempo, a natureza pode ser modificada para potencializar o corpo humano ou para protegê-lo de ameaças naturais ou artificiais.

h) disciplina

No discurso midiático, disciplina é uma espécie de chave para o sucesso: serve para emagrecer, manter a dieta, cumprir o treino com regularidade; os enunciados sugerem que os disciplinados vivem mais, que acatar a voz da autoridade faz bem e que regulamentos ajudam a manter o foco. Entre os observados no supermercado e na academia, o sentido de disciplina é mais ou menos este. Não se fala em controle.

Em relação à alimentação, disciplina lembra dieta ou controle: “Se a gente quer manter o peso, se quer ficar bem, tem que se controlar. Não pode comer qualquer coisa. Tem que ter disciplina”, diz jovem à colega de academia.

A disciplina alimentar é comum entre adultos, mas cada vez mais parece atingir crianças: “Mãe, eu estava procurando o de gergelim”, diz menino gordo, justificando seu sumiço no supermercado atrás de salgadinho saudável.

Nos casos observados, a disciplina infantil vem da família ou da escola: “Neném não pode levar bolacha recheada. Tem que levar para a creche bolacha igual a que o papai leva para o trabalho”, diz homem jovem e magro que, ao lado do filho, comprava bolacha integral.

O rigor com que se cuida da alimentação é tamanho durante a semana que o sábado parece ter se convertido no dia do pode: pode pizza, pode chocolate, pode refrigerante. Pode quase tudo, desde que a semana que passou tenha sido de disciplina e que a semana que virá também seja: “A gente se controla a semana toda. Chega o sábado tem que afrouxar um pouco”, diz homem adulto que comprava carne e cerveja;

Na academia, notam-se elementos clássicos da disciplina, como controle das atividades (cada aluno tem seu treino, sua série a cumprir e suas metas a atingir), controle do tempo (duração de cada exercício, quantidade de repetições, tempo de intervalo entre cada série) e controle do espaço (o ambiente fechado e cercado de espelhos permite a vigilância pelo instrutor e pelos colegas).

Aqueles que escapam à disciplina são chamados de termos pejorativos: “Estás bem ladrão hoje”, diz instrutor a aluno que dizia estar “meio cansado” (na academia, roubar significa não completar a série); “Vais ficar aí parado? Vamos se mexer vagabundo”, diz jovem musculoso a colega de treino que mexia no celular.

O instrutor de academia opera como agente disciplinador. Ele prescreve os treinos, elogia para incentivar, cobra resultados: “Estou sofrendo um pouquinho, mas vai ficar tudo bem”, diz jovem que fazia abdominais e foi perguntado por um amigo se estava tudo bem.

A disciplina prevê que o aluno não pare: “Você não pode parar, senão você não volta”, diz aluna à amiga que havia parado uns dias para acompanhar as olimpíadas.

A disciplina funciona melhor quando há cooperação: “Hoje eles colocaram um chocolate na minha bolsa. Sei que foi um carinho, mas é chato. Se não ajudarem, a gente perde a linha”, diz à colega de academia mulher que procura emagrecer; “Eu já pedi para minha mãe não fazer bolo no fim de semana. Se ela faz, fica difícil resistir. Aí a gente engorda”, diz aluna de academia a um grupo de amigos no fim do treino.

=> Disciplina é a parte do biopoder com foco no adestramento do corpo, agindo na ampliação de suas aptidões, na extorsão de suas forças, no crescimento paralelo de sua utilidade, na sua integração em sistemas de controle eficazes e econômicos.

i) alarmismo

No discurso midiático, o alarmismo aparece nos constantes enunciados de risco, sobretudo o risco de morte, e nos números que indicam alguma curva de perigo, como o percentual de pessoas que morrem por obesidade.

Entre os observados, nota-se que o alarmismo causa insegurança e instala uma espécie de estado de medo. Isso influi até em situações cotidianas, como comer um chocolate (os mais vulneráveis diriam que chocolate tem açúcar e gordura, que esses produtos entopem as veias, que veia entupida por provocar infarto e derrame, e que essas doenças são as que mais matam no país).

Entre os observados, o efeito do alarmismo é uma espécie de preocupação constante: “Rapaz, vai ao médico urgente. Isso dá derrame, dá infarto. Não perde tempo”, recomenda mulher adulta, cliente de supermercado, ao ouvir o autor deste estudo dizendo que teve 600 pontos de triglicérides, quando o normal são 150.

O alarmismo parece influenciar mais quem convive com a doença ou com o medo dela: “Será que não é pneumonia?”, pergunta homem ao colega de academia

que se queixava de tosse insistente. “A gente não pode bobear. Para morrer, basta estar vivo”, completa ele.

Embora em número reduzido, nota-se entre os observados uma consciência do alarmismo: “As pessoas assustam a gente com essa coisa de doença. A gente vai fazer um exame, alguma coisa, e todo mundo acha que a gente está doente, que vai morrer. É chato isso”, diz mulher, adulta e magra, à colega de academia.

=> O alarmismo tem ligação com o biopoder porque é compatível com o dispositivo da segurança. É preciso calcular o risco que ameaça a população.

j) dica

As dicas sustentam o discurso midiático em torno da saúde: ensinam-se macetes na expectativa de ajudar o público a cuidar do próprio corpo.

Entre os observados, as dicas parecem ter alta aceitação. Pela linguagem acessível e pelo tom de informalidade, costumam ser vistas como uma ajuda ou conselho. Não se vê ali, como poderia sugerir um olhar biopolítico, um esforço para otimizar um estado de vida.

A dica costuma ser compartilhada: “Me ensinaram a comer batata aipo crua. Baixa [o açúcar no sangue] na hora”, diz mulher adulta que tem diabetes; “Eu tomo chá de hibisco antes de dormir. A glicemia fica bem controlada”, diz outra mulher, que tem a mesma doença, ao comprar ervas naturais no supermercado.

Assim como ocorre na televisão, a alimentação é o assunto predominante entre as dicas observadas: “Cozinha um dia na semana e congela. Eu faço assim para o meu marido”, diz mulher madura sobre arroz integral, que demora mais para ser cozido.

A dica vale para quase tudo que tenha relação com a saúde, seja na indicação de um estabelecimento com frutas frescas ou em um hábito que tem se mostrado eficiente: “Lá [feira do Ceasa] tem verde bem barato”, diz mulher madura, que não come carboidrato e gordura, ao autor deste estudo.

=> As dicas contêm traços de biopoder porque, em muitos casos, é por meio delas que o programa televisivo ensina e que o público descobre como aumentar as potencialidades do corpo.

Conclusão

Esta pesquisa conclui que as práticas cotidianas do público contempla elementos do conteúdo midiático sobre saúde e bem-estar porque, sobretudo em relação à alimentação e à atividade física, esses elementos aparecem em comportamentos,

cuidados e práticas diárias que indicam um estado de vida otimizada e que resulta em um tipo de corpo eficiente, ou economicamente ativo. Neste contexto, como mostra a experiência de campo com clientes de supermercado e alunos de academia de ginástica, o público:

(a) adota, em seu cotidiano, técnicas compatíveis com o fazer viver. Essa adoção pode ser vista no cuidado com o corpo, que passa a ser alvo de uma atenção permanente e detalhada, sobretudo em relação à alimentação, percebida cada vez mais como garantidora de saúde. Também é vista no controle do peso, entendido como indicador de saúde. Não é a primeira vez na história que se cuida do corpo e que se controla o peso. Mas na era da atenção máxima à saúde e do supercorpo, esse controle se coletiviza e se firma como uma das principais metas da população.

(b) incorpora elementos da disciplina, a técnica de poder que rege corpos individuais, vigiando-os, treinando-os, utilizando-os e punindo-os. A disciplina corporal é levada a outras instâncias da vida, como a arrumação da casa e a disposição ao trabalho. Nesse processo, percebe-se especialmente a incorporação da norma, muito difundida na mídia, que diz que o corpo deve ser magro e exercitado.

(c) acata, quase sem resistência, o poder medical. Articulador clássico do biopoder, e personagem emergente no discurso midiático sobre saúde e bem-estar, o médico pode ser percebido como um parceiro, alguém em quem se pode confiar e alguém que deve ser ouvido. No cenário da supersaúde, o médico parece ganhar poderes de pastor: seu papel é guiar “ovelhas”, apontando as ameaças ou as possibilidades de melhorar ou curar o corpo.

(d) atenta às ameaças e aos riscos à saúde. A atenção aos riscos é tão antiga quanto à humanidade. Mas, diante do aperfeiçoamento dos cálculos de probabilidade no âmbito da saúde, nota-se uma preocupação crescente com o detalhe (a caloria, o grama, o percentual). Além disso, existem as ameaças da vida moderna, sobretudo em relação à alimentação, cada vez mais globalizada e industrializada, que pode representar um risco ao corpo. Atentar à segurança converte-se em saúde.

(e) incorpora modelos de corpo que o grupo em que está inserido passa a considerar como ideal (muitas vezes estimulado pela mídia). No caso, o modelo ideal é o corpo magro e treinado. Isso ajuda a entender o rigor aplicado à alimentação e à atividade física. Também explica o uso de “técnicas saudáveis”, como o consumo de alimentos crus (aumentam a saciedade) e a mastigação prolongada (facilita na digestão e colabora com a manutenção do peso). Um efeito dessa valorização do corpo magro é

a desvalorização do corpo gordo, que passa a ser indesejado e, em muitos casos, discriminado.

Em resumo, o cotidiano do público em relação à alimentação e à atividade física contempla práticas que procuram preservar ou melhorar o corpo, o alvo do biopoder e o objeto explorado pela mídia no âmbito da saúde e do bem-estar.

A consequência mais saliente destas práticas é uma valorização do corpo como pouco ou nunca se viu: o corpo sempre precisou ser tratado, mas agora, no momento em que seus segredos são destrinchados na televisão, ao vivo e diariamente, nota-se um cuidado orquestrado, sem folga, que não permite a ninguém não cuidar do corpo.

Essa valorização do corpo abre caminho a uma série de intervenções por parte de operadores clássicos do biopoder, como os médicos. Também colabora com um crescente mercado de produtos e serviços, fortalecido pela crença de que neles está a saúde plena.

Referências

- BERTOLINI, Jeferson. **O biopoder no discurso da mídia**. Florianópolis. Tese de doutorado. Universidade Federal de Santa Catarina, 2018.
- DEFLEUR, Melvin; BALL-ROKEACH, Sandra. **Teorias da Comunicação de massa**; tradução de Otávio Alves Velho. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor, 1993
- 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
- _____. **Microfísica do poder**; tradução de Roberto Machado. 2 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2015
- HABERMAS, Jürgen. **Comunicação, opinião pública e poder**. In: COHN, Gabriel. Comunicação e indústria cultural. 4. ed. São Paulo: Cia Editora Nacional, 1978
- RESTREPO, Eduardo. **Técnicas etnográficas**. In: Especialización en Métodos y Técnicas de Investigación en Ciencias Sociales. Fucla, 2010

ABSTRACT:

This article presents the results of a study with supermarket customers and fitness center users. The research shows that the daily life of these individuals (here called "the public") contemplates elements of the mediatic discourse about health and well-being. In the perspective of this study, this discourse is compatible with biopower, the power technique that seeks to create economically active bodies. The work uses participant observation. It was carried out in Santa Catarina, State recognized by the indices of human development and quality of life. The manuscript concludes that among the public, elements of the mediatic discourse appear in daily practices that result in an efficient body, or body economically active.

KEYWORDS: Media; Biopoder; Body.

RESUMEN:

Este artículo presenta los resultados de un estudio con compradores de comestibles y estudiantes de gimnasia. Intentamos saber si la vida cotidiana de estas personas (aquí llamada "pública") incluye elementos del discurso de los medios sobre salud y bienestar. Desde la perspectiva de este estudio, este discurso es compatible con el biopoder, la técnica de poder que busca crear cuerpos económicamente activos. El trabajo utiliza observación participante. Se realizó en Santa Catarina, Estado reconocido por los índices de desarrollo humano y calidad de vida. El manuscrito concluye que, entre el público, los elementos del discurso mediático aparecen en las prácticas diarias que resultan en un tipo de cuerpo eficiente o económicamente activo.

PALABRAS-CLAVES: Medios de comunicación; Biopoder; Cuerpo.